

XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2022.

# Ambiente de trabalho no pós pandemia.

Maia De Oliveira, Rosa Maria, Moreira, Adriela, Dias Camargo, Ana Livia, Da Rocha, Maria, Zambellini, Victória Giovanna, Couto Pinheiro, Bianca y Rafael Esteves, Victor.

Cita:

Maia De Oliveira, Rosa Maria, Moreira, Adriela, Dias Camargo, Ana Livia, Da Rocha, Maria, Zambellini, Victória Giovanna, Couto Pinheiro, Bianca y Rafael Esteves, Victor (2022). *Ambiente de trabalho no pós pandemia. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-084/784>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eoq6/XQ1>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# AMBIENTE DE TRABALHO NO PÓS PANDEMIA

Maia De Oliveira, Rosa Maria; Moreira, Adriela; Dias Camargo, Ana Livia; Da Rocha, Maria; Zambellini, Victória Giovanna; Couto Pinheiro, Bianca; Rafael Esteves, Victor FATEC. Centro Paula Souza. Taubaté. Sao Paulo, Brasil.

## RESUMEN

A partir de estudos de casos, relatos e pesquisas sobre saúde mental, observamos que a depressão, está bastante presente, principalmente no período pós pandêmico. A saúde mental da população foi afetada de forma significativa, vários os sentimentos, medos e inseguranças que acompanham muitas pessoas. O ambiente de trabalho propicia uma forma do funcionário sentir se pertencente à organização, pois existe socialização. A necessidade de pertencimento foi definida pelo psicólogo americano Abraham Maslow em meados do século XX. Maslow, acreditava que as pessoas, são seres sociais que têm uma necessidade de pertencer a um grupo, amar os outros, e ser amados, ou seja, pessoas convivendo e se relacionando com pessoas. Estar só, separado do grupo de pessoas da organização, desencadeou um sentimento de ser e estar diferente, aumentando os riscos de doenças coronárias e mentais, por estar tais sentimentos diretamente relacionado com prazer e felicidade. O afastamento, os medos e inseguranças, atuaram como gatilhos para o desenvolvimento da doença mental considerada como mal do século, a depressão. A depressão pode ser observada no comportamento de diversos colaboradores nos mais diversos setores, em várias organizações. Isso pode ser observado quando as empresas retornaram à “normalidade”. Muitos colaboradores não sentem motivação no ambiente de trabalho.

## Palabras clave

Colaboradores - Depressão

## ABSTRACT

### POST-PANDEMIC WORKING PLACE

From case studies, reports and research on mental health, we observed that depression is quite present, especially in the post-pandemic period. The mental health of the population was significantly affected, various feelings, fears and insecurity that accompany many people. The work environment provides a way for the employee to feel that they belong to the organization, because there is socialization. The need for belonging was defined by the American psychologist Abraham Maslow in the mid-twentieth century, that is, people living and relating to people. Being alone, separated from the group of people in the organization, triggered a feeling of being and being different, increasing the risks of coronary and mental diseases, by being such feelings directly related to pleasure and happiness. Remoteness, fears and insecurity, acted as triggers for the development of

mental illness considered as the evil of the century, depression. Depression can be observed in the behavior of several employees in various sectors, in various organizations. This can be seen when companies have returned to “normal”. Many employees do not feel motivation in the workplace.

