

**SAÚDE MENTAL,  
TRABALHO E  
FORMAÇÃO HUMANA  
NO SÉCULO XXI**



**Boletim da CeUnina**

*Boletim CeUnina V.8, N.1, 2026*

**Corpo Editorial**

*Me. Luis Gabriel Venancio Sousa*

*Me. Sônia Maria Packer Hubler*

*Me. Murillo Hochulli Castex*

*Dra. Soeli Terezinha Pereira*

**Revisão de Texto**

*Sônia Maria Packer Hubler*

**Diagramação**

*Carolyne Eliz de Lima do Nascimento*

**Instituição**

*Centro Universitário Nelson Akiyoshi - CeUnina*

**Endereço**

*Rua Claudio Chatagnier, nº 112, Bacacheri*

*CEP: 82520-590*

**Telefone**

*(41) 3123-9000*

**Site**

*[www.ceunina.edu.br](http://www.ceunina.edu.br)*

**Indicação de periodicidade**

*Semestral*

## Sumário

Saúde Mental, Trabalho e Formação Humana: Desafios Contemporâneos Para o Serviço Social *Página 5*

---

Desenvolvimento Humano: Um olhar para o Contexto Educacional *Página 7*

---

Entre a Produtividade e o Colapso: O Sujeito no Capitalismo Contemporâneo *Página 9*

---

Saúde Mental, Trabalho e Formação Humana: Perspectivas Teológicas e Sociais *Página 12*

---

Saúde, Trabalho e Formação Humana no Século XXI *Página 14*

---

A Dialética da Saúde Mental e a Práxis da Formação Humana no Trabalho *Página 17*

---

Reconfigurações do Trabalho nas Áreas de Cooperativas e Agronegócio e as Implicações para a Saúde Mental e a Formação Humana *Página 20*

---

O Aprendizado da Libras como Segunda Língua: Competências Comunicativas e Saúde Mental *Página 23*

---

Análise de Impactos na Saúde Física e Psicológica dos Docentes de Ensino Superior *Página 26*

---

Entre Produtividade e Bem-Estar: A Relação da Saúde Mental na Formação Acadêmica Contemporânea *Página 28*

---

Quando o Esgotamento se Torna Invisível: Saúde Mental e Bem-Estar Profissional na Educação *Página 30*

---

A Violência e a Saúde Mental na EaD *Página 32*



## Saúde Mental, Trabalho e Formação Humana: Desafios Contemporâneos Para o Serviço Social

A relação entre saúde mental e trabalho no século XXI tem sido amplamente debatida nas ciências sociais e humanas, especialmente diante das transformações impostas pelo capitalismo contemporâneo. Conforme analisa Antunes (2018), o mundo do trabalho vem sendo profundamente reconfigurado por processos de flexibilização, intensificação e precarização. Nesse sentido, o autor afirma que “o trabalho contemporâneo tem ampliado formas de exploração que afetam diretamente a subjetividade do trabalhador” (Antunes, 2018, p. 45).

Nesse cenário, o sofrimento psíquico deixa de ser compreendido apenas como uma questão individual e passa a ser analisado como expressão das contradições sociais. De acordo com Dejours (1992), “o trabalho nunca é neutro em relação à saúde mental, podendo ser tanto estruturante quanto desestruturante” (Dejours, 1992, p. 32). Para o autor, a organização do trabalho contemporâneo tem potencializado experiências de sofrimento, muitas vezes invisibilizadas nos contextos institucionais, o que reforça a necessidade de uma análise crítica dessas dinâmicas.

No campo do Serviço Social, essa discussão é fundamental, uma vez que a profissão atua diretamente nas múltiplas expressões da questão social. Conforme aponta Marilda Yamamoto (2009), “o assistente social intervém nas expressões da questão social, apreendendo-as como produto das relações sociais capitalistas” (Yamamoto, 2009, p. 62). Assim, compreender o sofrimento psíquico exige situá-lo nas determinações históricas e estruturais da sociedade.

Além disso, autores contemporâneos como Byung-Chul Han (2015) contribuem para a compreensão do adoecimento psíquico ao afirmar que “a sociedade do desempenho produz sujeitos esgotados, que se exploram a si mesmos em nome da produtividade” (Han, 2015, p. 23). Essa análise dialoga diretamente com o contexto do Ensino Superior, no qual estudantes e profissionais vivenciam pressões constantes por desempenho, produtividade e adaptação a múltiplas demandas.

Nesse contexto, como estratégia de resistência a essa lógica de esgotamento, o fortalecimento de políticas institucionais de apoio ao discente revela-se como dimensão

essencial para a promoção da saúde mental e da formação humana no Ensino Superior. Considerando a diversidade de sujeitos que compõem o espaço acadêmico, o CeUNINA desenvolve ações que extrapolam o âmbito estritamente pedagógico, envolvendo monitoria ativa, nivelamento, acompanhamento psicopedagógico e incentivo à participação estudantil em espaços coletivos de aprendizagem, fortalecendo vínculos e redes de apoio.

Destaca-se, nesse cenário, a atuação do Núcleo de Acessibilidade e Inclusão (NAI), responsável por implementar políticas, práticas e cultura inclusiva, garantindo o ingresso, a permanência e a participação efetiva dos estudantes no processo formativo, em consonância com os marcos legais da educação inclusiva (UNINA, 2025).

Tal perspectiva dialoga com Yamamoto (2009), ao evidenciar que a intervenção profissional deve apreender as múltiplas expressões da questão social, incluindo

aquelas que atravessam o acesso e a permanência na Educação Superior. Nesse sentido, o apoio institucional ao discente configura-se não apenas como estratégia pedagógica, mas como dimensão ético-política fundamental na construção de uma formação crítica, inclusiva e comprometida com a dignidade humana.

Assim, pensar a saúde mental no contexto do trabalho e da formação em Serviço Social implica reconhecer que o cuidado com o sujeito não pode ser dissociado das condições materiais de existência. Trata-se de um desafio ético e político que exige o compromisso coletivo na construção de estratégias de enfrentamento às desigualdades e de promoção da dignidade humana.

---

**Ana Paula Fliegner dos Santos**

Mestre em Educação: Currículo.  
Coordenadora do Curso de Serviço Social.  
E-mail: ana.paula@unina.edu.br

## REFERÊNCIAS:

ANTUNES, Ricardo. O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital. São Paulo: Boitempo, 2018.

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Petrópolis: Vozes, 2015.

IAMAMOTO, Marilda Villela. Serviço Social em tempo de capital fetiche: capital financeiro, trabalho e questão social. São Paulo: Cortez, 2009.

UNINA. Projeto Pedagógico do Curso de Serviço Social. Curitiba: Faculdade Unina, 2025.



## Desenvolvimento Humano: Um olhar para o Contexto Educacional

Ao falarmos em desenvolvimento humano, precisamos compreender que o processo de constituição do sujeito - do “eu” - ocorre de forma indissociável das experiências vividas nos contextos sociais e escolares. É nesse enredo que os seres humanos vão progressivamente desenvolvendo as funções psicológicas superiores, bem como a capacidade simbólica, elemento central para a apropriação da linguagem oral e escrita.

Desse modo, este textículo toma como eixo, mesmo que breve, a articulação entre as interações estabelecidas com os outros sujeitos nas atividades sociais e os processos internos de elaboração subjetiva, por meio dos quais os sujeitos, inclusos no público-

alvo da Educação Especial<sup>1</sup>, se apropriam dos conhecimentos escolares e sociais.

Na perspectiva histórico-cultural, sistematizada por Vygotsky (2001), compreende-se o desenvolvimento como um processo mediado socialmente, no qual a linguagem oral e escrita ocupa lugar central na organização do pensamento. Nessa abordagem, o desenvolvimento humano é atravessado por múltiplas

---

<sup>1</sup> Segundo a LDB (Brasil, 1994), “entende-se por educação especial, [...], a modalidade de educação escolar oferecida preferencialmente na rede regular de ensino, para educandos com deficiência, transtornos globais do desenvolvimento e altas habilidades ou superdotação”.

determinações: as condições históricas e materiais de existência, as experiências concretas vividas nos espaços educativos, as relações sociais estabelecidas, bem como os aspectos biológicos e as singularidades de cada sujeito.

Partindo da premissa apresentada por Vygotsky (2001), podemos inferir que o ser humano, ao nascer, não traz a cultura pronta em si, mas apresenta a potencialidade para apropriá-la, transformá-la e transmiti-la, processo que se efetiva nas relações sociais e, de modo privilegiado, no contexto escolar.

*“Todas as suas relações [do indivíduo] com o mundo – ver, ouvir, cheirar, saborear, pensar, observar, sentir, desejar, agir, amar – em suma, todos os órgãos da sua individualidade, como órgãos que são de forma diretamente comunal, são, em sua ação objetiva (sua ação com relação ao objeto) a apropriação desse objeto, a apropriação da realidade humana. (Mello, 2004, p. 126)”*

Em consonância com essa compreensão, podemos olhar para a escola como um espaço

fundante no processo de desenvolvimento humano, na medida em que se configura como um ambiente privilegiado de apropriação social, cultural, ética e científica. É nesse espaço que os sujeitos entram em contato sistematizado com os conhecimentos historicamente produzidos, mediando sua relação com o mundo e consigo mesmos, em um movimento contínuo de humanização.

