



25º Congresso de Stress da ISMA-BR
(International Stress Management Association)

27º Fórum Internacional de Qualidade
de Vida no Trabalho

17º Encontro Nacional de Qualidade
de Vida na Segurança Pública

17º Encontro Nacional de Qualidade
de Vida no Serviço Público



SAÚDE MENTAL NA ESTRADA: EQUILIBRANDO O BEM-ESTAR E A PROFISSÃO

Katiussa da Silva, Edu Carlos Visneski, Luis Alberto Massaro, Nadine Teixeira Pilotto Fabiani, Silvana Maria Giacomazzo, Valdemir Roque Piccinini

Os motoristas de transporte de carga desempenham um papel fundamental na economia brasileira, garantindo o fluxo de mercadorias pelo país. No entanto, a rotina exaustiva, as longas jornadas, a pressão por prazos e a solidão na estrada tornam essa profissão uma das mais desafiadoras do ponto de vista da saúde mental. Este estudo avaliou a saúde mental de motoristas de carga de diferentes regiões do Brasil, vinculados a uma empresa do ramo de transporte situada no interior do RS. A partir de aplicação de questionário de saúde mental e análise individual identificou-se um cenário alarmante de desequilíbrio entre bem-estar e vida profissional. Os resultados apontam altos níveis de estresse, fadiga extrema, privação do sono e dificuldade na manutenção de hábitos saudáveis. A partir disso percebemos a necessidade urgente de estratégias de apoio psicológico, revisão das políticas empresariais e iniciativas que promovam a qualidade de vida desses profissionais. Com isso, foi iniciada atividades de desenvolvimento de forma online, para que todos pudessem participar, bem como um estreitamento entre motoristas, RH e Psicologia. Entendemos que cuidar da saúde mental dos motoristas não é apenas uma questão de bem-estar individual, mas também um fator essencial para a segurança nas estradas e a sustentabilidade do setor logístico.

Referências Bibliográficas:

- **BERGAMINI, C. W.; CODA, R.** *Psicodinâmica da vida organizacional: motivação e liderança*. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1997.
- **FRANÇA, A. C. L.** *Qualidade de vida no trabalho – QVT: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial*. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- **GASPARETTO, L. E.** *Pesquisa de clima organizacional: o que é e como fazer*. São Paulo: Scortecci, 2008.
- **HINO, P. et al.** Análise dos cuidados à saúde de caminhoneiros. *Revista Enfermagem UFPE Online*, v. 11, n. 1, p. 4741-4748, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5205/reuol.11138-99362-1-SM.1111sup201726>. Acesso em: 15 fev. 2025.
- **LUZ, R. S.** *Gestão do clima organizacional*. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2003.
- **SANTOS, C. S. F. et al.** Aspectos do sono e das funções neurocomportamentais em condutores profissionais de veículos pesados: revisão da literatura. *Revista Medicina*, v. 90, n. 2, p. 78-88, 2011. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v90i2p78-88>. Acesso em: 15 fev. 2025.