

# Artigos

## Estresse e síndromes de esgotamento no trabalho como causa de doença ocupacional



**CAROLINE BITTENCOURT  
MAMCARZ**

**Advogada, Especialista  
em Direito do Trabalho  
pela Ematra-IX.**

*“O contrato de trabalho por ser de trato sucessivo, e personalíssimo em relação à figura de um contratado subordinado, sujeitado e submisso, acaba se tornando um terreno fértil para irradiar danos e abusos de poder, especialmente em tempos de reestruturação produtiva que tenciona obstinadamente a produtividade e o lucro às custas da precarização das relações de trabalho”.*

José Affonso Dallegrave Neto<sup>1</sup>

### **Melhoria na qualidade de vida do trabalhador brasileiro**

É necessário o conhecimento da extensão dos danos causados pelo agente agressor para melhor entendimento da finalidade da norma e a intensidade da resposta jurídica.

Para Raimundo Simão de Melo<sup>2</sup>, acidente é um acontecimento imprevisto ou fortuito que causa dano à coisa ou à pessoa. Para Plácido e Silva, “distingue-se como acidente do trabalho todo e qualquer acontecimento infeliz que advém fortuitamente ou atinge o operário, quando no exercício normal de seu ofício ou de suas atividades profissionais”. Essa era a definição que vigorava no séc. XIX, que considerava o acidente de trabalho como um acontecimento súbito, de obra do acaso, casual, fortuito, ou imprevisto, de causa externa. Havia a idéia de infelicidade e falta de sorte da vítima.

<sup>1</sup> In: Responsabilidade Civil no Direito do Trabalho. 3ª. edição, SP: LTr 2008, pág. 411.

<sup>2</sup> MELO, Raimundo Simão de. Responsabilidade objetiva e inversão da prova nos acidentes de trabalho. *Revista LTr Legislação do Trabalho*. Publicação Mensal de Legislação, Doutrina e Jurisprudência, São Paulo, ano 70. n. 1. p. 23-33, jan. 2006. p. 23.

Porém, hoje em dia, grande parte dos acidentes decorre da ausência de cuidados mínimos e especiais na adoção de medidas coletivas e individuais de prevenção dos riscos ambientais. Os acidentes são eventos previsíveis e preveníveis.

Preocupações com a segurança do trabalhador são importantes para afastar a agressão mais visível dos acidentes de trabalho. Neste sentido surgiu a medicina do trabalho para curar as doenças. Em seguida, ampliou-se os estudos para a higiene industrial, que visava prevenir doenças e garantir a saúde ocupacional. Agora se busca além da saúde do trabalhador, onde a integração é o objetivo para que o mesmo torne-se dignificado e satisfeito com sua atividade, dentro e fora do ambiente de trabalho, pretendendo melhorar cada vez mais a qualidade de vida do ser humano em questão.

No Brasil, o conceito de acidente de trabalho é abrangente, pois inclui as doenças profissionais e do trabalho e outros eventos acidentários.

Apesar de não ser o foco do presente estudo o âmbito Previdenciário, a Lei n. 8.213/91, em seu art. 19, trouxe que “acidente do trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte ou a perda ou redução da capacidade para o trabalho, seja permanente ou temporária”. O artigo 20 da mesma Lei considera outros eventos como acidentes. Entre eles podemos citar a doença profissional e doença do trabalho, assim entendidas e constantes na relação elaborada pelo Ministério do Trabalho e da Previdência Social.

Com relação à doença do trabalho, podemos perceber que a lei em seu parágrafo 1º do artigo 20, elenca itens que não são considerados como doença do trabalho, tais como a doença degenerativa; a inerente a grupo etário; a que não produza incapacidade laborativa; entre outras.

O artigo 21 traz, em seus incisos, situações que se equiparam ao acidente de trabalho. Uma das várias situações previstas, há em que o acidente ligado ao trabalho, que apesar de não ter sido a causa

única, tenha resultado na morte, redução ou perda da capacidade para o trabalho do segurado.