A partir desse apanhado teórico, o espaço escolar, particularmente no contexto da Educação Especial, pode ser concebido como um ambiente fundante para o desenvolvimento humano, uma vez que se configura como lugar de mediação das interações sociais e de acesso sistematizado aos conhecimentos historicamente produzidos nas diferentes áreas do conhecimento, possibilitando processos de apropriação cultural e de constituição subjetiva dos sujeitos.

---

### **Anderson Minosso**

Doutor em Ensino de Ciências e Matemática.  
Professor regente do CeUNINA.  
E-mail: andersonminosso@gmailcom

### **REFERÊNCIAS:**

BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Lei número 9394, 20 de dezembro de 1996.

MELLO, S. A. A escola de Vygotsky. In: CARRARA, K. (org.). Introdução à Psicologia da Educação: Seis Abordagens. São Paulo: Avercamp, 2004. p. 135-154

VYGOTSKY, L.S. A construção do pensamento e da linguagem. São Paulo: Martins Fontes, 2001.



## Entre a Produtividade e o Colapso: O Sujeito no Capitalismo Contemporâneo

Nunca se falou tanto em saúde mental como nos últimos anos, principalmente no Brasil, que é um dos países que lideram o número de pessoas com algum transtorno. Estamos sendo diagnosticados com depressão, burnout, ansiedade e, com ela, vem o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), fobias sociais, síndrome do pânico e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), os dados são assustadores.

De acordo com a matéria publicada no G1 por Casemiro e Moura, o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), no Brasil, constatou

um aumento significativo nos transtornos mentais. Em 2024, o país registrou o maior número de afastamentos do trabalho por razões de saúde mental em 10 anos, com um crescimento de 68% em relação ao ano anterior e, em 2025, bateu o recorde, pela segunda vez, com o maior número de afastamentos do trabalho por transtornos mentais em uma década.

Esses recordes podem ser resultados do capitalismo contemporâneo e de uma cultura de desempenho imputados em nossa sociedade, onde prevalece o modelo

do sujeito que se autoexplora em nome da produtividade, e isso resulta em esgotamento psíquico, ansiedade e depressão, o que é retrato por Byung-Chul Han, em *Sociedade do Cansaço* (2019).

Han (2019) nos mostra como nos comportamos nos dias de hoje e fala sobre a cultura midiática, na qual estamos inseridos, que cria jeitos de agirmos e nos ensina que estar ocupado é sinal de valor, nos enche com o excesso de positividade, significando que tudo precisa ser possível, eficiente e produtivo e, ao mesmo tempo, não há espaço para o limite, o erro e a pausa, e o que produzimos não é o suficiente.

*“A sociedade do desempenho vai se desvinculando cada vez mais da negatividade. Justamente a desregulamentação crescente vai abolindo-a. O poder ilimitado é o verbo modal positivo da sociedade do desempenho. O plural coletivo da afirmação Yes, we can expressa precisamente o caráter de positividade da sociedade de desempenho. No lugar de proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e motivação. A sociedade disciplinada ainda está dominada pelo não. Sua negatividade gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados. (Han, 2019, p. 24-25)”*

Além da cultura de desempenho, o sistema capitalista trabalha de outras formas em prol do capital. Essa dinâmica é aprofundada por Jonathan Crary em *24/7: Capitalismo Tardio e os Fins do Sono* (2016), em que o autor o descreve como um regime contínuo de funcionamento, no qual o tempo de descanso é progressivamente reduzido em favor da lógica produtiva, dissolvendo as fronteiras entre trabalho e vida pessoal.

Crary (2016) analisa como o capitalismo contemporâneo elimina os espaços de

pausa e descanso das pessoas, exigindo produtividade constante delas. Argumenta que o sono representa uma das últimas formas de interrupção desse fluxo permanente de produtividade e de consumo, pois, quando dormimos, atrapalhamos a economia ao interrompermos a produção e o consumo.

O autor amplia a discussão ao dizer que há um movimento cultural e tecnológico que tenta reduzir ou contornar o sono, valorizando estilos de vida baseados na produtividade extrema e na disponibilidade constante. Junto a isso, presenciamos outro movimento, a cultura da alta produtividade por meio da autoexploração a que o sistema nos condicionou.

*“Em sua profunda inutilidade e intrínseca passividade, com perdas incalculáveis para o tempo produtivo, a circulação e o consumo, o sono estará sempre a contrapelo das demandas de um universo 24/7. O fato de passarmos dormindo um bom período da vida, libertos de um atoleiro de carências simuladas, subsiste como uma das grandes afrontas humanas à voracidade do capitalismo contemporâneo. O sono é um hiato incontornável no roubo de tempo a que o capitalismo nos submete. (Crary, 2016, p. 20)”*

Para o Capitalismo, esse tempo é considerado improdutivo, não controlável e não mercantilizável. Não é à toa, por exemplo, que vem ocorrendo uma resistência para não se aprovar o projeto de lei 1838/2026<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> O autor do PL 1838/2026 é o **Poder Executivo** (Governo Federal), encaminhado com assinatura do presidente Luiz Inácio Lula da Silva. A proposta, enviada ao Congresso em abril de 2026, visa reduzir a jornada de trabalho para 40 horas semanais e garantir dois dias de descanso remunerado (fim da escala 6x1), ela está em curso nas esferas de poder político até o período de publicação deste textículo.

, que reduz a escala de trabalho de 6x1 para 5x2. Por isso, Han e Crary nos convidam a refletir sobre o capitalismo contemporâneo, a cultura do desempenho, o sufocamento da cultura midiática e o que estamos permitindo que façam com nossa saúde e subjetividade.

Será possível combatermos o sistema capitalista contemporâneo? O que virá depois do adoecimento generalizado do meio de produção?

---

### Carla Emanuelle Sanches

Especialista em Literatura.  
Professora regente do Prolac no CeUNINA.  
E-mail: carla.sanches@unina.edu.br


#### REFERÊNCIAS:

Ministério do Trabalho. **Conselho Federal de Farmácia**. 2025. Disponível em: <https://site.cff.org.br/noticia/Noticias-gerais/12/03/2025/brasil-registra-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos>. Acesso em: 5 março de 2026.

CASEMIRO, Poliana e MOURA, Rayane. Brasil tem mais de 546 mil afastamentos por saúde mental em 2025 e bate recorde pela segunda vez em 10 anos. Portal G1, 2026. Disponível em: <https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2026/01/26/brasil-tem-mais-de-546-mil-afastamentos-por-saude-mental-em-2025-e-bate-recorde-pela-segunda-vez-em-10-anos.ghtml>. Acesso em: 5 março de 2026.

CRARY, Jonathan. 24/7: Capitalismo tardio e os fins do sono. São Paulo: Cosac Naify, 2014.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do Cansaço. Petrópolis: Vozes, 2019.



## Saúde Mental, Trabalho e Formação Humana: Perspectivas Teológicas e Sociais

A saúde mental, o trabalho e a formação integral da pessoa constituem dimensões inseparáveis da dignidade humana. A Teologia, em sua missão pastoral e social, tem reiteradamente chamado atenção para a necessidade de integrar essas esferas, reconhecendo que o ser humano não pode ser reduzido a uma dimensão meramente produtiva ou biológica, mas deve ser compreendido em sua totalidade - corpo, mente e espírito.

O Papa Bento XVI, em sua mensagem para o *Dia Mundial do Doente*, recordou que “a grandeza da humanidade se determina essencialmente na relação com o sofrimento e com quem sofre. Isso vale tanto para o indivíduo como para a sociedade” (Bento XVI, 2011, n. p.). Essa afirmação evidencia que o cuidado com a saúde mental não é apenas uma questão clínica, mas também ética e social, pois envolve a capacidade de acolher a fragilidade do outro e de construir

ambientes de trabalho e convivência que favoreçam o equilíbrio psíquico.

O trabalho, por sua vez, é compreendido pela tradição cristã como elemento constitutivo da vocação humana. João Paulo II, na encíclica *Laborem Exercens* (1981), destacou que “o trabalho é uma chave, talvez a chave essencial, de toda a questão social”, ressaltando que ele deve ser orientado para a realização da pessoa e não apenas para a produção econômica. Essa perspectiva se conecta diretamente à formação humana, pois o trabalho, quando exercido em condições dignas, contribui para o desenvolvimento integral, enquanto ambientes laborais opressivos ou desumanos podem gerar sofrimento psicológico e comprometer a saúde mental.

O Papa Francisco, em *Fratelli Tutti* (2020, p. 86), ampliou essa reflexão ao afirmar que “o trabalho é uma necessidade, faz parte do sentido da vida nesta terra, é caminho de

maturação, de desenvolvimento humano e de realização pessoal”. Contudo, advertiu que “a precarização e a exploração laboral geram exclusão e sofrimento, atingindo especialmente os mais vulneráveis”. Em diversas ocasiões, Francisco também enfatizou a urgência de combater o estigma em torno das doenças mentais, lembrando que a pandemia de Covid-19 agravou os problemas psíquicos, sobretudo entre os jovens.

