



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO
PIAUÍ, CAMPUS TERESINA CENTRAL
CURSO DE TECNOLOGIA EM GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS**

JANDESSONN ALVES DA SILVA LIMA

**IMPACTOS DA INTENSIFICAÇÃO DO TRABALHO NA VIDA DOS
TRABALHADORES BRASILEIROS: uma revisão narrativa da literatura**

TERESINA-PI

2024

JANDESSONN ALVES DA SILVA LIMA

IMPACTOS DA INTENSIFICAÇÃO DO TRABALHO NA VIDA DOS
TRABALHADORES BRASILEIROS: uma revisão narrativa da literatura

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo científico)
apresentado como exigência parcial para obtenção do
diploma do Curso de Tecnologia em Gestão de
Recursos Humanos do Instituto Federal de Educação,
Ciência e Tecnologia do Piauí, Campus Teresina
Central.

Orientador: Prof. Francisco Valdivino Rocha Lima

TERESINA-PI

2024

IMPACTOS DA INTENSIFICAÇÃO DO TRABALHO NA VIDA DOS TRABALHADORES BRASILEIROS: uma revisão narrativa da literatura

Jandesson Alves da Silva Lima¹
Francisco Valdivino Rocha Lima²

RESUMO

O tema de estudo desta pesquisa “Impactos da intensificação do trabalho na vida dos trabalhadores brasileiros: uma revisão narrativa da literatura” se dá pela necessidade de analisar o cansaço da classe operária em detrimento do crescente aumento do processo de intensificação do trabalho, o que, por sua vez, refere-se às intensas rotinas laborais com exigência de produtividade, mas com baixa qualidade e estrutura no ambiente corporativo, trazendo malefícios à saúde física, mental e social dos proletários. O objetivo deste estudo compreende analisar os impactos da intensificação do trabalho na qualidade de vida dos trabalhadores brasileiros. Foram utilizados dados de estudos com enfoque na importância da saúde da classe trabalhadora sobre a temática proposta no projeto, empregando artigos da biblioteca eletrônica *Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD)*, *Scholar Google* e *SciELO*, tendo como prioridade a língua portuguesa. Dos resultados obtidos, a pesquisa expõe consequências negativas para com a saúde da classe trabalhadora derivadas do processo de intensificação, tais como danos sociais, físicos e mentais, como por exemplo a Síndrome de Burnout. Conclui-se que a pesquisa se desenvolveu de forma clara e objetiva, em relação ao que foi apresentado sobre os malefícios da intensificação e as más condições do ambiente corporativo, fazendo recomendações sobre o tema para mais pesquisas na área dos recursos humanos, a fim de poder compreender e aumentar conhecimentos a respeito das características focadas ao público profissional e corporativo.

Palavras-chave: intensificação do trabalho; uberização; síndrome de burnout; qualidade de vida no trabalho (QVT).

ABSTRACT

The study theme of this research “Impacts of work intensification on the lives of Brazilian workers: a narrative review of the literature” is due to the need to analyze the fatigue of the working class to the detriment of the increasing increase in the process of work intensification, which, in turn, it refers to intense work routines requiring productivity, but with low quality and structure in the corporate environment, causing harm to the physical, mental and social health of proletarians. The objective of this study is to analyze the impacts of work intensification on the quality of life of Brazilian workers. Data from studies focusing on the importance of working class health on the theme proposed in the project were used, using articles from the electronic library Brazilian Digital Library of Theses and Dissertations (BDTD), Scholar Google and SciELO, with the Portuguese language as priority. From the results obtained, the research exposes negative consequences for the health of the working class resulting from the intensification process, such as social, physical and mental damage, such as Burnout Syndrome. It is concluded that the research was developed in a clear and objective manner, in relation to what was presented about the harms of intensification and the poor conditions of the corporate environment, making recommendations on the topic for

¹ Graduando em Gestão em Recursos Humanos no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí – Campos Teresina Central, atuante como Gestor de RH no município de Teresina-PI. Email: jandesson123@gmail.com.

² Professor no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí – Campus Teresina Central. Email: valdivino@ifpi.edu.br

further research in the area of human resources, in order to being able to understand and increase knowledge about the characteristics focused on professional and corporate audiences.

Keywords: work intensification; uberization; burnout syndrome; quality of life at work.

Data de aprovação: 20/12/2024

1 INTRODUÇÃO

A relação do trabalho com o homem constitui-se como um fator de estruturação de sua identidade e subjetividade (Bouyer, 2015). É nítido que o trabalho possui um grande papel na sociedade, uma vez que é por meio dele que os indivíduos conquistam novos espaços, obtêm meios de subsistência e realizam trocas imprescindíveis para a sua trajetória individual e coletiva (Rocha, 2020) e, neste viés, revela-se como uma das principais condições da existência humana.

As transformações no mundo do trabalho, ocorridas nos últimos 50 anos, têm origem a partir da crise estrutural do capital e do processo de reestruturação produtiva, iniciado na década de 1970 (Arboit, 2023). Essa reestruturação, por sua vez, objetiva a flexibilização desordenada do trabalho em prol de maiores lucros e, muitas vezes, traz, como consequência, a precarização das condições trabalhistas.

A globalização tem sido responsável por promover a exaltação do capitalismo, atingindo proporções mundiais, ocasionando a superprodução e o superconsumo, perpassando por crises cíclicas que ocasionam a disputa pelo emprego, além de perdas das condições de manutenção social, gerando fome e miséria (Fidalgo; Oliveira; Fidalgo, 2016).

A rotatividade nas empresas se tornou cada vez mais comum, tendo em vista que as condições e a intensa jornada de trabalho, dentre outros fatores, levam o trabalhador a refletir sobre sua permanência a longo prazo, fazendo-o querer se desligar da empresa em busca de uma escala mais leve em prol de sua própria saúde. Além disso, a rotatividade pode ser considerada um problema grave que afeta tanto as finanças, como os custos originados pela saída de um empregado (Pavanello; Jaeger, 2016).

A linha entre um trabalho decente e a precarização é tênue, considerando que tudo depende do cenário em que o trabalhador se encontra, o processo se inicia desde o transporte de casa ao trabalho, o ambiente e as condições trabalhistas, pois a precarização, a intensa jornada de trabalho, a complexidade das tarefas, bem como as multitarefa são um conjunto de fatores que trazem prejuízos ao trabalhador a longo prazo, tudo isso sem oferecer o básico em prol da qualidade de vida do profissional.

Oferecer qualidade de vida em benefício de seus colaboradores, em forma de planos de saúde, assistência médica, dentre outros, ajuda na redução da rotatividade, visto que demonstra a preocupação com a saúde e bem-estar de seus funcionários, os quais, na verdade, são a base de tudo, isso significa que se eles estão bem fisicamente, proporcionam maior produtividade, qualidade da execução do serviço, empenho e dedicação (Jaeger; Pavanelo, 2016).

Hoje em dia, a intensificação do trabalho continua a ser uma questão relevante, especialmente em setores como o de serviços e o tecnológico. Com a globalização e a competição acirrada, muitas empresas buscam maximizar a eficiência e reduzir os custos, o que pode resultar em pressões adicionais sobre os trabalhadores para produzirem mais em menos tempo.

No Brasil, cerca de 72% das pessoas ativas no mercado de trabalho podem apresentar condições de estresse relacionadas à jornada de trabalho por algum período, e a Síndrome de Burnout representaria 32% dessas condições (OMS, 2019), por isso é de grande importância

identificar os fatores que trazem o estresse aos trabalhadores e desenvolver estratégias que reduzam tais consequências.