O artigo 21-A, incluído pela Lei nº 11.430 de 2006, esclarece que a perícia médica realizada pelo INSS irá considerar como acidente resultante em incapacidade quando for constatada a ocorrência do nexó técnico epidemiológico entre o trabalho e o agravo, decorrente da relação entre a atividade da empresa (CNAE) e a causa motivadora da incapacidade, elencada na Classificação Internacional de Doenças – CID, de acordo com o que dispõe o Regulamento. Porém a perícia médica poderá não aplicar o disposto no *caput* do artigo quando houver inexistência do nexó já citado.

Em 2002 o Brasil foi um dos campeões do mundo no que tange as estatísticas de acidentes e doenças decorrentes do trabalho. De acordo com dados retirados do site do Ministério do Trabalho e do Emprego:

As estatísticas de mortes e acidentes de trabalho no mundo são alarmantes. De acordo com dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT), a cada ano, quase dois milhões de trabalhadores morrem no trabalho, o que equivale a quase cinco mil mortes ao dia ou a três vidas perdidas por minuto. Este estudo revela, ainda, que em torno de 270 milhões de acidentes de trabalho são registrados por ano, enquanto as doenças relacionadas às atividades produtivas atingem 160 milhões de pessoas. O custo econômico dessas chega a 4% do Produto Interno Bruto mundial. No Brasil, as estatísticas apontam que em 2002 ocorreram 2.898 mortes de trabalhadores, em decorrência de acidentes de trabalho. Outros 15.029 ficaram permanentemente incapazes para exercer qualquer atividade produtiva. No entanto, segundo estudos estes números podem ser bem maiores porque se referem apenas aos trabalhadores que possuem carteira assinada<sup>3</sup>.

---

3 BRASIL, Ministério do Trabalho e Emprego. Disponível em <[www.mte.gov.br](http://www.mte.gov.br)>. Acesso em 19 mar. 2007.

*As pessoas estão cada vez mais conectadas às informações, deixando de lado muitas atividades essenciais na manutenção da qualidade de vida do ser humano, como o lazer e o convívio com familiares.*

Como curiosidade, vale ressaltar que o Dia Internacional de Luto pelas Vítimas dos Acidentes e Doenças do Trabalho é lembrado todo dia 28 de Abril.

O trabalhador que for vítima de acidente do trabalho pode pleitear benefícios previdenciários e/ou reparações a cargo do empregador, caso este incorra em culpa ou seja o sinistro decorrente de atividade normal de risco.

### **Agressões Psíquicas, depressões e síndromes de esgotamento**

Sempre se ouviu falar em agressões físicas ao trabalhador, acidentes de trabalho e doenças ocupacionais, porém as agressões psíquicas - não tão comentadas mas com grande importância na atualidade - sempre estiveram presentes, como por exemplo o estresse e a síndrome de burnout.

Desde o surgimento do trabalho no mundo existem agressões à saúde do trabalhador. Com o passar dos anos, os trabalhadores passaram a conquistar certos direitos relativos à sadia qualidade de vida no meio ambiente do trabalho. Contudo, esses direitos eram limitados à prevenção de acidentes propriamente ditos: os acidentes-tipo e as doenças ocupacionais. Não se falava em agressões psíquicas. Em vista das mudanças das características do trabalho, com o avanço da tecnologia – informática e telecomunicações - um esforço fora do comum passou a ser exigido de todos os trabalhadores, havendo uma mudança circunstancial no estilo de vida de cada um. As pessoas estão cada vez mais conectadas às informações, deixando de lado muitas atividades essenciais na manutenção da qualidade de vida do ser humano, como o lazer e o convívio com familiares.

Formou-se, então, um ambiente competitivo, onde o ser humano vai atrás do crescimento econômico, passando por cima de qualquer obstáculo ou pessoa para atingir seus objetivos econômicos. Essas mudanças refletiram e vêm refletindo em largas proporções na saúde mental do trabalhador, acarretando ansiedade, euforia, irritação, angústia, frustração, depressão e outras tantas anomalias que podem evoluir para um quadro vasto de doenças psicossomáticas.