A formação humana, nesse contexto, não pode se restringir à instrução técnica ou acadêmica, mas deve contemplar igualmente a dimensão espiritual e emocional. A educação integral deve preparar o indivíduo para enfrentar os desafios da vida, incluindo o cuidado com a própria saúde mental e a capacidade de exercer o trabalho de forma ética e solidária.

Portanto, aprender lições da vida é imperativo para todos - educadores, professores e pais. Educar, antes de transmitir conteúdos, é também aprender com as experiências cotidianas e com as crises. É necessário adquirir sabedoria para atravessar as dificuldades e enfrentar suas futuras versões de maneira mais qualificada. O cuidado com o sofrimento psíquico, a promoção de condições laborais justas e a educação integral constituem não apenas exigências sociais, mas também expressões da fé que reconhecem no ser humano a imagem de Deus.

---

### **Deise Regina Badotti Bastos**

Mestre em Teologia pelo Programa de Pós-Graduação em Teologia – PUCPR.  
Professora regente do CeUNINA.  
E-mail: deise@unina.edu.br

#### **REFERÊNCIAS:**

BENTO XVI, Papa. **XIX dia mundial do doente 2011**. – Disponível em: [https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/pt/messages/sick/documents/hf\\_ben-xvi\\_mes\\_20101121\\_world-day-of-the-sick-2011.html](https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/pt/messages/sick/documents/hf_ben-xvi_mes_20101121_world-day-of-the-sick-2011.html). Acesso em: 01 mar. 2026.

FRANCISCO, Papa. **Fratelli Tutti**. São Paulo: Paulus, 2020.

JOÃO PAULO II, Papa. **Laborem Exercens**. – Disponível em: [https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/encyclicals/documents/hf\\_jp-ii\\_enc\\_14091981\\_laborem-exercens.html](https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_14091981_laborem-exercens.html). Acesso em: 28 fev. 2026.



## Saúde, Trabalho e Formação Humana no Século XXI

Em um século marcado por ritmos sociais acelerados, hiperconectividade e excesso de informações, observa-se um crescente descuido com a dimensão psíquica dos indivíduos. A busca incessante por produtividade, lucros e padrões de saúde corporal, aliada à fragmentação do conhecimento, expõe as pessoas a incertezas constantes. Nesse contexto, a preservação da saúde mental e física tornou-se um dos maiores desafios da vida no século XXI.

À luz desse cenário, o pensamento de Morin (2000) oferece uma base para tentar compreender e enfrentar tais desafios. O autor defende a necessidade

de uma educação que vá além da simples transmissão de conteúdos, promovendo a formação de sujeitos conscientes de sua condição humana, capazes de lidar com a incerteza e comprometidos com a ética da solidariedade. Assim, ao aplicar os princípios de Morin (2000) ao presente, surge uma discussão sobre a influência da jornada de trabalho na melhoria do bem-estar mental e na construção de uma vida mais harmoniosa no mundo de hoje.

Morin (2000) sugere sete princípios que, embora direcionados ao campo da aprendizagem, falam diretamente das dificuldades vividas na vida contemporânea,

caracterizada pelo ritmo acelerado de trabalho, sobrecarga de informações e atenção decrescente à saúde mental e qualidade de vida.

Nesse sentido, sua ideia pode, de fato, ser interpretada como um convite para um novo olhar não apenas sobre a escolarização, mas sobre os modos de ser no século XXI, em especial, em nossa rotina de trabalho, que está sob pressão incessante. O primeiro princípio, que aborda a cegueira do conhecimento, é um alerta de erro e ilusão. Em uma era de vida diária rápida, em que o indivíduo é constantemente pressionado a produzir e tomar decisões rapidamente, é necessário entender que o erro humano existe para limitar a autoexigência e proteger nossa saúde mental.

Há um segundo conhecimento, que condena a fragmentação da disciplina e defende uma percepção integrada sobre a realidade. Essa é uma lente essencial através da qual se pode constatar que a qualidade de vida não reside no trabalho ou na produtividade em si, mas na comunicação entre o pessoal, o social e o cultural. O terceiro conhecimento da condição humana apoia esse ponto, já que o ser humano é físico, biológico, psíquico e social. Portanto, negligenciar a mente em nome da produtividade profissional significa ignorar uma dimensão essencial na própria vida. A quarta sabedoria, sobre a identidade terrena, reconhece a interconexão entre a humanidade e a Terra. Em tempos de progresso rápido, essa consciência pode aliviar o isolamento e melhorar as relações de comunidade.

Conhecer o quinto princípio - enfrentar incertezas - é especialmente pertinente em uma atmosfera de caos econômico e social, na qual a ansiedade é alimentada pelo esforço de domar o imprevisível. Ensinar

a ter em mente a contingência fortalece a resiliência emocional e melhora a qualidade de vida.

O sexto princípio é o entendimento e se traduz em uma compreensão de empatia e diálogo: ambos se mostram inestimáveis em um ambiente de trabalho intensamente competitivo e estressante, onde não ouvir e não aceitar algo em si apenas aumenta o sofrimento mental.

Por fim, o sétimo conhecimento aborda a ética da raça humana, desenvolvendo uma ética baseada na solidariedade e dignidade, com o potencial de transformar as relações de trabalho interpessoais em áreas mais saudáveis e recíprocas, com menos violência simbólica, impactando o equilíbrio psíquico.

Segundo Vasconcelos (2008):

*“O medo de perder o emprego e o lugar conquistado na organização (na medida em que o sujeito, além do vínculo objetivo, estabelece um vínculo subjetivo com a organização) constitui um dos fatores de passividade e silêncio dos trabalhadores. Quando o sofrimento não é falado e compartilhado pelos sujeitos, tem maior probabilidade de se tornar uma doença individual, com uma solução também individual: o afastamento, o desligamento ou o medicamento como possibilidade de se manter trabalhando. (Vasconcelos, 2008, p. 462).”*

Em um século de crescentes demandas, com negligência psíquica, o entendimento de Morin (2000) serve como uma bússola para orientar uma vida mais equilibrada, ética e solidária, na qual o trabalho não afete o bem-estar pleno do sujeito. Portanto, essa reflexão corrobora a análise de Vasconcelos (2008), que indica que a crescente incidência de doenças relacionadas ao trabalho leva

os pesquisadores a estudar o impacto da globalização e da abertura econômica tanto nos indivíduos quanto nas organizações. O medo de perder o emprego e o lugar conquistado na organização, aliado ao silêncio diante do sofrimento, propiciam a manifestação de doenças físicas, mentais ou psicossomáticas, cuja solução tem apontado para a autodemissão ou a medicação.

Essa constatação reforça a atualidade da obra de Morin (2000), pois evidencia que o trabalho, alinhado a uma educação voltada para a complexidade da vida,

deve também preparar os sujeitos para enfrentar os desafios da saúde mental em sociedades aceleradas, promovendo práticas de compreensão, solidariedade e ética que sustentem a qualidade de vida em meio às pressões do trabalho.

---

### **Dulcinéia de Souza**

Mestranda (PUC-PR). Professora no curso de Pedagogia. Centro Universitário Nelson Akiyoshi (CeUNINA). E-mail: [dulcineia@unina.edu.br](mailto:dulcineia@unina.edu.br)