## Keywords

Employees - Depression

## Introdução

A qualidade de vida no ambiente de trabalho é um programa que utiliza de um conjunto de ferramentas, com o objetivo de proporcionar o bem-estar dos colaboradores e ao mesmo tempo quantifica o grau de qualidade de vida do time e da gestão de uma organização. A característica estrutural de trabalho, conhecida e utilizada por quase toda a população mundial, foi drasticamente transformada e refeita devido a chegada repentina da pandemia do Covid-19, trouxe a necessidade do home office e se intensificou nas áreas onde já era naturalizado, o desafio do isolamento social, medo da insociabilidade, e a perspectiva da tecnologia agora como ferramenta de trabalho efetiva. Trabalhar em casa para alguns é uma preferência, já para outros o trabalho dentro da organização se torna uma terapia, pois, para alguns, é um modo de solucionar o estresse, a depressão e até o luto (Gazeta, 2017) por se manter ocupado e exigir convivência, algumas pessoas têm a necessidade de estar em contato com outras para se distrair ou até mesmo se distanciar dos problemas de casa. Não só para o trabalhador, mas também como filho(a), mãe e pai, o trabalho remoto vem carregado de pontos negativos na vida pessoal.

Quando mudamos nossa rotina e nossos hábitos, nossa mente e nosso corpo tendem a rejeitar e demorar para se adaptar. Uma adversidade que devemos citar é a questão dos pais que estão trabalhando em casa e tendo problemas com a educação dos seus filhos, e isso muitas das vezes pode trazer uma frustração, um estresse muito grande e desencadear uma doença mental. Constatou-se por meio de pesquisas feitas pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) (2022) que os índices de depressão e ansiedade cresceram em 25% (vinte e cinco por cento) em todo o mundo. O distanciamento social foi um dos gatilhos mais palpáveis para o agravamento da saúde mental da sociedade como um todo, no ambiente de trabalho pode se encontrar em quantidades alarmantes a depressão, o transtorno de ansiedade entre outros muitos transtornos mentais de-

envolvidos e/ou desencadeados durante a pandemia. Gerando preocupações nos profissionais da saúde, estudiosos previram um “tsunami de transtornos mentais” nos ápices da pandemia, segundo a Centers for Disease Control and Prevention (CDC) o número de pessoas da classe econômica ativa que relataram sintomas de depressão e ansiedade quase quadruplicaram nos Estados Unidos no ano de 2021.

Conforme Janone (2021) um levantamento feito pelo LinkedIn, durante a pandemia, apontou que 62% das pessoas estavam mais ansiosas e estressadas com o trabalho do que estavam antes da introdução das atividades remotas.

Segundo dicionário Aurélio (2011) depressão é a “ação ou efeito de deprimir, de se abater física ou moralmente”. A OPAS (2022) afirma que a depressão é um transtorno comum entre as pessoas, que interfere no cotidiano da vida, afetando a capacidade de trabalhar, dormir, estudar e comer. O burnout é um fato ligado a não qualidade de vida nas empresas, segundo a OMS (2019) o burnout é resultante de um estresse crônico associado ao local de trabalho que não foi adequadamente administrado.

O termo depressão era usado, inicialmente, para designar sintomas ou caracterizar estados mentais, sendo que o nome da doença era melancolia, termo feito há mais de 25 séculos, que, além de indicar uma das doenças mentais, também correspondia a um tipo de temperamento, um estado emocional baixo, infeliz, triste e desanimado. Após o século XVII, o conceito de melancolia, junto com todo o discurso psiquiátrico, modificou-se radicalmente. No século XIX, Pinel introduziu o termo melancolia ou delírio considerando-o uma insanidade parcial. Foi na 6ª edição do tratado de Kraepelin que o termo depressão foi introduzido como título de doença, com a denominação “psicose maníaco-depressiva”. Ao longo do século XX, vários termos foram estudados e debatidos, como a questão, por exemplo, da natureza endógena ou exógena da depressão e os termos unipolar e bipolar. Talvez a mais marcante das mudanças tenha sido a de considerar a depressão como doença ou transtorno afetivo ou de humor (Sonenreich et al., 1995).

Para Freud, a depressão está vinculada a um afeto, sintoma ou estado que envolve tristeza, desgosto, inibição e angústia.