Dito isso, o motivo da pesquisa se deu pela observação do cansaço da classe operária. A exaustão física e emocional dos trabalhadores tem chamado bastante atenção dos pesquisadores, pois afeta o desempenho organizacional, além de ser a dimensão principal da Síndrome de Burnout, que remete a um completo esgotamento físico e mental do trabalhador, que reduz de maneira significativa sua produtividade (Ceribelli; Rocha, 2019). Além da síndrome de burnout, os profissionais estão cada vez mais ansiosos, estressados e depressivos, pois a situação de maior desgaste ao trabalhador e maior exposição ao estresse ocupacional, acarreta em maior risco para o desenvolvimento de patologias ocupacionais, sendo configurada pela combinação de alto nível de demanda psicológica e baixo poder de controle no trabalho (Gavin *et al.*, 2015).

Diante disso, a pesquisa surgiu da seguinte pergunta-problema: quais são os impactos da intensificação do trabalho na vida dos trabalhadores brasileiros? Para responder essa questão, a pesquisa pretende avaliar na literatura brasileira a intensificação do trabalho e seus impactos na vida dos profissionais brasileiros e a relação entre o aumento da intensificação com a inserção da tecnologia nos vínculos trabalhistas. E tem como objetivo analisar os impactos da intensificação do trabalho na qualidade de vida dos trabalhadores brasileiros.

O presente trabalho justifica-se pela necessidade de investigar a crescente intensificação do trabalho no cotidiano dos profissionais brasileiros, principalmente com o advento da indústria 5.0, pautada na tecnologia digital e as demandas de trabalho a serem produzidas em um curto período de tempo, podendo acarretar no surgimento de diversos impactos, bem como a preocupação da saúde em geral do trabalhador.

Outrossim, acredita-se que o estudo fomenta na compreensão dos impactos na saúde mental e física, na produtividade, eficiência e tenha importância para desenvolver soluções que promovam um ambiente de trabalho mais saudável, equilibrado e justo.

Este estudo está estruturado da seguinte maneira: além da introdução, apresenta o referencial teórico para a abordagem dos tópicos sobre Intensificação do Trabalho e Uberização e Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Em seguida, descreve o procedimento metodológico e, depois, resultados e discussões, para, posteriormente, expor as considerações finais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Nesta seção, é exposta a fundamentação teórica que sustenta esta pesquisa, explorando os meios que levaram à intensificação do trabalho, bem como o papel da tecnologia nas relações de trabalho e, também, o papel da pandemia na ascensão da uberização e como isso desenvolveu novos meios de produção.

De início, será discutido sobre o trabalho, especificamente sua intensificação e a uberização. Por conseguinte, será abordado a temática Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Por fim, ao longo da pesquisa, serão discutidos de forma abrangente os desafios e consequências relacionadas à intensificação do trabalho na vida dos trabalhadores brasileiros.

2.1 A Intensificação do Trabalho e Uberização

A intensificação do trabalho compreende a elevação constante do ritmo e performance da força do trabalho humano frente às necessidades de as organizações se manterem cada vez mais competitivas perante as concorrências e desafios pertinentes ao Mercado. A intensificação do trabalho é conceituada como o processo de elevação dos esforços da classe trabalhadora, sejam eles físicos ou mentais (Pina; Stotz, 2014). Esse fenômeno tem sido uma

preocupação significativa em várias épocas da história, sendo relevante abordar essa temática nos dias atuais.

O aumento do fluxo de trabalho na vida dos trabalhadores pode ser acometido por diversos fatores, tais como o avanço da tecnologia, a globalização e o aumento da competitividade, pressão por resultados e cultura do trabalho. Apesar dos benefícios do avanço da tecnologia, este processo também influencia no crescimento da exploração dos trabalhadores que são, muitas vezes, obrigados a trabalhar em casa, fora do horário de expediente, com a desculpa de cumprir objetivos ou prazos em prol da empresa (Tavares, 2017).

Além disso, com a globalização, a competição no mercado se intensificou ainda mais, exigindo mais eficiência e produtividade dos funcionários. A pressão do tempo se focaliza sobre o trabalhador não mais no sentido da regularidade coercitiva da cadeia ou das cadências impostas, mas pelas tensões da urgência, pelas exigências do risco de tudo gerenciar, respeitando os prazos e os imperativos de qualidade. Com isso, o cotidiano da vida do brasileiro tem se tornado cada vez mais estressante e cansativo, por conta da intensa jornada de trabalho, grandes exigências de produtividade e altas demandas. Para as empresas, desde que os objetivos sejam cumpridos, não importa se o funcionário terá tempo para almoçar ou descansar (Tavares, 2017).

A abordagem da intensificação emerge de maneira global, diversos países debatem essa questão correlacionando com a saúde do trabalhador. Nos EUA, por exemplo, o debate está relacionado à implantação na indústria do sistema Toyota de produção, denominado de *Management by Stress* (administração por estresse), ou seja, o estresse emerge como instrumento gerencial para manter a pressão permanente sobre os operários e elevar a produtividade (Pina; Stotz, 2014).

No entanto, no Brasil, a relação da intensa carga de trabalho com a saúde do trabalhador ainda não se configura como um objeto de estudo na Saúde Coletiva. A definição da intensificação do trabalho é a necessidade de sua diferenciação da produtividade do trabalho e do prolongamento do trabalho (Pina; Stotz, 2014), nisso, as empresas brasileiras procuram cada vez mais por trabalhadores que produzem mais, mas oferecem baixos salários e pouca qualidade no ambiente de trabalho, deixando os funcionários insatisfeitos, desencadeando estresse.

A empresa Uber desenvolveu uma plataforma digital disponível para smartphones que conecta os clientes aos prestadores de serviço, assim, sem vínculo empregatício, os motoristas trabalham como profissionais autônomos. Nesse âmbito, com a ascensão da uberização, há uma ilusão de empreendedorismo ao trabalhador, sendo, na realidade, uma forma de autogerenciamento subordinado e desprovido de garantias, direitos ou segurança associados ao trabalho (Abílio, 2019). As estratégias de controle do trabalho, para além das inovações tecnológicas, invariavelmente abarcam diferentes formas de exploração da força de trabalho (Franco; Ferraz, 2019).

Com a insatisfação dos trabalhadores com relação às empresas, a uberização do trabalho se tornou um fenômeno global, sendo desenvolvido cada vez mais plataformas digitais onde as empresas buscam por serviços sem vínculo contratual e trabalhadores aceitam pela facilidade e ilusão de controlar seu “próprio horário”, mas que tais plataformas não passam de estratégias de contratação e gestão do trabalho que mascaram o assalariamento presente nas relações que estabelecem, além da ausência dos direitos trabalhistas e da segurança do trabalho e o crescimento da exploração através da sujeição do trabalhador (Figueiras; Antunes, 2020).

As plataformas e aplicativos criam ambientes de trabalho mais atrativos para quem tem estilos diferentes de vida, sem a rigidez dos empregos tradicionais e assim facilitam a manutenção de mais de um emprego, bem como a alegação de que esses trabalhos são apenas

um meio de conseguir uma renda extra ou um modo divertido de conseguir dinheiro no tempo livre (De Stefano, 2017). Porém, diante do panorama atual, muitos se tornam dependentes das plataformas pela dificuldade de encontrar emprego e acabam exagerando nas horas, intensificando sua carga de trabalho e utilizando suas próprias ferramentas, sem garantia de manutenção, segurança e proteção.

O denominado sistema Uber, acarretou o surgimento de diferentes papéis sociais possibilitando um novo mercado de trabalho, não mais atrelado à legislação trabalhista ou às condições contratuais, mas condicionado à racionalidade (neo)liberal (Ferrer, 2019). Sendo, de certa forma, uma transformação do cenário atual, inclusive, pelo avanço da tecnologia que proporcionou a criação das plataformas e, com isso, se desenvolveram diversas inovações nos sistemas de produção. Essas plataformas tiveram maior ascensão durante a pandemia da Covid-19, muitos países entraram em crise econômica, empresas foram fechadas e diversos funcionários foram demitidos devido ao isolamento social. Por isso, muitas pessoas tiveram que se adaptar às mudanças do mercado aderindo ao empreender e a buscar renda como motorista de aplicativo (Silva; Rodrigues, 2022).