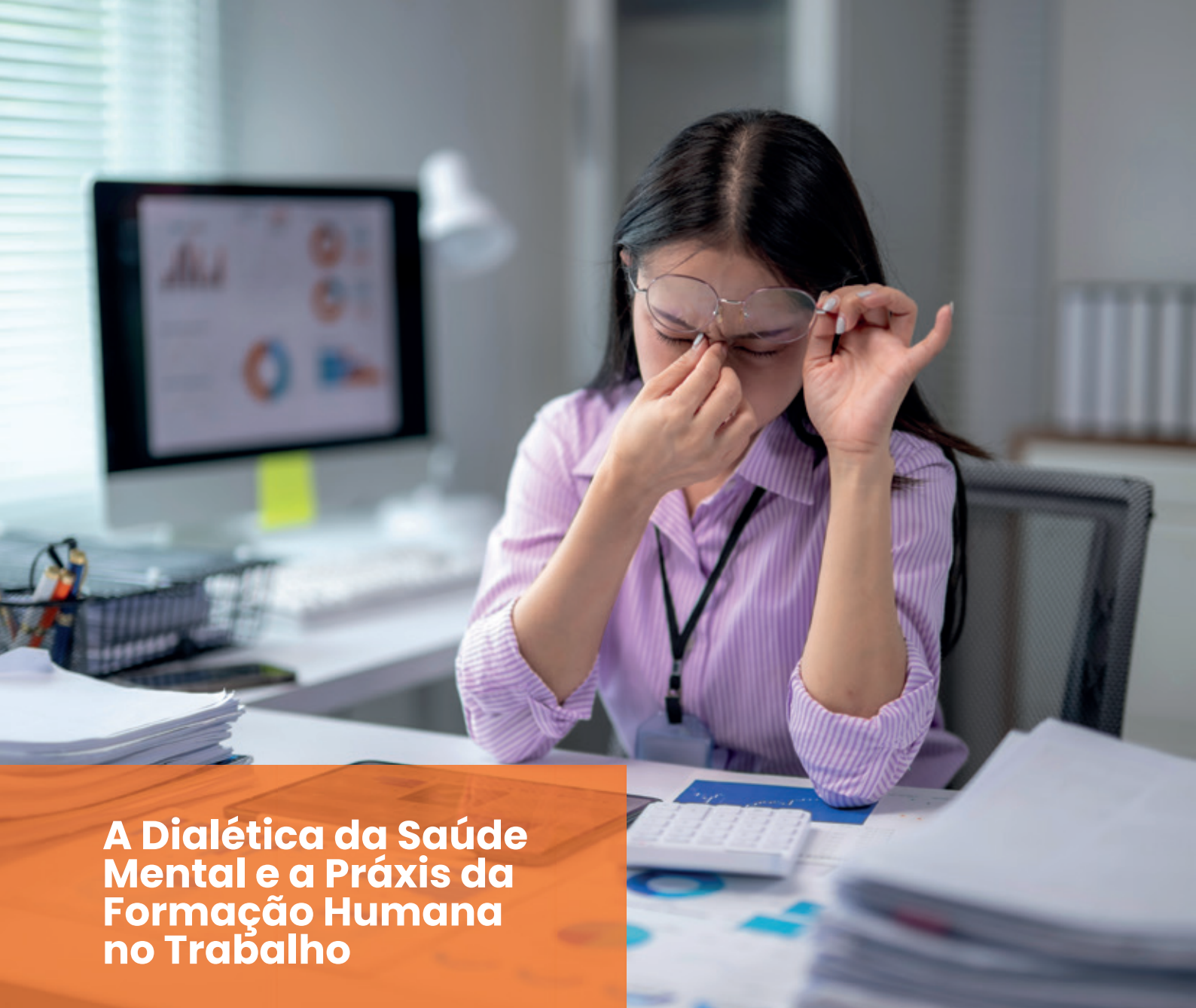
### **Sandra Mara de Lara**

Doutoranda (PUC-PR). Professora no curso de Pedagogia. Centro Universitário Nelson Akiyoshi (CeUNINA). E-mail: [sandra.mara@unina.edu.br](mailto:sandra.mara@unina.edu.br)

## **REFERÊNCIAS:**

MORIN, Edgar. **Os setes saberes necessários à educação do futuro**. Tradução de Catarina Eleonora F. Silva e Jeanne Sawaya. São Paulo: Cortez, 2000.

VASCONCELOS, A. DE.; FARIA, J. H. DE. **Saúde mental no trabalho: contradições e limites**. *Psicologia & Sociedade*, v. 20, n. 3, p. 453-464, set. 2008. Site: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/6X46nvFMKpmcLKv7HnYx76R/?lang=pt> Acesso em 30/04/2026.



## A Dialética da Saúde Mental e a Práxis da Formação Humana no Trabalho

O século XXI é caracterizado por profundas transformações nas formas de trabalho, nas relações sociais e nos modos de subjetivação dos indivíduos. O aumento do uso das tecnologias, a globalização e a busca por alta performance têm afetado diretamente a maneira como os sujeitos se relacionam com o trabalho e consigo mesmos.

Nesse cenário, a saúde mental assume um papel central, transformando-se de uma mera questão clínica para um fenômeno social, educacional e organizacional. Discutir a formação humana nesse contexto torna-se essencial para compreender como o indivíduo pode preservar sua dignidade

e integridade frente às demandas atuais, inclusive no que se refere às normativas de saúde e segurança no trabalho.

Este texto visa refletir sobre a relação e conexão entre saúde mental, trabalho e formação humana no século XXI, enfatizando os impactos das demandas produtivas na subjetividade do trabalhador e a importância de uma formação que reconheça e valorize o ser humano em sua totalidade e a necessidade de atenção aos riscos psicossociais no ambiente laboral.

O cenário do trabalho no século atual é marcado por uma aceleração sem precedentes

e por uma lógica de produtividade que, frequentemente, negligencia a integridade da saúde mental do indivíduo. Sendo que a saúde mental no trabalho deixou de ser uma questão meramente clínica para tornar-se um desafio ontológico e educacional. Ao ignorar as dimensões afetivas e existenciais do trabalhador, as organizações incorrem no erro de reduzir o humano à sua função técnica.

Nesse contexto, a Norma Regulamentadora nº1 (NR-01, 2025), ao definir as diretrizes de segurança e saúde no trabalho, reforça a necessidade de identificar, avaliar e controlar os riscos ocupacionais, incluindo os riscos psicossociais. Esses riscos estão relacionados a fatores como pressão excessiva por resultados, longas jornadas, falta de reconhecimento e desequilíbrio entre vida pessoal e profissional, todos associados ao adoecimento mental no ambiente de trabalho.

A saúde mental é preservada quando o sujeito reconhece suas limitações, e o ambiente de trabalho permite o erro como parte do processo de aprendizagem, rompendo com a tirania da perfeição que caracteriza o burnout – condição essa reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (2019) como um fenômeno ocupacional. Dialogando com a perspectiva de Byung-Chul Han em *A Sociedade do Cansaço* (2015), percebemos que a fronteira entre o “eu profissional” e o “eu privado” não apenas se tornou porosa, mas ruiu. A tecnologia, outrora prometida como ferramenta de libertação do tempo, operou uma colonização da subjetividade.

As crises de ordem econômica e o esfacelamento provocado pela aceleração tecnológica geram um estado de alerta constante. Nesse sentido, aproxima-se da análise de Rosa (2019), ao discutir a aceleração

social como elemento estruturante da vida contemporânea. Uma formação humana integral reconhece que a falibilidade é o que nos diferencia dos algoritmos.

É preciso reintegrar o afeto ao trabalho. Reconhecer que o trabalhador carrega consigo uma história, angústias e desejos que não são «desligados» ao bater o ponto. Tal compreensão dialoga com Dejours (1992), ao evidenciar que o sofrimento no trabalho está diretamente relacionado à impossibilidade de expressão da subjetividade.

A formação humana no século XXI deve ensinar a “desaceleração ética”, a capacidade de discernir o que é urgente do que é essencial, protegendo o tempo da vida contra a voracidade do capital. Nesse sentido, torna-se fundamental compreender como as dinâmicas do capitalismo contemporâneo impactam a identidade do indivíduo e o próprio sentido atribuído ao trabalho.

A verdadeira formação humana é aquela que devolve ao indivíduo a sua dignidade, permitindo que o trabalho seja um meio de transformação do mundo e de si mesmo, e não um mecanismo de anulação do ser. Preservar a saúde mental é, em última análise, um ato de resistência política e humanitária contra a reificação da vida.

Diante desse cenário, torna-se evidente que a saúde mental não pode ser dissociada das condições de trabalho e dos processos de formação humana. A lógica produtivista, quando não equilibrada por uma perspectiva ética e humanizadora, tende a intensificar o adoecimento psíquico e a perda de sentido no trabalho.

Assim, promover a saúde mental envolve reconhecer o trabalhador como um todo, valorizando suas dimensões subjetivas, emocionais e sociais, além de incorporar

práticas institucionais alinhadas às normativas vigentes, como a NR-01, no que diz respeito à prevenção de riscos psicossociais. Além de adaptar-se às demandas do mercado, a formação humana no século XXI deve permitir que as pessoas desenvolvam pensamento crítico, autonomia e capacidade de estabelecer limites.

Portanto, preservar a saúde mental não é apenas uma necessidade pessoal, mas também um compromisso coletivo e uma forma de resistência contra as dinâmicas que

priorizam a produtividade em detrimento do ser humano. Trata-se de reafirmar o trabalho como espaço de realização, dignidade e construção de sentido.

---

### **Sandra Mara de Lara**

Mestre em Educação (PUC/PR).  
Professora de Pedagogia do CeUNINA.  
E-mail: sandra.mara@unina.edu.br

### **Evelin Cristina de Goes**

Especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho (UNINTER).  
Professora dos cursos de Tecnólogo em Processos Gerenciais e Recursos Humanos do CeUNINA.  
E-mail: evelin@unina.edu.br

## **REFERÊNCIAS:**

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Regulamentadora nº1 (NR-01): Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Psicossociais. Disponível em: < <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-01-atualizada-2025-i-1.pdf>>. Acesso 30 de abr. 2026.

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez, 1992.

HAN, Byung-Chul. A sociedade do cansaço. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015. Disponível: < <https://www.scielo.br/j/trans/a/wvxT6BYqzrbntvX7MmBNvyc/?format=html&lang=pt>>. Acesso 29 abr. 2026.

ROSA, Hartmut. Aceleração: a transformação das estruturas temporais na modernidade. São Paulo: UNESP, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Burnout como fenômeno ocupacional. Genebra: OMS, 2019. Disponível em: < <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>>. Acesso 30 de abr. 2026.