O bem-estar somente será atingido quando a atividade permitir que o trabalhador “descarregue” as energias psíquicas naturais. Caso isso não ocorra, a energia acumulada afetará o próprio trabalhador, podendo lhe causar doenças. Com isso, muitas empresas e instituições estão adotando programas preventivos, como a ginástica laboral, intervalos adicionais, programas de lazer e relaxamento entre outros.

A síndrome do esgotamento profissional, também conhecida como “burn-out”<sup>4</sup>, é caracterizada pela decorrência de elevada carga de estresse no ambiente de trabalho imposta ao trabalhador. De acordo com informações retiradas da fonte já citada, essa síndrome pode se referir a um tipo ou séria consequência de estresse ocupacional. Caracteriza-se pela exaustão emocional, avaliação negativa de si mesmo, depressão e insensibilidade com relação à quase tudo e todos (até como defesa emocional).

A princípio, essa síndrome foi observada em profissões predominantemente relacionadas a um contato interpessoal mais exigente, tais como médicos, psicanalistas, carcereiros, assistentes sociais, comerciários, professores, atendentes públicos, enfermeiros, funcionários de departamento pessoal, telemarketing e bombeiros. Porém, hoje as observações já se estendem a todos profissionais que interagem de forma ativa com pessoas, que cuidam e/ou solucionam problemas de outras pessoas, que obedecem a técnicas e métodos mais exigentes, fazendo parte de organizações de trabalho submetidas a avaliações.

[...] SÍNDROME DE BURNOUT. ESGOTAMENTO NO TRABALHO. CONCAUSA. O perito concluiu ser a autora portadora das Síndromes de Burnout e Karsakoff, e, a despeito de ter afirmado não haver como se determinar o nexos de causalidade entre as patologias e a atividade na reclamada, ressaltou que o trabalho atuou como concausa superveniente, fazendo eclodir ou agravar a depressão psíquica e os demais problemas

---

4 BALLONE G. J. - *Síndrome de Burnout* - in. PsiqWeb Psiquiatria Geral, Internet, 2002. Disponível em <<http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress4.html>>. Acesso em 26 abr. 2007.

psiquiátricos da demandante. A Síndrome de "Burnout" (do inglês burn=queima e out=exterior), caracteriza-se pela consumição física e emocional relacionada com os níveis de estresse envolvidos na atividade laboral, e é tida pela Previdência Social como doença laboral, arrolada no anexo II do Decreto nº 3.048/99 (Regulamento da Previdência Social), alterado pelo Decreto nº 6.402, de 12 de fevereiro de 2007, publicado no DOU de 12.2.07, que trata dos agentes patogênicos causadores de doenças profissionais ou do trabalho (art. 20, Lei nº 8.213/91), na relação de TRANSTORNOS MENTAIS E DO COMPORTAMENTO RELACIONADOS COM O TRABALHO (Grupo V da Cid-10), item XII. A prova oral da autora atestou o assédio moral sofrido por ela durante o contrato de trabalho, ao que se acresce a circunstância de que entrou em plena hígidez e saiu doente. Recurso patronal improvido. [...] (TRT 2ª R.; RO 0181800-53.2008.5.02.0501; Ac. 2012/1371705; Quarta Turma; Rel. Des. Fed. Ricardo Artur Costa e Trigueiros; DJESP 14/12/2012)

A Síndrome de Burnout se difere do estresse, pois envolve atitudes e condutas negativas com relação aos usuários, clientes, organização e trabalho, enquanto o estresse apareceria mais como um esgotamento pessoal com interferência na vida do sujeito e não necessariamente na sua relação com o trabalho. Essa síndrome pode desencadear quadros depressivos mais graves, como por exemplo, a depressão.