O termo “depressão” surgiu pela primeira vez com um sentido mais equivalente ao de atualmente. Por volta de 1860 o termo começou a aparecer nos dicionários médicos, de modo consequente os tratamentos passaram a ser mais humanizados e em 1952 surgiu a primeira DSM-5. Anterior a esta data, a depressão estava correlacionada a crenças supersticiosas e mitos, sendo intitulado também como algo totalmente fora da realidade.

Segundo o relatório Mundial de Saúde da OMS, em 2020, a depressão seria a segunda doença que causaria maior ônus entre todas as doenças, gerando incapacidade para o mundo do trabalho, perdendo apenas para a doença isquêmica cardíaca. A fundamentação de um paradigma biológico para o campo das depressões se engrandece partindo-se da realização de testes laboratoriais que teriam por efeito a detecção, na urina, de me-

tabólitos das catecolaminas. Tais testes, de acordo com a suposição erigida, possibilitariam o diagnóstico da doença mesmo na ausência de qualquer manifestação, tal como é possível com numerosas síndromes cromossômicas. Paykel, por exemplo, afirma: “É possível que uma variável bioquímica, mais do que o subtipo clínico, prediga a resposta [que um determinado paciente apresentaria a uma determinada substância]” (Paykel, 1992:4). É o sonho de se fazer na psiquiatria uma clínica tal como a nefrologia ou a endocrinologia, orientada pelo laboratório.

### Depressão pós pandemia

De fato, a pandemia trouxe várias complicações para a população em diversos seguimentos, e um deles foram aumentos dos casos de transtornos psicológicos no mundo todo, dentre eles a depressão. O crescimento dos sintomas dessa patologia pode ser causado por diversos motivos, dentre eles o medo. O medo de contrair e infectar pessoas amadas, o estresse da mudança de rotina de forma brusca e repentina devido as medidas de distanciamento social, isso porque cada um reage de uma maneira a momentos estressantes, e como cada um reagiu a pandemia de acordo com sua formação de vida e capacidade de resiliência, suas vivências, características particulares, e da sociedade ao redor. Também podemos citar sobre as crises econômicas.

Devido a isso foi feita uma pesquisa bibliográfica com dados do Brasil e do mundo de algumas instituições com o intuito de saber qual foi o país e grupos sociais mais afetados pela depressão durante a pandemia, para fim de analisar a dimensão o impacto que a pandemia gerou na humanidade, já que todas as complicações trazidas pela mesma mudaram para sempre o estilo de vida das pessoas.

Segundo pesquisa realizada pela Universidade de São Paulo (USP) em onze países em 2021, o Brasil é o país que mais tem casos de ansiedade (63%) e depressão (59%). Em segundo lugar está a Irlanda com 61% das pessoas com ansiedade e 57% com depressão, e os Estados Unidos, com 60% e 55%, respectivamente. O Brasil já era um país com um número alto de depressão antes da pandemia, e os dados se alarmaram ainda mais depois, os motivos para o alarme são diversos, mas podemos apontar o luto, o medo e o desemprego como maiores motivos para esse aumento.

Com as empresas de portas fechadas, muitas faliram e levaram ao desemprego cerca de 3,3 milhões de brasileiros em 1 ano de pandemia, esse é um levantamento realizado pela IDados com base em indicadores de abril de 2021. Em uma outra pesquisa feita pela empresa de gestão e recursos humanos Mindsight é revelado que das mulheres entrevistadas, 58% estão desempregadas, enquanto entre os homens, 44% não estão trabalhando. O que leva a mais um dado intrigante sobre a depressão na pandemia, as mulheres e os jovens entre 16 e 24 anos foram os públicos que mais tiveram a saúde mental afetada em meio à crise sanitária, segundo pesquisa do Datafolha. Os dados são de 56% dos jovens e 53% das mulheres de 2.055 brasileiros

que sofreram desse male. Isso sugere que o desemprego pode afetar significativamente na saúde mental dos indivíduos.