## Reconfigurações do Trabalho nas Áreas de Cooperativas e Agronegócio e as Implicações para a Saúde Mental e a Formação Humana

Conectar saúde mental, trabalho e formação humana ajuda no entendimento das transformações que desenham o século XXI, afinal, o trabalho, que anteriormente era associado apenas à subsistência, passa a ocupar lugar na construção da identidade das pessoas, afetando suas condições materiais, sociais, emocionais e culturais. Todavia, a falta de saúde mental e formação

no ambiente de trabalho está relacionada ao estresse, sobrecarga e precarização das condições.

Em realidades de profissionais de cooperativas e do setor do agronegócio, essa relação se estrutura a partir de dinâmicas coletivas, territoriais e produtivas. Um estudo desenvolvido na região da Bacia do Rio Juruena, no estado de Mato Grosso, mostra

que as condições de trabalho no agronegócio, em muitos casos, estão atreladas a processos de adoecimento mental, incluindo casos de suicídio entre trabalhadores rurais, exposição a agrotóxicos, precarização das relações de trabalho, isolamento social e pressões produtivas (Costa *et al.*, 2022).

Nas últimas décadas, as mudanças no cenário produtivo, potencializadas pela globalização e pelas tecnologias, alteraram as relações de trabalho. Lima *et al.* (2025) abordou, em seu estudo, que tecnologias da informação e comunicação introduziram novas formas de controle, monitoramento, e com isso observa-se mais exigência por desempenho, aceleração dos ritmos de trabalho e disponibilidade dos trabalhadores que se deparam com múltiplas demandas.

Diante desses pontos, a saúde mental precisa transcender a análise individual, pois está associada às condições de trabalho e às relações estabelecidas nos ambientes de trabalho. Sendo assim, `excesso de demandas, insegurança, ausência de reconhecimento e fragilidade nas relações interpessoais intensificam os problemas psicológicos. Em contrapartida, jornadas de trabalho que trazem sua estrutura atendendo a participação, reconhecimento e relações mais equilibradas ajudam para o bem-estar dos trabalhadores (Santos *et al.*, 2025).

Gomes *et al.* (2023) abordaram que atividades que favorecem a conciliação entre vida pessoal e profissional e a valorização do trabalhador estão associadas a melhores indicadores de satisfação e saúde ocupacional, podendo alcançar índices superiores a 70% de satisfação geral, além de apresentarem redução em sintomas de estresse e esgotamento.

Já o estudo de Zatti (2023) discutiu a

importância de trazer esses assuntos para a formação humana a partir da perspectiva de uma formação integral. Nele o autor analisou que ainda há muitos desafios na consolidação que integre trabalho, ciência, cultura e tecnologia. O artigo aponta que a predominância de currículos fragmentados e a priorização de competências técnicas limitam a formação crítica dos profissionais, reforçando a necessidade de atividades que articulem dimensões técnicas e humanas na formação.

Diante dessas considerações, é preciso refletir sobre a organização do trabalho e os processos formativos, de modo a trazer melhor condições ao desenvolvimento humano. A valorização do trabalhador como sujeito e a construção de ambientes laborais mais saudáveis são formadores desse processo. Da mesma maneira que fomentar uma formação que integre capacidade técnica, saúde e bem-estar estabelece relações de trabalho com mais cooperação, produção e desenvolvimento.

---

## **Gustavo Oliveira**

Doutor em Engenharia Florestal.  
Professor e Tutor Científico dos Cursos de Gestão  
de Cooperativas e Gestão do Agronegócio.  
E-mail: gustavo.silva@unina.edu.br

## REFERÊNCIAS:

COSTA, Virgínia Luiza Silva; LEÃO, Luís Henrique da Costa; LIMA, Franco Antonio Neri de Souza e; PIGNATI, Wanderlei Antônio; NEVES, Maelison Silva. Determinações do suicídio de trabalhadores do agronegócio na região da Bacia do Rio Juruena, Mato Grosso. *Interação em Psicologia*, Curitiba, v. 26, n. 2, 2022.

Disponível em: <https://doi.org/10.5380/riep.v26i2.87252>

Acesso em: 29 abr. 2026.

GOMES, Fábio Alexandre Pereira Lima da Silva. Avaliação pessoal e qualidade de vida de servidores na coordenação pedagógica de um Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 12, n. 8, e17412843010, 2023.

Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/43010>

Acesso em: 29 abr. 2026.

LIMA, Lucas Alves de Oliveira; JAHNKE, Jefferson Fellipe; JESUS, Erineide Lopes de; PEREIRA, Raphael; RIBEIRO, Clarice Medina Godinho. Tecnologias de informação e comunicação na globalização. *Revista de Gestão e Secretariado*, [S. l.], v. 16, n. 8, p. e5222, 2025.

Disponível em: <https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/5222>

Acesso em: 29 abr. 2026.

SANTOS NETO, A. A. dos; OLIVEIRA, K. V. de; MATOS, J. M. de M. A importância da formação profissional e tecnológica para o atendimento de demandas do setor produtivo: uma análise com foco no contexto da gestão no agronegócio. *Caderno Pedagógico*, v. 22, n. 5, e15226, 2025.

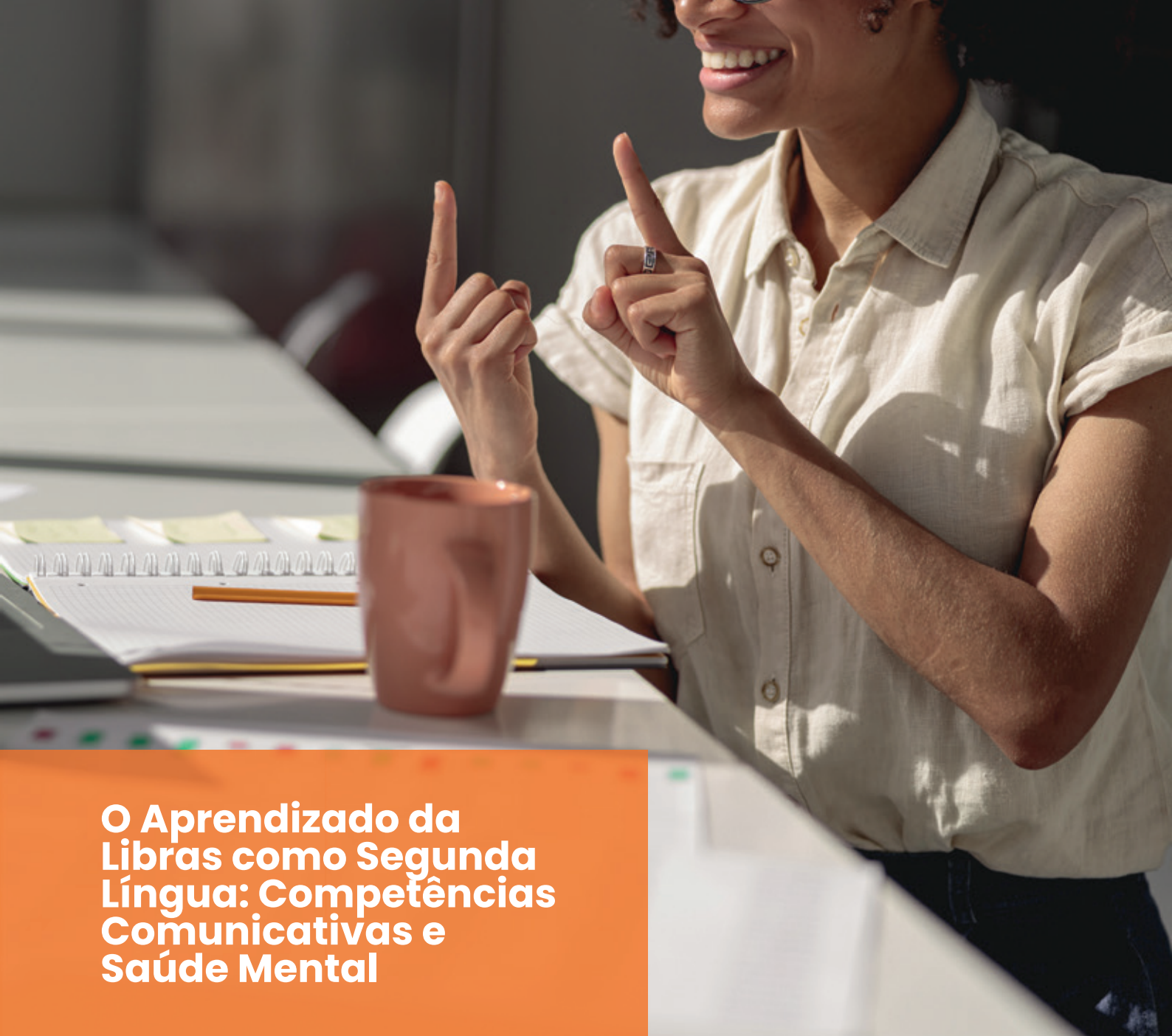
Disponível em: <https://doi.org/10.54033/cadpedv22n5-294>

Acesso em: 29 abr. 2026.

ZATTI, Vicente. Educação profissional e tecnológica: espaço-tempo de formação humana? *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 44, 2023. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/es/a/NwbDjZ6YzK6FFvtgNxpL8RC/?lang=pt>

Acesso em: 29 abr. 2026.