A depressão é uma doença psíquica que atinge cada vez mais pessoas, seja em razão das crescentes dificuldades socioeconômicas, seja em decorrência da complexidade do convívio social nos tempos modernos. Podemos então dizer que esta é uma verdadeira doença de época, já que está presente nas sociedades industriais avançadas desde o fim do século XX.

Caracteriza-se por apresentar uma profunda e constante tristeza, acompanhada de diversos sintomas, como: intenso sentimento de culpa, queda da auto-estima, irritação, perda de interesse pelas atividades até então desempenhadas, acentuado pessimismo,

insônia, cansaço, mudanças de apetite, diminuição da iniciativa, da concentração e da capacidade de tomar decisões, com possíveis idéias suicidas. (AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION.<sup>5</sup> apud GARCIA, 2006, P. 153)

Quando a saúde psíquica, mental e psicológica da pessoa é afetada em razão do trabalho nocivo desempenhado por ela, pode surgir um sério quadro depressivo, onde se está diante de doença de ordem psíquico-social, que ao mesmo tempo é uma doença ocupacional<sup>6</sup>. Porém, o reconhecimento da depressão como doença do trabalho encontra obstáculos sob o ângulo das leis e demais normas jurídicas emanadas do Estado e de seus órgãos competentes, principalmente nas áreas da saúde, assistência e previdência social.

Como exemplo, o Tribunal Regional do Trabalho de Mato Grosso do Sul assim julgou:

Depressão. Equiparação à acidente do trabalho. Não preenchimento dos requisitos constantes do § 2<sup>a</sup> do art. 20 da Lei 8.213/1991. Ausência de estabilidade acidentária. A equiparação ao acidente de trabalho, de patologia não reconhecida como doença profissional, pelo Ministério da Previdência Social, pressupõe, conforme previsão expressa no §2º do art. 20 da Lei 8.213/1991, causa decorrente, e relação direta, com condições especiais de labor. Assim, no presente caso, a trabalhadora acometida de depressão não detém direito à estabilidade das condições de trabalho que a excepcione da rotina geral da sua profissão; segundo, porque ***impossível se determinar a existência de relação direta – nexa causal – entre o trabalho e a enfermidade, peculiarmente caracterizada por sofrer variável e indeterminada influência de todos os diversos fatores ligados à natureza humana*** – genéticos, psicológicos, educacionais, etc. Recurso ordinário parcialmente conhecido e

---

5 American Medical Association. Guia essencial da depressão. Tradução: Claudia Gerpe Duarte. São Paulo: Aquariana, 2002.

6 GARCIA, Gustavo Filipe Barbosa. *Meio Ambiente do Trabalho – Direito, Segurança e Medicina do Trabalho*. São Paulo: Método, 2006. p. 64.

nele não provido, por unanimidade<sup>7</sup>.

Nesse caso, restou decidido que a enfermidade não foi considerada como doença do trabalho. É possível perceber que o avanço médico-científico nessa área é maior quando comparado com o desenvolvimento jurídico-legislativo. Tanto paciente quanto profissionais apresentam dificuldades no reconhecimento da depressão como doença ocupacional, decorrente do trabalho desempenhado. Isso gera uma grave consequência, pois a pessoa enferma sofre prejuízo quanto à sua própria dignidade por dificultar o acesso a adequados tratamentos e coberturas previdenciárias e direitos trabalhistas (como a garantia provisória de permanência no emprego do trabalhador acidentado, conforme o art. 118 da Lei 8.213/1991).

Portanto, entende-se que a depressão é o *“estado de desencorajamento, de perda de interesse, que sobrevém, por exemplo, após perdas, decepções, fracassos, estresse físico e/ou psíquico, no momento em que o indivíduo toma consciência do sofrimento ou da solidão em que se encontra”*<sup>8</sup>.