Assim, a precarização do trabalho caracteriza-se pela falta de regulamentação e a perda de direitos trabalhistas e sociais, através do incentivo à legalização dos trabalhos temporários e da informalização do trabalho (Pialarissi, 2017). Nisso, as intensas jornadas de trabalho, a obrigatoriedade em cumprir prazos cada vez mais curtos com uma demanda muito grande, a terceirização sendo mais comum, dentre outros fatores, só demonstra o quanto esta temática deve ser discutida.

O presente trabalho, como objeto de estudo, é designado como formal, caracterizando-se pela abordagem rigorosa e objetiva do tema apresentado. Essa formalidade implica na utilização de linguagem técnica e precisa, adequada ao público-alvo e ao contexto acadêmico ou profissional ao qual se destina. Dessa forma, este trabalho representa um esforço criterioso para apresentar o conteúdo de maneira apropriada, consolidando-se como um instrumento válido para a análise e a reflexão sobre o tema em questão.

2.2 Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)

A qualidade de vida no trabalho busca harmonizar as necessidades dos trabalhadores com os objetivos organizacionais, favorecendo um clima mais produtivo e saudável. A preocupação com a qualidade de vida no trabalho teve impulso na década de 1960, devido à preocupação em melhorar a organização do trabalho a fim de minimizar seus efeitos negativos sobre o trabalhador (Tavares, 2017). O tema perde importância com a crise econômica dos anos 1970 e só volta a ganhar impulso na década de 1980, desta vez em resposta à perda de competitividade das empresas norte-americanas frente às japonesas (Tolfo & Piccinini, 2001).

A qualidade de vida no trabalho é uma área do conhecimento teórica e prática bastante difusa e multidisciplinar, que ao longo dos anos foi recebendo diferentes roupagens, definições e ênfases de atuação, se adaptando aos contextos e às tendências empresariais (Soares, 2019). Diante disso, devido ao seu significado abrangente, a expressão "qualidade de vida no trabalho" pode ser usada tanto para analisar as condições de vida nas cidades, como transporte, saneamento, lazer e segurança, quanto para se referir a aspectos como saúde, conforto e posses materiais. Nesse viés, seu foco está sempre voltado ao conceito de condições de vida dignas, saúde, boas condições de trabalho, lazer e descanso. Nesse sentido, a expressão "qualidade de vida no trabalho" refere-se a um conjunto de medidas e iniciativas voltadas para aprimorar as condições de vida e de trabalho dos colaboradores nas empresas, tais como equilíbrio trabalho-vida pessoal, ambiente organizacional, saúde, segurança no trabalho, remuneração e benefícios.

Os programas de qualidade de vida no trabalho têm sido considerados por alguns autores como uma ferramenta estratégica, cujo intuito é aliar os interesses individuais aos da organização (Tavares, 2017). Dessa forma, é possível destacar duas diferentes abordagens à qualidade de vida no trabalho: a clássica ou assistencialista, e a contra hegemônica, focada na prevenção. Enquanto a primeira, “de natureza compensatória”, busca garantir a produtividade do trabalhador por meio de mecanismos que reduzam o desgaste no trabalho, a segunda visa à “harmonia entre o bem-estar, a eficiência e a eficácia nos ambientes organizacionais” (Ferreira *et al.*, 2009, p. 149).

De acordo com o período e preferência dos pesquisadores, o conceito toma diferentes dimensões e formas. Segurança, nível de estresse, equilíbrio trabalho-família, estilo de gestão e supervisão, jornada de trabalho, ambiente físico, aspectos financeiros, grau de autonomia, entre outros, têm sido associados ao construto qualidade de vida no trabalho (Bagtasos, 2011). Nas duas últimas décadas, o interesse pelo tema também parece relacionar-se às crescentes demandas do ambiente empresarial e a mudanças na estrutura das famílias (Oliveira *et al.*, 2017).

No Brasil, o início do desenvolvimento de estudos e ações de qualidade de vida no trabalho são mais recentes – décadas de 1980 e 1990 – acompanhando o aprofundamento dos impactos da globalização, a abertura do mercado nacional para importação de produtos estrangeiros, o aumento da concorrência nos mercados globais e a implementação de programas de Qualidade Total (Soares, 2019). E, atualmente, a qualidade de vida no trabalho (QVT) no Brasil tem se tornado um tema cada vez mais relevante à medida que as empresas e organizações reconhecem a importância de criar ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos. Embora o conceito seja amplamente discutido, a implementação efetiva varia entre os diferentes setores e regiões do país.

Com isso, para Medeiros (2018):

Muitos trabalhadores no Brasil possuem jornadas de trabalho extensas e preenchidas com a falta de autonomia em relação à atividade, horários irregulares, baixos salários, vínculos empregatícios frágeis, solidão, baixo apoio social, excesso de demandas, baixa escolaridade, elevado grau de insatisfação no exercício das atividades e segurança laboral deficiente acarretam em sofrimento psíquico e físico aos trabalhadores, bem como a adoção de estilos de vida inadequados, como consumo de álcool, cigarro e tranquilizantes, sedentarismo e alimentação não saudável (MEDEIROS, 2018, p.59).

Além disso, o Brasil possui uma alta taxa de trabalhadores informais, o que significa que muitos não têm acesso a direitos trabalhistas básicos, como benefícios de saúde, previdência social e condições seguras de trabalho. Esse cenário reduz a possibilidade de implementação de iniciativas de qualidade de vida no trabalho para um grande número de pessoas. Nesse âmbito, tudo isso ocorre diante de uma proposta de flexibilização neoliberal que abrange os processos de trabalho, os produtos, os padrões de consumo e o próprio mercado de trabalho, estando presentes novas e alternativas formas de inserção precárias no mercado de trabalho, em que ocupações informais, part-times e a terceirização se intensificam (Schweitzer, 2017).

Com a globalização e o avanço da tecnologia, a popularização do uso de telefones inteligentes e computadores portáteis e, mais recentemente, *tablets*, criou novas formas de comunicação pessoal e profissional, rompendo inclusive as fronteiras entre esses dois universos (Oliveira *et al.*, 2017). E, assim, a intensificação do trabalho se expandiu para os horários de descanso, tendo em vista a possibilidade de desenvolver tarefas do trabalho em casa com a utilização dos aparatos tecnológicos. A experiência de uso de aparatos tecnológicos, incluindo telefones móveis, é intrinsecamente paradoxal. Se por um lado pode melhorar a qualidade de vida em termos de conveniência, flexibilidade e conectividade, por

outro pode gerar ansiedade e irritabilidade (Oliveira *et al.*, 2017). A cobrança por resultados e o medo de perder o emprego, principalmente em tempos de crise econômica, afetam diretamente a qualidade de vida no trabalho.

Dessa forma, evidencia-se a importância da saúde coletiva na qualidade de vida no trabalho, visto que a saúde coletiva é uma área do conhecimento e práticas que visa promover, proteger e restaurar a saúde das populações, considerando os determinantes sociais, econômicos, políticos e culturais envolvidos no processo de intervenção na saúde e na doença (Silva, 2023). No contexto da qualidade de vida dos trabalhadores, a saúde coletiva foca em ações e políticas que visam o bem-estar do grupo de trabalhadores como um todo, considerando aspectos que vão além da saúde individual. Ou seja, a saúde do trabalhador é o ramo da saúde coletiva que trata da relação entre o trabalho e a saúde do trabalhador, identificando, prevenindo e gerenciando os riscos ocupacionais que podem afetar a qualidade de vida e o bem-estar do indivíduo (Silva, 2023). A saúde coletiva é fundamental para criar ambientes de trabalho que promovam o bem-estar geral dos trabalhadores, resultando em maior satisfação, produtividade e qualidade de vida.