## O Aprendizado da Libras como Segunda Língua: Competências Comunicativas e Saúde Mental

Você sabia que no Brasil a maioria da população não desenvolve o aprendizado de um segundo idioma? Isso pode ser verificado em pesquisas atuais, como, por exemplo, o estudo realizado pela Pearson Education, multinacional britânica de educação, sobre a aprendizagem e proficiência em língua inglesa, divulgada no início de 2025, o qual revela que somente 2 a cada 10 brasileiros afirmam ter familiaridade com o inglês e que a fluência ou comunicação autônoma fica em torno de 13%.

Ao se pensar em bilinguismo e na

aprendizagem de uma segunda língua, é comum que a maioria das pessoas priorize idiomas mais populares e orais, como inglês, espanhol, italiano ou francês. No entanto, essa preferência poderia ser outra, pois, por exemplo, segundo dados do Censo 2022/2023, feito pelo IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística –, o Brasil possui em torno de 10 milhões de pessoas com algum grau de surdez, sendo 2,7 milhões com surdez profunda.

Outro fato pouco difundido entre a população do nosso país é que o Português

é a única língua oficial, porém temos outras reconhecidas legalmente como forma de expressão nacional, que são utilizadas por minorias linguísticas. Cabe ressaltar que o uso do termo minorias não está relacionado a quantidades, mas à representatividade na sociedade como um todo. Entre essas línguas, temos a Libras - Língua Brasileira de Sinais -, regulamentada pela Lei 10.436, de 24 de abril de 2002, como a forma de comunicação e expressão das comunidades surdas brasileiras.

Nesse contexto, levantamos uma reflexão a respeito da relação entre a possibilidade de aprendizagem da Libras como uma segunda língua e a saúde mental dos indivíduos, partindo do pressuposto de que a literatura científica, principalmente das áreas da Neurociência, Psicologia e Linguística Aplicada, aponta que o aprendizado de um segundo idioma, além de favorecer o desenvolvimento de competências comunicativas e ampliar oportunidades profissionais, também contribui positivamente na saúde mental.

Dessa forma, cabe apontar a aprendizagem da Língua Brasileira de Sinais como uma alternativa menos evidente, mas altamente significativa, capaz de, além de promover habilidades comunicativas e sociais, contribuir para a promoção da saúde mental dos indivíduos.

Segundo Paulavicius (2018), um dos efeitos mais sustentados do bilinguismo demonstra que indivíduos fluentes em dois ou mais idiomas apresentam melhor desempenho das funções cerebrais, como atenção, memória e cognição, e podem retardar, em média, até quatro anos o surgimento de sintomas de demência, por exemplo. Assim, o processo de aprender um novo idioma pode ser comparado a uma forma de

exercício mental sistemático, com impacto direto na saúde cognitiva ao longo da vida.

Nesse contexto, a Linguística nos mostra que as línguas de sinais ativam as mesmas áreas cerebrais que as línguas orais, estimulando regiões ligadas ao processamento espacial (Oliveira, 2024) e gerando maior atenção e percepção visual e periférica. Podem contribuir também na melhora das habilidades psicomotoras como coordenação e consciência corporal, flexibilidade cognitiva, pela alternância entre as modalidades diferentes - oral ou visuoespacial - além de ganhos quanto ao bem-estar emocional.

Ademais, a experiência de imersão cultural por meio da nova língua favorece a ampliação da perspectiva de mundo, despertando a curiosidade e incentivando a interação, além de estabelecer relações diretas com as questões de inclusão e respeito à diversidade. Isso porque promove empatia genuína, e não apenas tolerância, oportunizando sensações de prazer e satisfação, contribuindo para a formação e o desenvolvimento de percepções positivas, ligadas à redução dos níveis de ansiedade e estresse, ou seja, fatores importantes para a saúde mental.

Outro elemento relevante e de âmbito social diz respeito à inclusão social, pois a maior parte das interações humanas do dia a dia, entre surdos sinalizantes e ouvintes que não dominam a Libras, é permeada pela dificuldade na comunicação. Nesse sentido, o efeito positivo de se aprender Libras é compartilhado por ambos, surdos e ouvintes. Os surdos sentem-se acolhidos por um mundo predominantemente acessível aos ouvintes, e os ouvintes passam a compreender a pessoa surda não sob a perspectiva da deficiência, mas a partir da

sua diferença linguística e cultural. Com isso, a inclusão deixa de ser uma concessão ou caridade, tornando-se uma atitude colaborativa, no campo da justiça e da legislação, e com benefício mútuo.

Por meio dessas reflexões, é possível constatar que o aprendizado da Libras como segunda língua oferece benefícios multidimensionais para a saúde mental, abrangendo desde o fortalecimento das funções cognitivas e a prevenção de demências até a promoção do

bem-estar emocional e da integração social. Tais evidências reforçam a importância de se incentivar a valorização e a difusão da Libras na sociedade, despertando o potencial da linguagem como recurso de promoção de saúde ao ser humano e, acima de tudo, de conhecimento e de respeito às definições constantes na legislação.

---

### **Liliane Assumpção Oliveira**

Mestranda em Educação pela Universidade Europeia do Atlântico (UNEATLANTICO). Coordenadora do curso de Licenciatura em Letras Libras do CeUNINA. E-mail: [liliane@unina.edu.br](mailto:liliane@unina.edu.br)

### **REFERÊNCIAS:**

BRASIL. Lei 10.436 de 24 de abril de 2002. Dispõe sobre a Língua Brasileira de Sinais – Libras e dá outras providências. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2002/l10436.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2002/l10436.htm)

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – Pessoas com Deficiência e as desigualdades Sociais no Brasil. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/34889-pessoas-com-deficiencia-e-as-desigualdades-sociais-no-brasil.html?edicao=34891&t=resultados>

OLIVEIRA, L. Fundamentos históricos, biológicos e legais da surdez. IESDE, Curitiba, 2024.

PAULAVICIUS, A. M. A influência do bilinguismo na Doença de Alzheimer. São Paulo, 2018. Dissertação de Mestrado - UNIFESP.

Pearson Education e Opinion Box. Levantamento sobre conhecimento de inglês. Disponível em: <https://www.pearson.com/content/dam/one-dot-com/one-dot-com/pearson-languages/en-gb/pdfs/Opinion-Box-Brazil.pdf>



## Análise de Impactos na Saúde Física e Psicológica dos Docentes de Ensino Superior

As atividades do docente no Ensino Superior demandam extrema dedicação em relação aos vários papéis desempenhados. Dessa forma, a inter-relação entre trabalho e família é intensiva para os docentes. Os autores Belver *et al.* (2016) afirmam que, em determinados momentos, o trabalho pode prevalecer sobre a família, ou o contrário. Por exemplo, o excesso de horas de trabalho pode gerar o afastamento da família. Ou pressões em compromissos familiares podem ocasionar a redução na qualidade do trabalho.

O impacto no equilíbrio entre trabalho e família é uma situação comum enfrentada por docentes no Ensino Superior, e é o efeito posterior da tensão no trabalho. Portanto, o desequilíbrio trabalho-família pode ser considerado como resposta física e mental prejudicial que ocorre quando as exigências do trabalho não correspondem aos recursos, capacidades ou necessidades do docente (Catano *et al.*, 2010). Nesse contexto, a tensão no trabalho tem um impacto significativo no

desequilíbrio trabalho-família.

Meharunisa (2019) destacou, em seu estudo, que o desequilíbrio trabalho-família pode causar problemas na saúde física e psicológica dos docentes, incluindo depressão e ansiedade. A tensão no trabalho é caracterizada por indivíduos que sofrem e reagem negativamente à pressão no trabalho em longo prazo, sendo o principal indicador da saúde mental ocupacional.

A tensão no trabalho contém duas dimensões: exaustão emocional e redução na produtividade. Os indivíduos que sofrem de exaustão emocional esgotaram seus recursos fisiológicos emocionais, deixando a sensação de que não têm energia. A redução na produtividade caracteriza indivíduos que se sentem incapazes de realizar conquistas (Pu *et al.*, 2017).

Catano *et al.* (2010) ressaltam que a razão do estresse ocupacional em universidades britânicas e australianas é semelhante ao encontrado em universidades canadenses.

Os autores destacam como consequência de seu estudo que a tensão no trabalho dos docentes pode relacionar o sofrimento psicológico e sintomas de saúde física e, conseqüentemente, a insatisfação no trabalho, gerando o desequilíbrio trabalho-família. Resultados semelhantes podem ser encontrados no Brasil, conforme aponta o estudo de Rotenberg e Carlos (2018). Os autores realizaram uma pesquisa qualitativa com 15 docentes do Ensino Superior no Brasil, identificando o excesso de trabalho e a pressão para atingir metas como principais fatores que afetam as práticas do trabalho acadêmico. Como consequência, a crescente demanda por metas e a escassez do tempo geram a diminuição da qualidade em relação às publicações e atividades presenciais, como a orientação dos alunos, além de impactar na falta de tempo para o convívio familiar.