Assim escreve Sebastião Geraldo de Oliveira<sup>9</sup> em seu livro a respeito do bem-estar mental:

A saúde mental não é, seguramente, a ausência de angústia, nem o conforto constante e uniforme. A saúde é a existência da esperança, das metas, dos objetivos que podem ser elaborados. É quando há o desejo. O que faz as pessoas viverem é o desejo e não só as satisfações. O verdadeiro perigo é quando o desejo não é mais possível. Surge, então, o espectro da depressão, isto é, a perda do tônus, da pressão, do ela. A psicossomática mostra que esta situação é perigosa, não somente para o

---

7 Tribunal Regional do Trabalho 24ª Região – RO 1365/2003-003-24-00-0 – j. 12.08.2004 – Relator: Juiz Nicanor de Araújo Lima.

8 DEPRESSÃO. In: HOUAISS, Antonio. *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001. p. 943.

9 OLIVEIRA, Sebastião Geraldo de. *Proteção jurídica a saúde do trabalhador*. 4. ed. rev., ampl. e atual. – São Paulo: LTr, 2002.



funcionamento psíquico, mas também para o corpo; quando alguém está em um estado depressivo, seu corpo se defende menos satisfatoriamente e ele facilmente fica doente. (DEJOURS, CHRISTOPHE ET AL. Por um trabalho, fator de equilíbrio. <sup>10</sup>apud OLIVEIRA, 2002, P. 191)

Há uma lei que dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de “transtornos mentais” (gênero do qual a depressão é espécie), Lei nº 10.216 de 6 de abril de 2001, que em seu artigo 2º estabelece como direito da pessoa portadora do transtorno “*ser tratada com humanidade e respeito e no interesse exclusivo de beneficiar sua saúde, visando alcançar sua recuperação pela inserção na família, no trabalho e na comunidade*”. É disso que o trabalhador precisa, já que a sociedade em que o mesmo convive não tem facilidade em reconhecer a depressão como sendo uma doença grave.

Apesar da doença aqui tratada não estar incluída na relação do Anexo II do Regulamento da Previdência Social, segundo o artigo 20, § 2º, da Lei 8.213/1991<sup>11</sup>, a Previdência Social deve considerá-la como acidente do trabalho.

A depressão também pode decorrer de exposição a agentes patogênicos (químicos), que são encontrados no Anexo II do Decreto 3.048/1999, porém as causas não ligadas aos agentes químicos, não são encontradas neste Anexo.

Portanto, no plano jurídico-legal, para que a depressão possa ser considerada acidente do trabalho, quando desvinculada de exposição às substâncias químicas, deve-se verificar se esta doença resultou das “condições especiais em que o trabalho é executado”, bem como se com ele se relaciona diretamente, conforme a regra já citada do § 2º do artigo 20 da Lei.

---

10 DEJOURS, Christophe et al. *Por um trabalho, fator de equilíbrio*. Revista de Administração de Empresas, v. 33, n. 3, pp. 98-104, passim, 1993.

11 “Em caso excepcional, constando-se que a doença não incluída na relação prevista nos incisos I e II deste artigo resultou das condições especiais em que o trabalho é executado e com ele se relaciona diretamente, a Previdência Social deve considerá-la acidente de trabalho”.

DEPRESSÃO. ASSÉDIO MORAL. O tratamento dispensado à reclamante, mais rigoroso do que o usual na cobrança de metas e qualidade dos serviços, acarretou um quadro depressivo como reação, configurando doença ocupacional, gerando dano passível de reparação, nos termos dos artigos 186 e 927 do Código Civil, e 7º, XXVIII, da Constituição Federal. (TRT 4ª R.; RO 0127000-05.2009.5.04.0010; 1ª.Turma; Rel. Des. João Ghisleni Filho; DEJTRS 27/04/2012; Pág. 603)

Quanto ao nexo causal da depressão como doença profissional, é difícil encontrar uma causa precisa para o surgimento, devido à enfermidade ser influenciada por diversos fatores, como já mencionado. Necessário se faz a realização de perícia médica por profissional com especialização na área psiquiátrica, para que amenize a dificuldade em encontrar prova do nexo causal envolvendo a depressão. É importante que estudos sobre o tema sejam avançados pela ciência e que influencie o Direito, especialmente os ramos Previdenciário e Trabalhista.

