# ESGOTAMENTO PROFISSIONAL NO TRABALHO ON-LINE E SUA INFLUÊNCIA NA AUTOMEDICAÇÃO

Eduarda Pereira Silva[1]
Patrícia Cisneiros Santos dos Humildes[2]
Fabiely Gomes da Silva Nunes[3]

## RESUMO

Nos últimos anos muitos trabalhadores perderam seus postos e tiveram que reinventar novas relações de trabalho. Consequentemente o estresse tornou-se um fenômeno comum, observado no contexto de desequilíbrios mentais e físicos, e o aparecimento de doenças ocupacionais, levando muitos a automedicação. Dada a escassez do tema e a relevância para a saúde do trabalhador, o presente estudo objetivou identificar os fatores que estimulam a prática da automedicação em trabalhadores on-line e para isso foi adotado como metodologia a revisão narrativa de publicações associadas ao tema. Os resultados foram organizados em uma estrutura de texto, validando os formatos telemáticos, seus benefícios e malefícios e sua influência na vida dos colaboradores. Dentre os fatores que mais concorrem para a automedicação estão aqueles ligados ao estresse no trabalho, causado por carga horária extensa, tensão no trabalho, baixa remuneração e desvalorização aliados à dificuldade de acesso à saúde a influência da propaganda e de terceiros. As análises identificam que embora exista um crescimento das novas plataformas digitais, como possibilidade de uma nova forma de geração de renda, torna-se relevante obter mais dados sobre condições de trabalho e saúde destes trabalhadores. Espera-se que este estudo possa servir de base para projetos ou propostas de melhoria da qualidade da saúde e do ambiente de trabalho para os teletrabalhadores.

**Palavras-chave:** Automedicação. Plataforma on-line. e-commerce. Estresse laboral.

# PROFESSIONAL EXHAUSTION AT ONLINE WORK AND IT'S INFLUENCE ON SELF-MEDICATION

## ABSTRACT

In the last few years many workers have lost their jobs and had to reinvent new work relationships. Consequently, stress has become a common phenomenon, observed in

---

Eduarda Pereira Silva[1] discente do curso de Psicologia da UNIFTC- Vitória da Conquista. Eduardapereirasilva.eps@gmail.com
Patrícia Cisneiros Santos dos Humildes[2] discente do curso de Farmácia da UNIFTC- Vitória da Conquista.patríciaciscisneiros@gmail.com
Fabiely Gomes da Silva Nunes[3] docente da UNIFTC- Vitória da Conquista. Fabiely.nunes@ftc.edu.br

the context of mental and physical imbalances, and the appearance of occupational diseases, leading many to self-medicate. Given the scarcity of the topic and its relevance to workers' health, the present study aimed to identify the factors that stimulated the practice of self-medication in online workers and for this purpose, the narrative review of publications incorporated to the theme was adopted as a methodology. The results were organized in a text structure, validating the telematic formats, their benefits and harms and their influence on the employees' lives. Among the factors that most contribute to self-medication are those linked to stress at work, caused by the long workload, tension at work, low payment and devaluation, allied to the difficulty of accessing health care, the influence of advertising and third parties. The analyzes identify that although there is a growth of new digital platforms, as a possibility of a new form of income generation, it becomes relevant to obtain more data on working conditions and health of these workers. It is hoped that this study can serve as a basis for projects or proposals to improve the quality of health and the work environment for teleworkers.

**Keywords**: Self-medication. Online platform. e-commerce. work stress.

## 1 INTRODUÇÃO

A velocidade com que a evolução tecnológica vem ocorrendo é notória e com isso existe uma carência de mudança organizacional, ao tornar necessário esse progresso, e o acompanhamento das novas tendências mundiais. O novo cenário colabora efetivamente para as mais diversas áreas como: segurança, medicina, agronomia, física, administração, dentre tantas outras. Fornece, inclusive, apoio para as mais diversas atividades, a serem desempenhadas da melhor maneira possível em um curto espaço de tempo, possibilitando melhorias no bem-estar, na segurança, na promoção da saúde, na estimulação, no lazer e no reconhecimento do trabalhador dentro do seu posto de trabalho, por meio de políticas organizacionais. Os aspectos negativos também são relatados acerca desta vertente, principalmente quando não se leva em consideração a individualidade, a forma de implementação e o bom uso dessa tecnologia. (SILVA, 2022)