Um estudo feito pela equipe do neuropsicólogo Antônio de Pádua Serafim, do IPq (Instituto de Psiquiatria) do Hospital das Clínicas da FMUSP (Faculdade de Medicina da USP) feito entre maio e junho de 2020, ouvida por 3 mil voluntários homens e mulheres dos 26 Estados brasileiros apontam que as mulheres são as mais afetadas psicologicamente, tendo 40,5% de sintomas de depressão, 34,9% de ansiedade e 37,3% de estresse.

Segundo o Antônio, não há uma resposta exata para as mulheres serem o maior alvo dos transtornos, mas tem relação com as situações sociais em que estão inseridas, “Embora a pesquisa não tenha detalhado as razões que levaram as mulheres a terem maior sofrimento psíquico, a literatura médica vem mostrando que são elas que têm maiores impactos pelas condições sociais em que vivem. A pandemia só acirrou essa situação”, diz o professor. Podemos considerar também que a mudança drástica na rotina, onde muitas mulheres tiveram que conciliar a vida profissional com a pessoal em prol dos filhos, o estresse e o esgotamento tanto físicos como mental, colaboram para o aumento desses índices.

Estudos feitos pela revista estadunidense Health e dados divulgados pelo Ministério da Previdência Social sobre as profissões que tem mais probabilidade de ter depressão são: policiais, controladores de voo, profissionais da área da segurança, artistas, escritores, professores, telemarketing, enfermeiras, cuidadoras de criança, jornalistas, consultor de vendas, médicos, profissionais da área administrativa, da construção civil e consultores financeiros.

Em 2022 a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) entrevistou mais de 14,5 mil funcionários da saúde, de 11 dos países da América Latina entre eles o Brasil, e foi revelado que entre 14,7% e 22% dos profissionais de saúde entrevistados apresentaram sintomas de depressão e até 15% confirmaram já ter tido pensamentos suicidas.

Observasse que são citadas profissões de diversos ramos de seguimentos de organizações, o que implica que a depressão pode afetar qualquer indivíduo que não tenha uma qualidade de vida adequada dentro e fora da empresa. Além disso algo que essas profissões têm em comum seria a grande pressão e responsabilidade dos cargos e salário baixos, incompatíveis com a grande carga horária. O estresse constante e a pressão dos seus cargos podem ser os maiores causadores dos transtornos psicológicos, esses estresses somados ao medo e a ansiedade de se contrair o vírus da covid, podem resultar na depressão, levando em alguns casos o suicídio. Além disso a sensação de incapacidade de se cumprir suas atividades, as longas horas de jornadas de trabalho também estão relacionadas no auxílio dos impactos na saúde mental.

Pode-se concluir então com essa pesquisa que os brasileiros foram os que mais sofreram de transtornos psicológicos durante a pandemia, entre eles os jovens e as mulheres que apontam ser os

mais afetados, e os profissionais de saúde que devido a sua profissão e o contato direto com o vírus e duas consequências, foram os mais afetados, liderando os casos de depressão e doenças psicológicas. Não é possível afirmar apenas um ou o maior causador dos aumentos nos casos, mas a solidão por conta das medidas de distanciamento social e o medo da corona vírus podem ser os maiores culpados, por terem desencadeado todos os outros problemas seguintes mundiais, como as crises econômicas.

### Considerações Finais

A depressão sempre existiu, mas apenas no século XIX foi considerada uma psicopatologia, pois anteriormente as pessoas com depressão e outros transtornos psicológicos eram associados a mitos e superstições religiosas. Atualmente ainda é vista com muito preconceito pela sociedade, sendo comparada a desculpas para pessoas fracas e preguiçosas.