### **Estresse: conceito, agentes causadores e conseqüências**

O estresse foi considerado pela Organização Internacional do Trabalho<sup>12</sup> como um dos mais graves problemas de saúde da atualidade. Muitos autores afirmam ser o estresse a doença do século XX.

Hoje o termo estresse é amplamente usado na linguagem atual e nos meios de comunicação. Designa uma agressão, que leva ao desconforto, ou às conseqüências desta agressão. É uma resposta a uma demanda, de modo certo ou errado. Afirma o já referido autor Sebastião Geraldo de Oliveira que:

A palavra 'estresse' foi tomada de empréstimo da física, em que significa a força que deforma corpos, ou seja, a partir de que ponto o corpo se rompe pelo influxo de determinada força; ao ser adaptada para a fisiologia, foi adquirindo conotações diversas,

---

12 OLIVEIRA, op. cit. p. 193.

tornando-se expressão comum, de uso corrente, praticamente para indicar qualquer estado de tensão<sup>13</sup>.

Os agentes causadores do estresse aparecem de acordo com o ambiente de trabalho, com as condições de segurança e higiene em que o serviço é prestado, com o ramo de atividade desempenhado, entre muitos outros fatores existentes nas empresas.

Ainda de acordo com o aludido jurista mineiro<sup>14</sup>, existem duas modalidades do surgimento do estresse: o de subutilização ou de monotonia e o estresse de sobrecarga. O primeiro é o caso do "trabalho monótono, rotineiro, parcelado, de vigilância, de ciclo repetitivo ou que utiliza um único segmento corporal". É quando um trabalhador com mais experiência é solicitado para trabalhos que não lhe exigem esforço, tanto físico quanto mental, gerando um sentimento de inutilidade e de submissão às tarefas realizadas. A segunda modalidade é o estresse de sobrecarga, onde, ao contrário do primeiro caso, o grau de exigência supera as potencialidades físicas ou mentais do trabalhador ou onde várias decisões precisam ser tomadas ao mesmo tempo, como é o caso por exemplo, dos executivos, que aumentam o desgaste pela densidade da carga laborativa.

O que se conclui é que tanto o ritmo acelerado quanto o trabalho monótono prejudicam a saúde mental do indivíduo. O objetivo maior é encontrar o ponto ideal de trabalho, buscando a realização pessoal e a satisfação ao homem sem gerar desequilíbrios.

Há profissões que apresentam maior grau de estresse, seja em razão da pressão, da responsabilidade, da monotonia ou tensão em que a tarefa é desenvolvida. Exemplos como telefonistas, bancários, controladores de vôo, médicos e enfermeiras, professores, magistrados, agentes de polícia são algumas das categorias que mais são citadas pelas doutrinas pesquisadas e já citadas.

Os controladores de vôo, os quais estão em evidência devido às sucessivas crises e transtornos ocorridos na aviação brasileira

---

13 Ibid. p. 193.

14 Ibid. p. 196-197.

desde final de outubro de 2006, estão no segundo lugar como profissão mais estressante. Porém os problemas dessa categoria são antigos, conforme registros do INSS. De acordo com dados do Instituto Nacional do Seguro Social, dos 2.883 empregados do transporte aéreo que tiraram licença de mais de 15 dias entre 2003 e 2004, 24% apresentaram lesões — como fraturas ou ferimentos —, como causa principal de afastamento em qualquer profissão e 21% tiveram doenças mentais, como depressão, estresse e fobias. As principais causas destes afastamentos foram: lesões (fraturas, ferimentos, intoxicações); transtornos mentais (depressão, estresse, fobias); doenças osteomusculares (lombalgia, problemas articulares) e doenças do aparelho circulatório (hipertensão, cardiopatia isquêmica, arteriosclerose).