Por isso, a adoção de programas de qualidade de vida e promoção da saúde pode proporcionar ao trabalhador uma maior resistência ao estresse, maior estabilidade emocional, autoestima, um trabalho mais eficiente, com maior motivação e com melhor capacidade de relacionamento (Silva; Matos, 2003). Bem como, as empresas também se beneficiariam, tendo maior rendimento dos trabalhadores, maior produtividade, menos riscos de acidentes no trabalho, redução de custos com cuidados de saúde e a criação de um ambiente de trabalho mais colaborativo e menos conflituoso. Sendo assim, empresas que investem na qualidade de vida no trabalho tendem a ver retornos positivos, como maior retenção de talentos e melhora na reputação organizacional.

3 METODOLOGIA

O presente estudo baseia-se na pesquisa qualitativa, tendo em vista que, se há a intenção de realização de um estudo com ênfase no conhecimento de determinados aspectos de natureza subjetiva, que não podem ser traduzidos em números, o tipo de abordagem será qualitativa (Brito; Oliveira; Silva, 2021). Portanto, por ser uma observação de dados já escritos, inferindo-se interpretações não contidas em partes examinadas, tal pesquisa se aplica de maneira indutiva.

Nesse viés, a pesquisa se detém em coletar, analisar, avaliar e sintetizar um conjunto de trabalhos científicos a fim de criar um embasamento teórico-científico com intuito de debater e realizar uma análise crítica sobre os documentos encontrados acerca da intensificação do trabalho, sua evolução e as consequências do processo da intensificação. Com isso, este estudo define-se como uma revisão narrativa, na qual realiza um mapeamento do conhecimento sobre uma questão de forma ampliada, onde não apresenta critérios rígidos para a construção textual do estudo e a busca de evidências científicas não têm uma organização metodológica sistematizada (Alves *et al.*, 2022).

A revisão narrativa da literatura se diferencia das outras duas modalidades de revisão (integrativa e sistemática), focando apenas em mapear o conhecimento produzido em determinada área, sem critérios sistemáticos para busca, retenção de artigos e extração de informações (Andrade, 2021). Dito isso, trata-se de um método de pesquisa que envolve a avaliação e a integração de estudos importantes sobre um determinado assunto, com a finalidade de fornecer embasamento teórico para trabalhos de conclusão de curso, teses e dissertações.

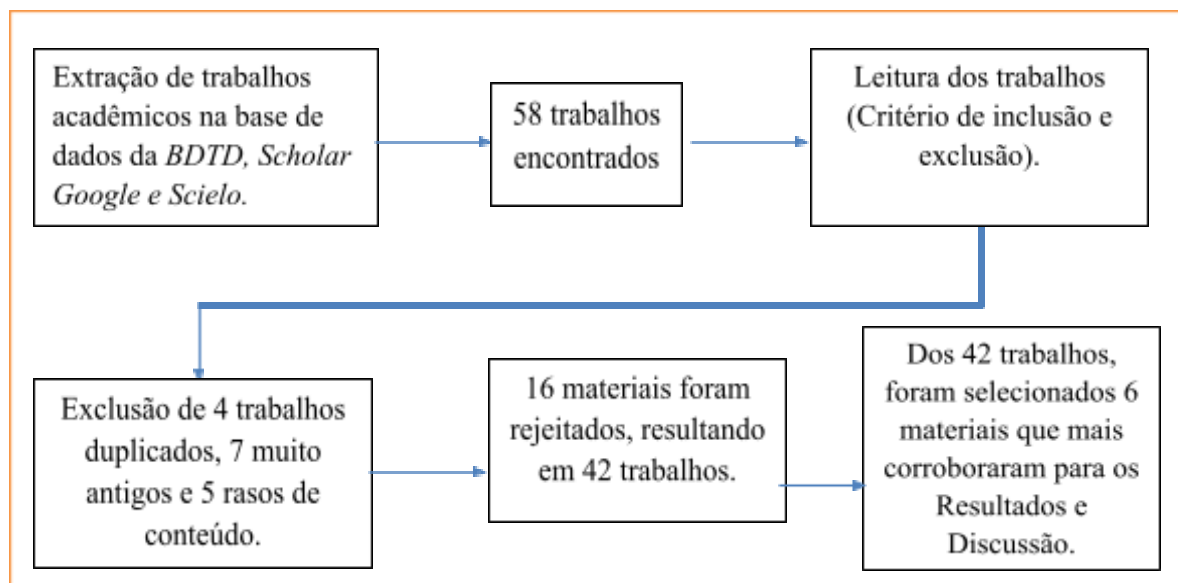
Dessa forma, o presente estudo abordado surgiu do seguinte questionamento: Quais

são os impactos da intensificação do trabalho na vida dos trabalhadores brasileiros? Diante disso, a pesquisa visa analisar as maneiras que a intensa carga de trabalho pode afetar os trabalhadores brasileiros, como na vida social, saúde física e mental, bem como suas consequências, por intermédio da revisão narrativa da literatura.

Este estudo demarca as consequências da intensificação do trabalho e qualidade de vida no trabalho (QVT), sendo a reunião da coleta de diversos materiais, como artigos, dissertações, revistas e pesquisas padronizadas sobre essa temática, captando informações específicas para desenvolver detalhadamente cada aparato deste trabalho, sendo, portanto, um procedimento formal para aquisição de conhecimento sobre a realidade (Medeiros, 2006, p.49).

A metodologia aplicada neste estudo foi desenvolvida através de pesquisas acadêmicas encontradas por intermédio de buscas nos sites de cunho acadêmico-científico como *Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD)*, *Scholar Google* e *SciELO*, por intermédio do uso de descritores como: *a intensificação do trabalho; uberização; síndrome de burnout e qualidade de vida no trabalho (QVT)*.

Quadro 1 – Processo de pesquisa na base de dados do *BDTD*, *Scholar Google* e *SciELO*.



Fonte: Elaboração própria (2024).

De acordo com a figura 01, o processo de busca na base de dados resultou em 58 trabalhos científicos, dos quais 4 eram duplicados, 7 tinham informações que estavam desatualizadas de acordo com a atualidade e 5 estavam rasos de conteúdo devido às informações não conterem tanto embasamento científico. Aplicando os critérios de exclusão que visavam relacionar apenas trabalhos acadêmicos que se relacionavam ao tema da pesquisa, foram excluídos 16 materiais, restando 42 (quarenta e dois) trabalhos, sendo 33 (trinta e três) artigos, 7 (sete) dissertações 1 (uma) tese e 1 (um) livro. A análise desses materiais buscou identificar tendências, contradições e lacunas nos estudos selecionados, visando oferecer uma visão abrangente sobre o tema. Ademais, a seleção dos documentos seguiu uma análise inicial dos resumos para verificar a relevância do conteúdo para os objetivos da pesquisa. Os textos que apresentaram potencial para discussão do tema foram lidos integralmente.

Os critérios de inclusão para a seleção dos materiais foram a concentração de publicações que abordassem o tema da intensificação do trabalho e seus impactos na saúde e

qualidade de vida dos trabalhadores, bem como a participação da tecnologia no processo de aumento da carga de trabalho, tendo o português como prioridade. Outrossim, para o tópico “Resultados e Discussão” foram selecionados criteriosamente 6 (seis) trabalhos que mais se aplicam na discussão da temática, sendo composto por 3 (três) artigos, 2 (duas) dissertações e 1 (uma) tese.

Das limitações da metodologia, por se tratar de uma revisão narrativa, a pesquisa não seguiu os critérios rigorosos de sistematização, o que pode ter limitado a abrangência dos resultados. Além disso, o estudo não incluiu dados primários, como entrevistas ou estudos de campo, o que poderia fornecer uma visão mais prática e direta das experiências dos trabalhadores.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico, serão analisados e discutidos os dados recolhidos baseados no materialismo do corpus selecionado. De início, são abordados os fatores que identificam a intensificação do trabalho, bem como sua propagação com o avanço da tecnologia. E, em seguida, é discutido as consequências da intensificação do trabalho na vida do trabalhador brasileiro. Ressalta-se que todas as análises foram desenvolvidas através da revisão narrativa.