O número de casos dessa patologia vem aumentando cada vez mais por conta das mudanças nos estilos de vida das pessoas, além da pandemia de Covid-19 que provocou o aumento global em distúrbios como a depressão e a ansiedade. É o que revela um estudo publicado no periódico científico The Lancet. Segundo a pesquisa, foram 53 milhões de novos casos de depressão e 76 milhões de ansiedade só em 2020. E com o auxílio das mídias sociais hoje o assunto é mais abordado e tratado com mais humanidade e empatia. Embora muito se tenha discutido sobre esses assuntos, dados da OMS e OPAS apontam que 86% dos brasileiros sofrem com algum transtorno mental, como ansiedade ou depressão. Mas mesmo assim ainda há um longo caminho a ser percorrer na luta contra essa enfermidade.

Por conta desse aumento descontrolado as empresas têm se preocupado com a saúde e segurança de seus funcionários, observou-se esse movimento pelas muitas mídias de comunicação durante a pandemia, mas e a volta ao presencial como ficaram esses profissionais? A qualidade de vida dentro das organizações é fundamental na ajuda do combate contra a depressão.

O intuito desse trabalho era analisar o contexto da depressão no ambiente de trabalho pós pandemia e como a doença afeta a QVT dos colaboradores. Esses dados foram adquiridos através de uma profunda pesquisa bibliográfica e da interdisciplinaridade das matérias, com essas conclusões foi possível levantar como a doença tem afetado a qualidade de vida das pessoas.

Para análise e comprovação de estudo, utilizamos de uma pesquisa bibliográfica, com dados de instituições importantes, como OMS, OPAS, USP, dentre outras já citadas, onde foram coletados dados significativos de grandeza global e nacional, o que auxiliou na maior visão da qualidade da saúde da população. Foi observado que o país com o maior índice de casos de depressão é o Brasil, e os grupos sociais mais afetados são os jovens e as mulheres, e os profissionais da área da saúde, as causas mais relevantes estudadas nesse trabalho, foram o medo da própria corona vírus, o desemprego, e a baixa valorização dessas mãos de obras.

Mas não são só esses grupos que sofrem de depressão, todos e qual quer indivíduo pode estar sofrendo desse mal e nem saber, ou se negligenciar por vergonha e medo da opressão da sociedade, e até de perder o emprego, por isso a empresa e seu RH deve estar atento na qualidade de vida de seus funcionários dentro da empresa, dar apoio e sinalizar sobre a importância do tratamento e da quebra de tabu sobre o problema.

Com isso pode-se concluir que a depressão pode alterar na qualidade de vida dos colaboradores, com a baixa produtividade, baixo desempenho, falta de foco e de atenção, desmotivação, procrastinação, sendo esses sinais da doença no local de trabalho, mas que senão cuidada e não tratada o indivíduo pode vir a cometer a maior das dores o suicídio.