Nem todos os docentes apresentam as

mesmas expectativas de trabalho, formação e arranjos familiares. Dessa forma, caso não haja atenção aos programas de intervenção de equilíbrio trabalho-família nas instituições, não haverá como se adequar às necessidades dos docentes, impossibilitando que eles possam se beneficiar da instituição de forma positiva.

Sugere-se que programas para saúde física e psicológica sejam desenvolvidos pelas instituições como forma de reconhecer de maneira formal a necessidade de os colaboradores equilibrarem o trabalho com a saúde, além de suprir seus compromissos pessoais.

---

### Luciane Silva Franco

Doutora em Administração. Coordenadora de cursos do Centro Universitário Nelson Akiyoshi.  
E-mail: luciane.franco@unina.edu.br

### REFERÊNCIAS:


BELVER, R. A. P. *et al.* Balance of family and work life in professionals working with minors having social risk in the Community of Madrid. *Revista Espanola de Pediatria*, v. 72, n. 4, p. 224-229, 2016.

CATANO, V. *et al.* Occupational Stress in Canadian Universities: A National Survey. *International Journal of Stress Management*, v. 17, n. 3, p. 232-258, 2010.

ROTENBERG, L.; CARLOS, R. S. L. How social acceleration affects the work practices of academics: A study in Brazil. *German Journal of Human Resource Management*, v. 32, n. 3-4, p. 257-270, 2018.

MEHARUNISA, S. Work-life balance and job stress among female faculties in India's higher education institutions. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, v. 8, n. 2 Special Issue 11, p. 846-852, 2019.

PU, J. *et al.* The effect of psychological capital between work-family conflict and job burnout in Chinese university teachers: Testing for mediation and moderation. *Journal of Health Psychology*, v. 22, n. 14, p. 1799-1807, 2017.



## Entre Produtividade e Bem-Estar: A Relação da Saúde Mental na Formação Acadêmica Contemporânea

Com as transformações globais dos últimos anos, observaram-se mudanças significativas na forma de conciliar as demandas do trabalho acadêmico com o bem-estar, especialmente no que se refere à saúde mental. Segundo o estudo de McGorry et al. (2025), fatores que influenciam na saúde mental se referem às condições socioeconômicas e comerciais, como, por exemplo, níveis satisfatórios na área da educação, segurança alimentar, moradia, apoio social e na saúde.

Conforme apontado por Nunes et al. (2022), o impacto da formação acadêmica na saúde mental dos estudantes se intensifica devido à transição da infância para a vida adulta. A partir disso, os estudantes se sentem mais pressionados com as mudanças (e.g. morar afastado da família, se integrar a um novo grupo social) e responsabilidades que são exigidas, ocasionando um desequilíbrio psicológico. Os autores supracitados também comentam sobre a relevância da instrução e acompanhamento ao discente desde o momento de entrada na instituição, isto é, do processo seletivo, até o ciclo final, fase em que os estudantes se deparam com

a inserção no mercado de trabalho (Nunes et al., 2022).

O avanço da tecnologia é um dos pilares dessa alteração dos níveis satisfatórios de saúde mental e do desempenho no contexto da formação acadêmica. Yüksel, Aksoy e Hou (2025) afirmam que a crescente pelo apetite digital também ocorre durante o estágio de transição entre a adolescência e a fase adulta, de modo especial em estudantes universitários, justamente pela necessidade de equilibrar e gerir as demandas da vida universitária e as transformações e desafios decorrentes da evolução acelerada da era digital.

Com isso, um fator que intensifica essa dinâmica volta-se para o FOMO (*Fear of Missing Out*, ou “medo de ficar de fora”). O desejo de se manter conectado para acompanhar as novidades em qualquer área, seja em âmbito pessoal ou profissional, aumenta o tempo em que um indivíduo passa em frente ao dispositivo eletrônico e, com isso, torna-se altamente correlacionado com aumento de ansiedade, depressão e outros desafios psicológicos (Yüksel; Aksoy;

Hou, 2025).

Nessa mesma linha, a crescente onda de ferramentas com uso de Inteligência Artificial (IA) ocupa espaço na associação com a saúde mental. O mercado de trabalho vem colocando algumas profissões em estado obsoleto, o que causa um senso de urgência nos jovens formandos em duas diferentes vias: i) os que desistem da graduação; ii) e os que entram em um estado de sobrecarga por aprender os aspectos mais teóricos da sua área de formação, concomitantemente ao aprendizado prático de ferramentas e novas atualizações de IA.

Ainda no tocante à relação da educação com a saúde e o bem-estar, autores como McGorry et al. (2025) afirmam que a pressão e o esgotamento acadêmico aumentaram consideravelmente nos últimos anos, sendo que os principais fatores que influenciam derivam da alta cobrança sobre o desempenho acadêmico e endividamento, entre outros.

Nesse sentido, Nunes et al. (2022) relatam algumas possibilidades de as instituições de ensino se adaptarem às demandas atuais no que se refere à saúde mental

dos universitários, através da elaboração e fomento de métodos específicos. Esses métodos, quando eficientes, têm como cerne identificar os estudantes que possivelmente estão em sofrimento psicológico, oferecer programas para interação de grupos com o objetivo de ter maior envolvimento social, desenvolver atividades em benefício da saúde (mental, física e social), e promover a espiritualidade, como uma aliada no desenvolvimento do estudante dentro da instituição.

Apartir disso, cabe a cada instituição de ensino se conscientizar sobre como identificar o problema e criar mecanismos para tratar os problemas decorrentes da globalização. Uma vez criados e estimulados, esses programas tornam-se instrumentos fundamentais para a promoção de um ambiente educacional mais inclusivo, crítico e preparado para lidar com as transformações do cenário global.

---

**Mayara T. Müller**

Doutora em Relações Internacionais.  
Coordenadora do curso de Administração do  
Centro Universitário Nelson Akiyoshi.  
E-mail: mayara@unina.edu.br

## REFERÊNCIAS:

MCGORRY, Patrick et al. The youth mental health crisis: analysis and solutions. *Frontiers in Psychiatry*, v. 15, p. 1517533, 2025.

NUNES, Luana Ferreira de Oliveira Marques et al. Os impactos da trajetória acadêmica na saúde mental dos graduandos. *Revista Pró-UniverSUS*, v. 13, n. 1, p. 118-123, 2022.

YÜKSEL, Peri; AKSOY, Sennur Günay; HOU, Huiqiao. Mental health in a digital world: how problematic cell phone use and personality predict fear of missing out (FoMO) in gen Z university students from Türkiye and the US. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, v. 15, n. 1, p. 1-1, 2025.



## Quando o Esgotamento se Torna Invisível: Saúde Mental e Bem-Estar Profissional na Educação

A saúde mental no ambiente laboral tornou-se um dos principais debates contemporâneos nas organizações, sobretudo no que se refere à estrutura do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), conforme estabelecido pela Norma Regulamentadora n.º 01 (BRASIL, 2020). Esse normativo fundamenta as diretrizes do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), abrangendo a identificação, a avaliação e o controle de riscos ocupacionais, entre eles os de natureza psicossocial, como sobrecarga de atividades, assédio e estresse.

Dejours (1992) defende que a atividade profissional pode ser, simultaneamente, fonte de prazer e de sofrimento, a depender das condições em que é exercida. Essa dualidade manifesta-se na excessiva quantidade de atribuições, na constante necessidade de adaptação e na responsabilidade social atribuída aos profissionais da educação.

Antunes (2018) aponta que as transformações

no mundo produtivo contemporâneo agravaram a precarização e intensificaram a demanda por desempenho, afetando diretamente a saúde dos profissionais. No setor educacional, essas mudanças resultam em múltiplas exigências, ritmo acelerado e crescente dificuldade de desconexão.

A partir desse panorama, torna-se essencial compreender de que forma tais fatores impactam o bem-estar dos colaboradores em instituições de ensino, além de identificar possíveis estratégias para a promoção de um ambiente organizacional mais saudável.

O cotidiano nessas instituições é marcado por demandas variadas e simultâneas. Professores conciliam aulas, preparação de conteúdos, avaliações e relacionamento com estudantes. Coordenadores respondem pela gestão, mediação de conflitos e cumprimento de metas institucionais. Equipes administrativas sustentam o funcionamento diário, frequentemente

sob pressão por prazos e resultados. Nesse contexto, não é incomum a sensação de estar permanentemente “ligado”, com dificuldade de desconectar, mesmo fora do horário de expediente.

Esse cenário reflete transformações mais amplas no ambiente organizacional, caracterizado por crescente cobrança por produtividade, agilidade nas entregas e exigências emocionais constantes. Na educação, esses fatores se intensificam, uma vez que a atuação profissional envolve, além de competências técnicas, um forte componente humano e relacional.

Para compreender esse cenário na prática, a Profa. Monika Fritz realizou, em 2025, uma pesquisa como parte de seu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) no MBA em Gestão de Talentos e Comportamento Humano. O estudo, de caráter quantitativo, analisou fatores psicossociais e o bem-estar de profissionais de diferentes áreas, com ênfase em diversos setores, oferecendo um retrato abrangente das percepções desses colaboradores.