O quadro abaixo apresenta os trabalhos científicos que abordam a intensificação do trabalho e suas consequências sobre “impactos da intensificação do trabalho na vida dos trabalhadores brasileiros” para uma melhor elucidação dos objetivos desenvolvidos nesta pesquisa.

Quadro 2 – Identificação dos trabalhos selecionados

TÍTULO	AUTOR(ES)/ANO	TIPO	OBJETIVO
Síndrome de Burnout	Pêgo e Pêgo (2016)	Artigo	Levantar informações sobre os principais fatores de risco que favorecem o aparecimento da SB e suas consequências para o indivíduo, a organização e a sociedade.
Management-by-stress: The team concept in the US auto industry.	Parker e Slaughter (1995)	Artigo	Investigar como o conceito de equipes de trabalho (team concept) foi implementado na indústria automobilística dos Estados Unidos e de que forma ele pode ser usado como uma ferramenta de gestão baseada no estresse (management-by-stress).
SÍNDROME DE BURNOUT: UMA ANÁLISE SOBRE SAÚDE MENTAL E TRABALHO.	Torres (2022)	Dissertação	Buscou-se com esta pesquisa descrever e analisar a prevalência de burnout em médicos residentes vinculados a um hospital-escola e verificar se há correlação com dados sociodemográficos e socioeconômicos.
Intensificação do trabalho e saúde	Pina (2015)	Tese	Analisamos o processo de intensificação do trabalho e saúde

dos trabalhadores na indústria automobilística: estudo de caso na Mercedes Benz do Brasil.			a partir da percepção dos trabalhadores da Mercedes Benz do Brasil, em São Bernardo do Campo.
A importância de ações estratégicas de gestão de pessoas no manejo do estresse e de estressores ocupacionais.	Benetti, Magri, Campos, Goulart, Camargo e Feijó (2014)	Artigo	Destacar a importância da identificação da presença do estresse em trabalhadores e a identificação dos possíveis estressores do ambiente de trabalho, visando, mediante estratégias de gestão, a preposição de intervenções voltadas à promoção da saúde e bem estar ocupacionais.
Flexibilização da jornada de trabalho: importância e limitações	Vignoli (2010)	Dissertação	Conceituar o mecanismo de flexibilização do Direito do Trabalho, bem como fixar os limites mínimos de proteção ao trabalhador, diante das tão velozes mudanças oriundas das novas tecnologias de produção.

Fonte: Elaboração própria (2024).

Entre os materiais analisados, nota-se que a intensificação do trabalho tem emergido cada vez mais em práticas de exploração, como aumento da jornada, intenso ritmo de trabalho e administração por estresse, bem como a utilização da tecnologia para prolongar o ritmo de trabalho, obrigando o trabalhador a cumprir afazeres fora do horário de trabalho por intermédio da tecnologia.

As consequências da intensa jornada de trabalho na saúde vêm sendo discutidas por muitos estudiosos de vários países, pois afeta em diversos âmbitos, como na vida social, na saúde física e mental. A intensificação do trabalho é um grande potencial deletério à saúde mental do trabalhador. Por conta dos precários contratos de trabalho, o trabalhador tende a refletir sobre a frustração de estar trabalhando cada vez mais, tendo menos tempo para lazer e recebendo pouco, entrando em uma despersonalização da vida profissional.

Na sociedade contemporânea, é nítido que os interesses econômicos se mantêm à frente de qualquer tópico, empresas se importando cada vez menos com os trabalhadores, focando apenas na eficiência e produtividade, buscando a produção de contratos cada vez mais vazios e sem responsabilidade pela saúde ou vida do trabalhador, em prol de uma demanda excessiva e competitiva baseada na indústria e seus privilégios diante do capitalismo.

E, com isso, a jornada da intensificação do trabalho traz grandes malefícios aos trabalhadores, desde grandes enfermidades até óbito por exaustão. O estresse, a ansiedade por estarem encarregados com excesso de tarefas, o desespero pela pressão exercida por prazos, a Síndrome de Burnout, que foi reconhecida, em 1999, como doença ocupacional pela previdência social por meio do decreto 3.048/1999 (Torres, 2022), por conta da exaustão e alto grau de ansiedade e estresse.

Por isso, a Síndrome de Burnout tem crescido cada vez mais na sociedade contemporânea, se contemplando pelo excesso de tarefas sobre os trabalhadores, excesso de

cobranças, a falta de reconhecimento e a pressão dos prazos. Burnout é uma palavra inglesa utilizada para se referir a algo que deixou de funcionar por exaustão, é extremamente comum que pessoas comecem a desenvolvê-la na faixa dos 25 aos 30 anos de idade, por conta da pressão social de já estarem realizados profissionalmente nessa idade, desencadeando a perda da personalidade profissional (Pêgo; Pêgo, 2016).

Assim, na pesquisa de Pêgo e Pêgo (2016), os participantes relatam que:

As mudanças que têm ocorrido no mundo do trabalho, como, por exemplo, o processo de globalização da economia, as novas tecnologias, a grande competição no mercado de trabalho, a necessidade de se produzir mais e mais rápido evitando desperdícios, entre muitos outros fatores, acabam gerando um desgaste físico e emocional nos trabalhadores (PÊGO; PÊGO, 2016, p.172).

Nesse viés, a pressão por produzir cada vez mais rápido, mantendo a eficácia e buscando se destacar entre os outros funcionários, gera um grande desgaste aos trabalhadores, pois, além das horas trabalhadas, conta também o deslocamento, a organização, bem como a preocupação com a vida pessoal, tornando-se um fator multidimensional, enquanto a empresa acolhe somente o serviço feito, desenvolvendo um grande estresse ao trabalhador por ter tantas obrigações abertas ao mesmo tempo, mas tendo que lidar e administrar as produções e os prazos, surgindo, assim, a administração por estresse.

A administração por estresse – Management by Stress – surge por conta da pressão sobre a elevação da produtividade (Parker; Slaughter, 1995), com intuito de aumentar a produção em prol do desenvolvimento da empresa, mas arriscando a saúde do colaborador por conta da longa jornada e a exploração em produzir cada vez mais, assim, como o fato das indústrias se importarem cada vez menos com os funcionários, trazendo à tona a pressão no meio industrial.

Além desse aspecto, com a globalização, a competitividade no ramo industrial aumenta cada vez mais, ou seja, cada novo tópico emerge no aumento da pressão aos funcionários para trabalharem mais, porém, mantendo a qualidade do serviço, tornando-se uma tarefa árdua, na qual os trabalhadores precisam produzir cada vez mais em um curto período de tempo.

Diante disso, é evidente que a intensificação do trabalho tende a reduzir a capacidade do trabalhador em manter todos os critérios relativos à qualidade do produto/serviço e a qualidade do trabalho em termos do desempenho profissional, pois, o organismo humano é falho, tal intensidade de esforço físico e mental para desenvolver o serviço pode aumentar o risco de acidentes, bem como trazer grandes malefícios à saúde, podendo afetar a identidade do trabalhador com risco de desencadear em adoecimento, considerando que os índices de doenças desenvolvida por estresse, lesões por esforço repetitivo, ansiedade, depressão e doenças cardiovasculares têm crescido bastante nos últimos anos.

Com isso, a intensificação do trabalho pode ocasionar em muitas consequências de cunho negativo aos trabalhadores, como a Síndrome de Burnout, lesão na coluna, estresse crônico, problemas de saúde física e mental, problemas cardíacos, exaustão, conflitos entre trabalho e vida pessoal e aumento da rotatividade de funcionários (Pina, 2012).

Nesse viés, a importância da ampliação do tempo livre ao trabalhador vem sendo bastante discutida, tendo em vista que o ponto da intensificação do trabalho com relação a saúde do trabalhador se acomete e estão diretamente ligadas, pois podem desencadear diversas enfermidades, como já foi discutido, no entanto, a exploração da força de trabalho se estende e, muitas vezes, afeta os horários livres e fora do ambiente de trabalho.