## REFERÊNCIAS

- Alves, Marcelo Enchenique. *Síndrome de Burnout*. Psychiatryonline Brasil, 2017. Disponível em: Acesso em 03 Mai 2022.
- ANAMT. *As 10 carreiras que mais causam depressão*. ANAMT, 2015. Disponível em: Acesso em 19 Jun 2022.
- Ansiedade no trabalho: quais são as causas e como controlar*. Seguros Unimed. Disponível em: Acesso em 05 Jun 2022.
- Berrios, German. *Melancolia e depressão durante o século XIX: uma história conceitual*. Scielo Brasil, 2012. Disponível em: Acesso em 03 Mai 2022.
- Biernath, André. *Quais são os principais tipos de depressão?* Veja Saúde, 2021. Disponível em: Acesso em 03 Mai 2022.
- Coser, O. *Depressão: clínica, crítica e ética*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2003.
- Costa, Dedila. *Qualidade de vida no trabalho: 5 melhores dicas*. Gupy, 2022. Disponível em: Acesso em: 22/04/2022.
- Depressão*. Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: Acesso em 06 Mai 2022.
- Depressão é causada por falta de hormônio no cérebro ou é emocional?* Do UOL VivaBem, 2019. Disponível em: Acesso em 03 Mai 2022.
- EQUIPE RH Portal. *O papel estratégico do RH para a saúde mental do colaborador*. RH Portal, 2021. Disponível em: Acesso em 28 Mai 2022.
- Estudo alerta para altos níveis de depressão entre trabalhadores de saúde da América Latina*. ONU News, 2022. Disponível em: Acesso em 19 Jun 2022.
- Ferreira, Ivanir. *Mulheres foram mais afetadas emocionalmente pela pandemia*. Disponível em: Acesso em 19 Jun 2022.
- FSB Comunicação. *Comunicação Interna: Entenda o que é e como colocar em prática*. FSB Comunicação, 2020. Disponível em: Acesso em 22/04/2022.
- Gongora, Maura Alves Nunes. *Conceitos de Depressão*. Disponível em: Acesso em 03 Mai 2022.
- Greenwood, Kelly, Anas, Julia. *It's a New Era for Mental Health at Work*. Harvard Business Review, 2021. Disponível em: Acesso em 03 Mai 2022.
- Hallak, Jaime Eduardo Cecílio; Teng, CheiTung; Trigo, Telma Ramos. *Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos*. SciELO, 2007. Disponível em: Acesso em 03 Mai 2022.
- Janone, Lucas. *Estudos relacionam problemas de saúde físicos e mentais com o home office*. CNN Brasil, 2021. Disponível em: Acesso em: 03 Mai 2022.
- Lopes, Léo; Rocha, Lucas. *Pandemia de Covid-19 provoca aumento global em distúrbios de ansiedade e depressão*. CNN Brasil, 2021. Disponível em: Acesso em 19 Jun 2022.
- Mavichian, Tiago. *Burnout: como evitar a síndrome na empresa?* Companhia de Estágios | PPM, 2020. Disponível em: Acesso em 05 Jun 2022.
- Molko, Ronit. *Saúde mental em um mundo pós-pandemia*. Forbes, 2022. Disponível em: Acesso em 03 Mai 2022.
- Orofino, Maria Augusta. *Depressão no trabalho: é problema da empresa sim! Como lidar com colaboradores nesta situação*. Maria Augusta, 2021. Disponível em: Acesso em 28 Mai 2022.
- Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo*. Organização Pan-Americana da Saúde, 2022. Disponível em: Acesso em 03 Mai 2022.
- Pereira, Renata de Assis. *Por que a saúde mental ainda é tabu no Brasil?* Correio Online, 2021. Disponível em: Acesso em 06 Jun 2022.
- Rigues, Andre. *Brasil lidera casos de depressão na quarentena, aponta pesquisa da USP*. CNN Brasil, 2021. Disponível em: Acesso em 19 Jun de 2022.
- Rodrigues, Ana Luiza. *Como o RH pode lidar com funcionários que sofrem de depressão?* Rede Jornal Contábil, 2021. Disponível em: Acesso em 28 Mai 2022.
- Rodrigues, Léo. *Saúde mental não deve ser tabu, avaliam pesquisadores*. Agência Brasil, 2018. Disponível em: Acesso em 06 Jun 2022.
- Sanchotene, Diná. *Trabalho pode, sim, se tornar uma terapia*. Gazeta, 2017. Disponível em: Acesso em 31 Mai 2022.
- Santos, Carolina Marins. *Visão sobre depressão sofreu transformações ao longo da história*. Jornal da USP, 2017. Disponível em: Acesso em 03 Mai 2022.
- Saúde mental e a pandemia de Covid-19*. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em: Acesso em 19 Jun 2022.
- Sena, Victor. *Como driblar o tabu e falar sobre saúde mental com o seu chefe*. Exame, 2020. Disponível em: Acesso em 06 Jun 2022.
- Support for Employees*. Centers for Disease Control and Prevention, 2021. Disponível em: Acesso em 03 Mai 2022.
- Valente, Jonas. *Síndrome de Burnout é reconhecida como fenômeno ocupacional pela OMS*. Agência Brasil, 2022. Disponível em: Acesso em: 03 Mai 2022.