



7ª SEMANA DE CONHECIMENTO

Anhanguera

OS IMPACTOS DA SOBRECARGA DE TRABALHO NA SAÚDE MENTAL

28/10 a 01/11



Autor(es)

Taynan Filipini Bonini
Felipe Henrique Dos Santos
Renata Sales
Janaina Fernandes Dos Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

Um estudo sobre os impactos da sobrecarga de trabalho na saúde mental dos trabalhadores, com foco em profissionais que enfrentam altos níveis de estresse ocupacional. O estudo demonstra que a exposição contínua a demandas excessivas pode causar transtornos psiquiátricos menores, como ansiedade e depressão, comprometendo a qualidade de vida e a satisfação profissional.

A pesquisa foi realizada como uma revisão narrativa com abordagem qualitativa exploratória, analisando um artigo da plataforma SciELO. O estudo destaca a importância de intervenções para reduzir a sobrecarga de trabalho e aumentar o suporte no ambiente profissional, visando prevenir o esgotamento e melhorar o bem-estar dos trabalhadores.