O ser humano necessita realizar atividades complementares essenciais de distração, em prol da saúde física e mental, como lazer, descanso, atividades físicas, leitura, entre outras, a fim de distrair a mente e descansar o corpo da tensão em estar o tempo inteiro atento às

tarefas ocupacionais.

No entanto, com a ascensão da tecnologia, para Benetti et al. (2014), as mudanças no cenário atual competem pela:

A busca de vantagens competitivas com ênfase nas atitudes dos trabalhadores e das equipes exige das organizações, por um lado, novas estratégias de gestão de pessoas, sobretudo relacionadas às ações educativas no trabalho e por melhores condições nesse ambiente. Por outro lado, aumenta as expectativas sobre o desempenho desses trabalhadores e equipes, uma vez que há forte pressão para o aumento da produtividade e qualidade dos bens e serviços produzidos. A pressão por maiores e melhores desempenhos, quando exercida de forma desmedida e sem contrapartidas adequadas, pode gerar forte tensão, impactando na saúde e na qualidade de vida dos trabalhadores (BENETTI et al., 2014, p.12).

Inclusive, com o surgimento das redes sociais, é extremamente comum ver pessoas romantizando as intensas jornadas de trabalho com discursos motivacionais como “trabalhe enquanto eles dormem e depois viva a vida que eles sempre sonharam”. Porém, o instituto de pesquisas Autonomy, da Inglaterra, fez uma pesquisa, conhecida como *A global overview of the 4 day week*, em 2023, que comprovou, através de testes da escala 4x3, na qual 61 empresas e aproximadamente 2.900 trabalhadores se inscreveram para testar uma semana de trabalho reduzido ao longo de seis meses com base no modelo 100-80-100 (100% do salário, 80% das horas de trabalho e manutenção de 100% da produtividade), que a redução da jornada de trabalho traz uma melhora significativa na produtividade dos funcionários, além da melhoria na saúde e segurança dos trabalhadores.

É evidente que um trabalhador cansado terá menos capacidade de produzir, e pode até mesmo ocasionar na diminuição da qualidade do serviço, por conta da dificuldade de atenção e concentração, devido à fadiga e estresse ocupacional, podendo desencadear em acidentes de trabalho e/ou prejuízos à empresa.

Além disso, a exigência de aumentar a produtividade muitas vezes se traduz em longas horas de trabalho e uma diminuição do tempo livre dos trabalhadores, afetando negativamente seu equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Isso pode levar a tensões familiares, falta de tempo para atividades de lazer e uma diminuição na qualidade de vida.

O quadro abaixo apresenta os fatores que identificam a intensificação do trabalho e, em seguida, as consequências encontradas nos trabalhos científicos sobre os impactos da intensificação do trabalho na vida dos brasileiros para uma melhor elucidação dos objetivos desenvolvidos nesta pesquisa.

Quadro 3 – Fatores que identificam a intensificação do trabalho e as consequências na vida dos trabalhadores brasileiros

FATORES	CONSEQUÊNCIAS
Aumento da jornada	Despersonalização da vida profissional.
Intenso ritmo de trabalho	Problemas de saúde física e mental, além de maior chance de ocorrência de acidentes.
Administração por estresse	Síndrome de Burnout.
Utilização da tecnologia para prolongar o ritmo de trabalho	Diminuição da qualidade de vida no âmbito profissional e pessoal.

Fonte: Elaboração própria (2024).

Em muitos casos, a intensificação do trabalho é acompanhada pela precarização das

condições de trabalho, incluindo salários baixos, falta de benefícios e insegurança no emprego. Isso pode agravar as desigualdades sociais e econômicas, criando uma divisão entre os trabalhadores mais bem remunerados e os menos privilegiados.

A ênfase na quantidade muitas vezes resulta na redução da qualidade do trabalho, já que os trabalhadores podem ser incentivados a tomar atalhos para cumprir prazos apertados. Isso pode prejudicar a reputação da empresa e a satisfação do cliente a longo prazo.

Nesse âmbito, a competitividade e produtividade são palavras-chave na atual conjuntura econômica, de tal forma que surgiu com bastante intensidade pela flexibilização do modelo das relações de trabalho, criando, assim, contratos menos redundantes, com menos benefícios (Vignoli, 2010) e, por isso, a uberização se tornou um fenômeno global, podendo haver a contratação de trabalhadores através de plataformas online para desenvolver determinadas tarefas, pagando menos e sem a necessidade de um contrato fixo.

Assim, a intensificação do trabalho apresenta desafios significativos que exigem uma abordagem cuidadosa e equilibrada por parte dos empregadores, governos e sociedade em geral. Priorizar a saúde, segurança e bem-estar dos trabalhadores é essencial para garantir um ambiente de trabalho sustentável e justo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa teve como objetivo analisar o impacto da intensificação do trabalho na vida dos trabalhadores brasileiros, bem como as consequências da inserção da tecnologia no meio trabalhista. Conforme as informações encontradas, é possível concluir que o trabalho sofre mudanças significativas com o avanço da tecnologia, mas se intensificando cada vez mais, sem melhoras consideráveis nas condições e regulamentações de trabalho.

O objeto de estudo da presente pesquisa, a saber, a intensificação do trabalho, ainda é bastante salientada, pois, com o advento do avanço da tecnologia e dos meios de comunicação, esta problemática só tem se fortalecido. Outrossim, houve o processo de globalização, o que ocasionou no aumento da competitividade entre as indústrias e, consequentemente, o uso crescente de tecnologia e automação no local de trabalho pode resultar em um ritmo de trabalho mais acelerado, à medida que os trabalhadores são pressionados a acompanhar as demandas das máquinas e dos processos automatizados.

É evidente que a tecnologia otimizou os meios de trabalho, automatizando os processos e trazendo mais facilidade no desenvolvimento das tarefas, mas, como consequência, houve o aumento de trabalhos a serem produzidos e, com a portabilidade da tecnologia, muitos trabalhadores agora enfrentam a expectativa de estarem disponíveis para o trabalho em tempo integral, mesmo fora do horário comercial tradicional, o que pode levar a uma sensação de estar sempre "ligado" e incapaz de desconectar.

A intensificação do trabalho pode aumentar a produtividade a curto prazo, mas traz efeitos negativos a longo prazo, incluindo estresse excessivo, esgotamento, problemas de saúde física e mental, insatisfação no trabalho, deterioração da qualidade do trabalho, ocasionando, assim, em crescimento dos índices de síndrome de burnout na sociedade.

Além disso, o excesso de trabalho prejudica o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, uma vez que resulta em impactos negativos nas relações familiares, sociais e na qualidade de vida em geral, prejudicando os momentos de lazer, distração e descanso físico e mental do trabalhador.

No Brasil, além da intensificação, as más condições de trabalho também afetam no desempenho dos profissionais, tendo em vista que a redução do intervalo para descanso, a baixa remuneração, bem como as condições físicas e as pressões exacerbadas existentes no

local de trabalho traz a necessidade de uma regulamentação para impor limites e melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores.

Ainda nesse contexto, ficou evidente que a relação entre a intensa carga de trabalho com a saúde do trabalhador ainda não se configura como um objeto de estudo na Saúde Coletiva. Além disso, apesar dos diversos malefícios causados na saúde dos profissionais por conta da intensa carga de trabalho, as empresas ainda buscam meios de burlar as leis trabalhistas brasileiras para que os funcionários sigam suprindo o excesso de tarefas dentro de curtos períodos de tempo e em grande intensidade.

Diante disso, uma pesquisa sobre a intensificação do trabalho é importante porque se configura na identificação de problemas, compreensão dos impactos e no desenvolvimento de soluções que promovam um ambiente de trabalho mais saudável, equilibrado e justo.

Contudo, através das pesquisas, pode-se concluir que os objetivos do estudo foram atingidos, uma vez que trouxe a evidência de que os impactos da intensificação do trabalho causam muitos malefícios ao ser humano, como desgastes na saúde física e mental, bem como também afeta na vida social, trazendo desordens nas relações pessoais e dificuldades em manter o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.