De acordo com informações pesquisadas<sup>15</sup>, “a profissão é uma das que provocam mais problemas físicos segundo a Organização Mundial de Saúde, pois os controladores de vôo estão sujeitos a insônia, alterações gástricas e dores de cabeça por causa do estresse da função. Durante o expediente, muitos apresentam tontura, nervosismo, ansiedade, tremores e taquicardia. Problemas de visão também são relatados. Há ainda os baixos salários e a pesada jornada de trabalho.”

Para Anadergh Barbosa-Branco, professora da Universidade de Brasília (UnB)<sup>16</sup>, “o agravamento do problema ocorre basicamente por dois motivos: primeiro, pela atividade ser ‘pobre em estímulo’. Apesar da enorme responsabilidade, o trabalhador executa uma tarefa repetitiva, que não tem muita variação. Basicamente ele fica lá, checando os níveis de altitude e as rotas. O segundo motivo da propensão a um desequilíbrio mental por parte dos controladores, está no próprio instrumento de trabalho. Pois os sinais luminosos que saem da tela geram uma fadiga ocular que contribui para a fadiga como um todo. A insegurança em relação ao conhecimento de inglês é outro fator preocupante, pois eles sabem que precisam ter um nível do idioma para a comunicação internacional”.

---

15 GALLI, Ana; VIEIRA, Eduardo e NUNES, Walter. Voar está mais arriscado?. *Época*, São Paulo, 18 nov. 2006. Acesso em 28 ago. 2007. Disponível em <http://clipping.planejamento.gov.br/Noticias.asp?NOTCod=321177>.

16 MARIZ, Renata. Controlador, líder em estresse. *Correio Braziliense*. 26 nov. 2006. Disponível em <http://clipping.planejamento.gov.br/Noticias.asp?NOTCod=322414>>. Acesso em 28 ago. 2007.

Há um artigo publicado<sup>17</sup> abordando o aparecimento do estresse. Em diversas profissões, o estresse pode ser dividido em três estágios. Os primeiros sintomas aparecem na fase de alerta. O corpo fica mais agitado e o metabolismo acelera. É possível nesse estágio usar a energia provocada pelo estresse em proveito próprio. Se a situação que provoca a tensão continuar, o corpo começa a ficar cansado e mostrar que está enfraquecendo. Nessa fase, chamada de resistência, podem aparecer problemas simples como dores de cabeça, gripes e resfriados constantes. Além disso, são frequentes os problemas de memória e concentração, diminuindo a produtividade no trabalho. A terceira e mais perigosa fase é a da exaustão. Acontece quando o corpo já não suporta mais o estresse e começa a desenvolver doenças sérias como pressão alta, úlcera e depressão. Nesse estágio uma avaliação médica ou a ajuda de um psicólogo é muito importante.

## CONCLUSÃO

A alta carga de trabalho imposta aliados à concorrência e ao crescimento desenfreado de empresas criaram as chamadas doenças modernas, que atingem ao intelecto da pessoa. A depressão é um dos exemplos dessas doenças do século XXI. Porém, por ser algo tão atual, gera muitas dúvidas, como se ela será ou não caracterizada como doença de trabalho, o que vai depender da análise do caso concreto. O que se pode notar é que o tema merece tratamento minucioso pela sociedade e pelo Estado, devendo o direito se aperfeiçoar diante dos avanços já alcançados pelas ciências ligadas à psicologia e à medicina.

O presente artigo está longe de esgotar o debate, mas apenas contribuir para o enriquecimento desta discussão tão cara ao mundo do trabalho hodierno e acelerado.

---

17 ZENTI, Luciana. O bom e o mal estresse. *Nova Escola*. Edição nº 132. Mai. 2000. Disponível em <[http://novaescola.abril.uol.com.br/ed/132\\_mai00/html/cresca\\_exclus.htm](http://novaescola.abril.uol.com.br/ed/132_mai00/html/cresca_exclus.htm)>. Acesso em 28 ago. 2007.