Os resultados revelam um cenário que combina aspectos positivos e pontos de atenção significativos. Entre os elementos favoráveis, destaca-se que grande parte dos respondentes relata boas relações interpessoais com colegas e equipes, indicando que o apoio social permanece como um recurso importante no ambiente organizacional. Há, ainda, percepção de certa autonomia na execução das atividades, fator que pode atuar como proteção frente ao estresse ocupacional.

Por outro lado, emergem sinais preocupantes. O reconhecimento percebido ainda se mostra restrito, especialmente no que diz respeito à remuneração e às oportunidades de desenvolvimento profissional. Soma-se

a isso a insegurança quanto à estabilidade no vínculo empregatício, apontada como uma preocupação relevante por parte dos participantes.

No que concerne às exigências laborais, embora nem todos as classifiquem como extremas, há indícios consistentes de pressão por prazos, cadência acelerada de atividades e necessidade frequente de extensão da jornada para dar conta das demandas.

O dado mais expressivo, contudo, refere-se ao presenteísmo, fenômeno caracterizado pela permanência no posto com redução do bem-estar e da capacidade produtiva. A maioria dos participantes não registrou faltas recentes, mas muitos relataram dificuldades de concentração, fadiga mental, ansiedade e desmotivação. Em outras palavras: os profissionais estão presentes, porém nem sempre em condições plenas de desempenho.

Esse fenômeno torna-se especialmente crítico nas instituições de ensino, onde o bem-estar dos profissionais repercute diretamente sobre estudantes, equipes e dinâmica institucional como um todo. Além disso, uma parcela expressiva dos respondentes afirmou já ter cogitado deixar a organização, reforçando a estreita relação entre saúde mental, engajamento e retenção. Nesse sentido, conforme destaca Schein (2009), a cultura organizacional e as práticas de gestão exercem papel central na satisfação e na permanência dos colaboradores.

Diante desse quadro, fica evidente que a saúde mental não pode ser tratada como uma questão de responsabilidade exclusivamente individual. Trata-se de um fenômeno diretamente influenciado pelas condições laborais, pelas relações estabelecidas e pelas práticas de gestão. Entre as possibilidades

de intervenção, destacam-se: a revisão do volume de atribuições, o fortalecimento das práticas de reconhecimento, a promoção de uma comunicação mais transparente, a criação de espaços de escuta e acolhimento, e a capacitação das lideranças para lidar com as dimensões emocionais do ambiente organizacional.

Assim, promover a saúde mental no contexto institucional significa integrar o cuidado às práticas organizacionais cotidianas. Zelar pelo bem-estar de quem ensina, organiza e

sustenta a instituição é, em última instância, investir diretamente na qualidade da educação.

---

### **Evelin Cristina de Goes**

Mestranda em Recursos Humanos e Gestão do Conhecimento. Professora Regente dos cursos de Tecnólogo em Processos Gerenciais e Recursos Humanos do CeUNINA.  
E-mail: evelin@unina.edu.br

### **Monika Fritz**

Mestre em Tecnologia. Coordenadora dos cursos de Tecnólogo em Processos Gerenciais e Recursos Humanos do CeUNINA.  
E-mail: monika@unina.edu.br

## **REFERÊNCIAS:**

ANTUNES, Ricardo. O privilégio da servidão [recurso eletrônico]: o novo proletariado de serviços na era digital. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2018. Disponível em: <<https://nestpoa.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/09/ra-ps.pdf>>.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Regulamentadora n.º 01 (NR-01): disposições gerais e gerenciamento de riscos ocupacionais. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-1> Acesso em: 21 abr. 2026.

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez, 1992.

FRITZ, Monika. Fatores Psicosociais e Saúde Mental no Trabalho: caminhos para Integração à Cultura Organizacional. (TCC apresentado ao curso de Especialização MBA em Gestão de Talentos e Comportamento Humano na UFPR em 2026)

<https://nestpoa.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/09/ra-ps.pdf>  
<https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-1>

SCHEIN, Edgar H. Cultura organizacional e liderança. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2009.



## A Violência e a Saúde Mental na EaD

Entre os principais problemas que preocupam a sociedade contemporânea, destaca-se o da violência, que se revela de diferentes formas, como violência de gênero, doméstica, urbana, global, digital, entre outras. Embora todas sejam prejudiciais, em tese, alvo de enfrentamento, observa-se que muitas dessas manifestações permanecem invisibilizadas em determinados contextos, o que dificulta sua identificação e combate.

Nesse sentido, ao investigar os significados do termo violência (do latim *violentia*), evidencia-se a complexidade do conceito. Ainda assim, é bastante comum que ele seja utilizado para designar atos de opressão, nos quais alguém é constrangido a agir pela imposição da força (Dicionário Online de Português). No entanto, essa compreensão mais tradicional não esgota as formas pelas quais a violência se manifesta na contemporaneidade.

É nesse ponto que as reflexões de Byung-Chul Han se tornam relevantes, ao chamar atenção para o surgimento de uma modalidade mais sutil, porém igualmente nociva: a chamada violência neuronal. Diferentemente das formas clássicas, ela

não se dirige diretamente ao outro, mas é exercida pelo sujeito contra si mesmo. Na visão de Han, na sociedade contemporânea, somos impelidos a ser constantemente produtivos e eficientes. Trata-se de uma violência que se manifesta na forma de uma pressão interna, que incentiva o indivíduo a ser, em tudo e a todo o tempo, produtivo e bem-sucedido, a ponto de levá-lo ao esgotamento.

Nessa sociedade, que Han chama de sociedade do desempenho, o indivíduo acredita agir livremente, mas, na verdade, submete-se a uma forma quase imperceptível de coerção: a obrigação constante de maximizar sua performance. O excesso de trabalho deixa de ser imposto por um outro e passa a ser internalizado, transformando-se em autoexploração (Han, 2015, p. 14). Como consequência, surgem adoecimentos psíquicos, como depressão, burnout e TDAH, tão comuns na atualidade.

Em tempos cada vez mais competitivos, essa dinâmica do mundo do trabalho manifesta-se também na educação, em especial no Ensino Superior na modalidade EaD. No contexto recente de regulamentação dessa

modalidade, as pressões, tanto internas quanto externas, parecem se intensificar, quando docentes, por exemplo, além da autocobrança, precisam responder a múltiplas demandas: compreender as novas exigências, adaptar-se às diretrizes legais e institucionais, atualizar-se, aumentar a produtividade, entre outras.

Entretanto essa lógica atravessa não só os professores, mas também os estudantes. A EaD, ao mesmo tempo em que se propõe a ampliar o acesso e democratizar oportunidades, acelera ritmos e intensifica o trabalho, não raro, gerando sofrimento psíquico. O aluno, que muitas vezes opta pela EaD pela flexibilidade e custos menores, tem uma rotina marcada por um cansaço contínuo, muitas vezes, invisibilizado. Ao conciliar trabalho, responsabilidades familiares e demandas acadêmicas mediadas por tecnologias digitais, que, em geral, não domina, ele tenta organizar seus estudos nos intervalos possíveis, frequentemente à noite. A flexibilidade atribuída à modalidade transforma-se então em uma exigência contínua de organização e presença, principalmente decorrente das alterações advindas do novo marco regulatório da modalidade, resultando em um desgaste não

só físico, mas também mental e emocional.

Assim sendo, no cenário contemporâneo, a saúde mental configura-se como uma questão estrutural. Diante disso, a formação humana deve assumir um caráter crítico e ético, incorporando o cuidado com a saúde mental como dimensão fundamental. Nessa perspectiva, conforme propõe Edgar Morin, a educação precisa considerar a complexidade do ser humano, compreendendo-o em suas dimensões cognitivas, sociais, afetivas e éticas, e não apenas sob uma lógica técnica ou produtivista (Morin, 2000). Torna-se, portanto, necessário repensar as práticas formativas, a fim de que a educação se constitua como um espaço de humanização, e não de aprofundamento do adoecimento.

### **Sonia Maria Packer Hubler**

Mestre em Linguística de Língua Portuguesa.  
Professora regente do CeUNINA.  
E-mail: sonia@unina.edu.br

### **Luis Gabriel Venancio Sousa**

Doutor em Linguística Aplicada (UFSC).  
Coordenador do curso de Licenciatura  
em Letras Português do CeUNINA.  
E-mail: luis.gabriel@unina.edu.br

## **REFERÊNCIAS:**

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Tradução de Enio Paulo Giachini. Rio de Janeiro: Vozes, 2015.

DICIO. Significado de violência. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/violencia>. Acesso em: 24 abr. 2026.

MORIN, Edgar. Os sete saberes necessários à educação do futuro. 2. ed. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2000.



**Cursos de graduação,  
pós-graduação e  
extensão universitária**  
Saiba mais em nosso site:  
[www.ceunina.edu.br](http://www.ceunina.edu.br)



**CeUNINA**

*Centro Universitário Nelson Akiyoshi*

CURITIBA E REGIÃO:

**(41) 3123 9000**

DEMAIS LOCALIDADES:

**4003-3741**

**Rua Claudio Chatagnier, nº 112, Bacacheri • CEP 82520-590**

Curitiba/Paraná