Entre as contribuições, a presente pesquisa fomenta os estudos sobre a evolução e os impactos da intensificação do trabalho na vida dos profissionais brasileiros, assim como a inclusão da tecnologia e como isso impactou nesse meio, tecendo novas perspectivas e interpretações sobre os materiais apresentados pelos autores.

Sobre as limitações da pesquisa, esta se limita à percepção unicamente dos autores dos trabalhos e suas interpretações de dados coletados, além de abranger o Brasil como um todo e não especificar uma ou mais regiões, considerando o fato de que intensidade da carga laboral e as condições de trabalho podem variar em diversas localidades, devido a fatores econômicos, culturais e industriais.

Para futuras pesquisas, sugere-se a possibilidade de comparar as afirmações das pesquisas bibliográficas sistemáticas do Brasil com as indústrias locais a fim de comparar os tipos de trabalho, as demandas, as condições do ambiente de trabalho, as limitações das empresas e a carga horária de cada uma. É possível também entrevistar os profissionais e analisar como a intensificação impacta no cotidiano e vida pessoal de cada um.

REFERÊNCIAS

ABILIO, L. C.; ABILIO, L. C. Uberização: Do empreendedorismo para o autogerenciamento subordinado. **Psicoperspectivas**, v. 18, n. 3, p. 41–51, 1 nov. 2019. Disponível em: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242019000300041&script=sci_arttext. Acesso em: 16 jun. 2024.

ANDRADE, M. C. R. O papel das revisões de literatura na produção e síntese do conhecimento científico em Psicologia. Gerais: **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 14, n. SPE, p. 1-5, 2021. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1983-82202021000300001&script=sci_arttext. Acesso em: 18 set. 2024.

ALVES, M. R. et al. **Revisão da literatura e suas diferentes características**. Editora Científica Digitas, v. 4, p. 46-53, 2022. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/220509058.pdf>. Acesso em: 17 set. 2024.

ARBOIT, É. L. et al. **A INTENSIFICAÇÃO DO TRABALHO NA PERSPECTIVA DE TRABALHADORES DE ENFERMAGEM**. Texto & Contexto - Enfermagem, v. 32, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/nCj6N6kZYv5Xbm66NkzCVxL/?lang=pt>. Acesso em: 18 mar. 2024.

Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT). OMS inclui a síndrome de burnout na Classificação Internacional de Doenças [Internet]. **ANAMT**; 2019. Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/2019/05/27/oms-inclui-a-sindrome-de-burnout-na-lista-de-doencas/>. Acesso em: 19 set. 2024.

BAGTASOS, M. R. (2011). **Quality of Work Life: A Review of Literature**. DLSU Business & Economics Review, 20(2), 1-8. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=BAGTASOS%2C+M.+R.+%282011%29.+Quality+of+Work+Life%3A+A+Review+of+Literature.+DLSU+Business+%26+Economics+Review%2C+20%282%29%2C+1-8.&btnG=. Acesso em: 16 mar. 2024.

BENETTI, Caroline; MAGRI, Natália; CAMPOS, Dinael Corrêa de; GOULART JÚNIOR, Edward; CAMARGO, Mário Lázaro; FEIJÓ, Marianne Ramos. A importância de ações estratégicas de gestão de pessoas no manejo do estresse e de estressores ocupacionais. **Omnia Saúde**, v.11, n.2, 09-24, 2014. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/entities/publication/14b7edcc-8433-4ddd-bbd5-76cabe245227>. Acesso em: 19 mar. 2024.

BOUYER, G. C. Sofrimento social e do trabalho no contexto da área" saúde mental e trabalho". **Psicologia & Sociedade**, v. 27, p. 106-119, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/KQKMqKYsfg6PKNssw9YQvTr/?format=html>. Acesso em: 16 jun. 2024.

BRITO, A. P. G.; OLIVEIRA, G. S. DE; SILVA, B. A. DA. A IMPORTÂNCIA DA PESQUISA BIBLIOGRÁFICA NO DESENVOLVIMENTO DE PESQUISAS QUALITATIVAS NA ÁREA DE EDUCAÇÃO. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 44, 7 abr. 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2354>. Acesso em: 11 nov. 2024.

CERIBELI, H. B.; ROCHA, G. B. de S. Uma análise da relação entre flexibilização do trabalho, exaustão emocional e engajamento dos trabalhadores. **Revista Ciências Administrativas**, Fortaleza, v. 25, n. 1, jan./abr. 2019. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/rca/article/view/7420>. Acesso em: 11 nov. 2024.

CHUEKE, G. V.; AMATUCCI, M. Métodos de sistematização de literatura em estudos científicos: bibliometria, meta-análise e revisão sistemática. **Internext**, v. 17, n. 2, p. 284–292, 17 mar. 2022. Disponível em: https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A1%3A8230545/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A157905220&crl=c&link_origin=scholar.google.com.br. Acesso em: 11 nov. 2024.

DA ROCHA, T. A. **O culto da performance: as percepções do trabalho contemporâneo e a saúde mental dos trabalhadores na cidade de Araraquara-SP**. 2020. 129 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) – Faculdade de Ciências e Letras, Universidade Estadual Paulista, Araraquara, 2020. Disponível em:

repositorio.unesp.br. Acesso em: 22 mar. 2024.

DA SILVA, S., B.; RODRIGUES, D. F.. EMPREENDER COMO MOTORISTA DE APLICATIVO: NECESSIDADE OU OPORTUNIDADE DE OBTENÇÃO DE FONTE DE RENDA EM TEMPOS DE COVID-19?. **Revista Campo do Saber**, v. 8, n. 2, 2022. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/campodosaber/article/view/563>. Acesso em: 22 mar. 2024.

TORRES, N. O. S.. **Síndrome de Burnout: uma análise sobre saúde mental e trabalho**. 2022. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade Pitágoras, Ipatinga, 2022. Disponível em: repositorio.pgsscogna.com.br. Acesso em: 17 mar. 2024.

DE STEFANO, V. LABOUR IS NOT A TECHNOLOGY-REASSERTING THE DECLARATION OF PHILADELPHIA IN TIMES OF PLATFORM-WORK AND GIG-ECONOMY. **IUSLabor**. p. 1-17, 2 fev. 2017. Disponível em: <http://relats.org/documentos/OIT.DIGIT.Distefano2.feb.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2024.

VIGNOLI, V. **Flexibilização da jornada de trabalho: importância e limitações**. 2010. 138 f. Dissertação (Mestrado em Direito) – Faculdade de Direito, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010. Disponível em: [TESES.USP.BR](https://teses.usp.br). Acesso em: 19 mar. 2024.

DONATO, H.; DONATO, M. Etapas na Condução de uma Revisão Sistemática. **Acta Médica Portuguesa**, v. 32, n. 3, p. 227, 29 mar. 2019. Disponível em: <https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/11923>. Acesso em: 19 set. 2024.

FERREIRA, R. R., FERREIRA, M. C., ANTLOGA, C. S., & BERGAMASCHI, V. (2009) Concepção e implantação de um programa de qualidade de vida no trabalho no setor público: o papel dos gestores. **RAUSP**, 44(2), 147-157. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2234/223417531005.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2024.

FERRER, W. M. H.; DE OLIVEIRA, L. J. Uberização do trabalho sob a ótica do conceito de subordinação estrutural. **Revista Direito UFMS**, v. 4, n. 1, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/revdir/article/view/5574>. Acesso em: 19 mar. 2024.

FIDALGO, F.; OLIVEIRA, M. A. M.; FIDALGO, N. L. R. A intensificação do trabalho docente: tecnologias e produtividade. **Papirus Editora**, 2016. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=jHiADwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=FIDALGO,+F.%3B+OLIVEIRA,+M.+A.+M.%3B+FIDALGO,+N.+L.+R.+A+intensifica%C3%A7%C3%A3o+do+trabalho+docente:+tecnologias+e+produtividade.+Papirus+Editora,+2016.&ots=7geMrMKQD9&sig=uT8jboFuf4QRXkkePDScmMKdSO4#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 17 mar. 2024.

FILGUEIRAS, V.; ANTUNES, R. Plataformas Digitais, Uberização do Trabalho e Regulação no Capitalismo Contemporâneo. **Revista Contracampo**, v. 39, n. 1, 17 abr. 2020. Disponível em: <https://dialeticas.com/wp-content/uploads/2020/04/38901-140887-1-PB.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2024.

FRANCO, D. S.; FERRAZ, D. L. D. S. Uberização do trabalho e acumulação capitalista. **Cadernos EBAPE.BR**, v. 17, n. spe, p. 844–856, nov. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/9NJd8xMhZD3qJVwqsG4WV3c/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 14 abr. 2024.

GAVIN, R. S et al. Associação entre depressão, estresse, ansiedade e uso de álcool entre servidores públicos. SMAD, **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas** (Edição em Português), São Paulo, Brasil, v. 11, n. 1, p. 2–9, 2015. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.v11i1p2-9. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/98745..> Acesso em: 11 nov. 2024.

OLIVEIRA, E. M. TRANSFORMAÇÕES NO MUNDO DO TRABALHO, DA REVOLUÇÃO INDUSTRIAL AOS NOSSOS DIAS. **Caminhos de Geografia**, Uberlândia, v. 5, n. 11, p. 84–96, 2004. DOI: 10.14393/RCG51115327. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/caminhosdegeografia/article/view/15327>. Acesso em: 15 jun. 2024.

MEDEIROS, J. B. **Redação científica: a prática de fichamentos, resumo, resenhas**. 9. ed. São Paulo: atlas, 2007. Disponível em: https://d1wqtxs1xzle7.cloudfront.net/58815563/REDACAO_CIENTIFICA_-_RESENHA-libre.pdf?1554614063=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DREDACAO_CIENTIFICA_RESENHA.pdf&Expires=1726010505&Signature=Ov1VLdR4EJ1MHB1i-KhT2rk~BCcCXXiqgyzozWOomKj0KtkDCxnkq2jIGkByhbijTgG25hDuF58o71brVaOHnNzaoyj1PuCj3e6FWluHi-z-NOMxXtulK94NqS-kubl4WiTdc2ly4BoiPt7k-dwIZYHDSzcfDxgmWveqEM1c8v4MMoFTfTo43faQU3d3y3u-HYYMMRbc8tleUQRmS4tG0WSKwxBpykfryKoOBVqs2Nn1jGXqdlomZId9e1MIQ-GuZdPT9TWMzncbaC6pcfO5QZaUPAsPoBs5oxJ-WWZQDR34tetz44UgD-j6MtoVkkN-ljwEX9Wt320aP1I5uCwUg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA. Acesso em: 15 jun. 2024.

MEDEIROS, T. J. **Efeitos de jornada de trabalho, habilidades sociais e gênero sobre o equilíbrio trabalho-família**. 2018. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/20.500.14289/10367>. Acesso em: 15 jun. 2024.

MENDES, K. A. **PRODUÇÃO ARTESANAL EM FIBRA DE BURITI: uma análise da qualidade de vida de artesãos ludovicenses**. Ufma.br, 2020. Disponível em: <http://www.tedebc.ufma.br:8080/jspui/handle/tede/3852>. Acesso em: 21 mar. 2024.

OLIVEIRA, E. M. TRANSFORMAÇÕES NO MUNDO DO TRABALHO, DA REVOLUÇÃO INDUSTRIAL AOS NOSSOS DIAS. **Caminhos de Geografia**, v. 5, n. 11, p. 84–96, 8 fev. 2004. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/caminhosdegeografia/article/view/15327/>. Acesso em 18 mar. 2024.

Oliveira, L. B. de, Costa, E. G. da, Baptista, E. A., & Rocha, J. T. (2015). **Os Efeitos da Tecnologia Móvel sobre a Qualidade de Vida no Trabalho**. *Revista Gestão & Tecnologia*, 15(2), 161–185. Disponível em: <https://revistagt.fpl.emnuvens.com.br/get/article/view/656>. Acesso em: 21 mar. 2024.

PARKER, M.; SLAUGHTER, J. Unions and management by stress. In: BABSON, S. (Org.). **Lean work: empowerment and exploitation in the global auto industry**. Detroit: Wayne State University Press, 1995. p. 41-53. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/09505439009526271>. Acesso em: 17 mar. 2024.

PAVANELLO, L.; JAEGER, E. V. Rotatividade nas empresas: motivos internos e externos. **Revista Brasileira de Contabilidade e Gestão**, Ibirama, v. 4, n. 8, p. 070–074, 2016. DOI: 10.5965/2764747104082015070. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/reavi/article/view/2316419004062015070>. Acesso em: 11 nov. 2024.

PÊGO, F. P. L. E.; PÊGO, D. R. Síndrome de Burnout. **Rev. bras. med. trab**, p. 171–176, 2016. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-793661>. Acesso em: 18 mar. 2024.

PIALARISSI, R. Precarização do trabalho. **Revista de Administração em Saúde**, v. 17, n. 66, 2017. Disponível em: <https://cqh.org.br/ojs-2.4.8/index.php/ras/article/view/11>. Acesso em: 18 mar. 2024.

PINA, J. A.; STOTZ, E. N. Intensificação do trabalho e saúde do trabalhador: uma abordagem teórica. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 39, n. 130, p. 150–160, dez. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/9vNj7jp7cWYT496s5WsydKg/?lang=pt>. Acesso em: 22 mar. 2024.

PINA, J. A. **Intensificação do trabalho e saúde dos trabalhadores na indústria automobilística: estudo de caso na Mercedes Benz do Brasil**, São Bernardo do Campo. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/14457>. Acesso em: 22 mar. 2024.

SCHOR, J. et al., 2023. Uma Visão Global da Semana de 4 Dias: Incorporando novas evidências do Reino Unido, **4 Day Week Global**. Nova Zelândia. Obtido em <https://policycommons.net/artifacts/3450619/a-global-overview-of-the-4-day-week-21022023/4250876/> em 22 de março de 2024. CID: 20.500.12592/jng1pw.

SCHWEITZER, L. **Os sentidos do trabalho para trabalhadores informais em situação de rua**. 2017. 138 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017. Disponível em: REPOSITORIO.UFSC.BR. Acesso em: 18 jun. 2024.

SILVA, T. X. S. **Perda auditiva induzida por ruído e saúde coletiva: revisão integrativa**. Monografia (Graduação em Fonoaudiologia) - Departamento de Fonoaudiologia, Universidade Federal de Sergipe, Lagarto-SE, 2023. Disponível em: <https://ri.ufs.br/handle/riufs/18066>. Acesso em: 18 jun. 2024

SOARES, Thamara Pinto. **Qualidade de vida no trabalho e terceirização: o olhar dos trabalhadores**. 2019. 164f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2019. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFRN_6bcb9a99a0096e5d3ccc74ccbc5efa6. Acesso em: 19 set. 2024.

TAVARES, A. S. Intensificação do trabalho e qualidade de vida no trabalho: uma conciliação possível? **Revista LABOR**, Fortaleza, v. 1, n. 18, p. 61-74, jul./dez. 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/38265>. Acesso em 14 set. 2024.

TAVARES, A. S. Trabalho intenso: opção ou condição? Gerais: **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 10, n. 1, p. 123–132, 1 jun. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202017000100012. Acesso em 17 set. 2024

TOLFO, S.R.; PICCININI, V.C. As melhores empresas para trabalhar no Brasil e a qualidade de vida no trabalho: disjunções entre a teoria e a prática. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 5, n. 1, p. 165-193, jan-abr 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rac/v5n1/v5n1a10>>. Acesso em 17 set. 2024.