A nova reorganização do trabalho, promovida pelos avanços da Tecnologia da Informação e Comunicação (TICs), tem conseguido extrair mais tempo, força de trabalho e saúde do colaborador, repercutindo formas autodestrutivas do próprio significado do trabalho, como origem do desenvolvimento material, social e humano, sendo o capitalismo contemporâneo um aliado agravante dessa situação (LIMA, 2022). Assim sendo, o teletrabalho ou trabalho on-line, isto é, trabalho realizado de forma remota por meio da TIC, o qual é caracterizado pela buscas de objetivos em um ambiente diferente do que se é

tradicional (ROCHA; AMADOR, 2018), ascendeu-se diante esses avanços e também para atender demandas, principalmente, oriundas do momento pandêmico .

Nas relações de trabalho, pode-se observar um grande impacto e heterogeneidade entre grupos, percebido durante a pandemia do novo Coronavírus. Os trabalhadores informais e aqueles impossibilitados inicialmente de prestar seus serviços à distância foram fortemente ameaçados com a perda das suas atividades. Os efeitos da pandemia foram sentidos de forma diferenciada entre trabalhadores de várias áreas e foram as mulheres, os mais jovens, os pretos e os com menor nível de escolaridade os mais sacrificados, segundo Barbosa e colaboradores (2020).

Houve também melhoria e efetivação dos avanços tecnológicos como forma de viabilizar o desenvolvimento do trabalho em muitos setores e diminuir os efeitos do distanciamento social, como observado na área de saúde, tanto no manejo de pacientes como no uso de recursos da inteligência artificial para analisar riscos e propor intervenções, desenvolvimento de aplicativos para a geolocalização, ferramentas para análise de dados e relatórios, ferramentas de auto diagnóstico e orientação à tomada de decisão, entre outros. (CELUPPI *et al*, 2021).

Desta forma, diversas lojas virtuais, aqui denominadas de *E-commerce*, surgiram e outras ganharam maior visibilidade com o redirecionamento do âmbito de trabalho. As plataformas de mídias sociais tornaram-se um forte canal de vendas, o que facilitou ainda mais o comércio. Porém, se por um lado empregou mais pessoas, por outro o esgotamento profissional cresceu de maneira significativa, ocasionando sintomas comuns como enxaqueca, ansiedade, infecção urinária, cansaço, problema de vista, gerados pelas metas e horas de trabalho, às vezes excessivas, que precisam ser cumpridas. Todos estes fatores citados poderiam ser evitados ou reduzidos se houvesse uma consciência para o cuidado com o próprio corpo, mas ao invés disso, grande parte dos trabalhadores acabam escolhendo uma forma rápida e eficaz de primeira instância para aliviarem seus desconfortos e darem conta de suas atividades profissionais diárias.

Muito se tem descrito na literatura sobre as condições de trabalho e a automedicação em várias categorias profissionais, entretanto pouco se sabe dentro do mesmo tema sobre esse segmento de trabalhadores virtuais que tem avançado em várias direções de especialidades e dentro de um padrão de exigências cada vez mais crescente. Dada a escassez do tema e a relevância para a saúde do trabalhador, o presente estudo objetivou identificar os fatores que estimulam a prática da automedicação em trabalhadores on-line.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa que segundo Rother (2007), busca discutir e descrever o “estado da arte” de um determinado tema, de forma mais ampla, contextual ou teórica, utilizando-se da análise das publicações científicas em vários formatos, cabendo a interpretação de análise crítica e pessoal do autor, sem a obrigatoriedade de definir os critérios de busca e seleção dos trabalhos, porém achamos apropriado fazer algumas considerações acerca das fontes e perfil de busca dos artigos. Foram utilizados para a pesquisa as bases de dados da Biblioteca Virtual em saúde (BVS), Scielo, sites oficiais do Ministério da Saúde e do Trabalho e da Organização mundial de saúde, repositórios de instituições de ensino superior e revista de saúde que abordem sobre a saúde do trabalhador virtual ou de *E-commerce* e a prática da automedicação por estes. Foram selecionados os artigos que traziam relação entre impacto da tecnologia e automedicação, bem como os fatores preponderantes dessa prática.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultados foram avaliados artigos com a temática da saúde do trabalhador e os fatores relacionados à automedicação. Não foi encontrado nada diretamente relacionado aos trabalhadores de *E-commerce* ou trabalhadores virtuais, mas de maneira geral, muitas publicações abordam os fatores relacionados ao estresse laboral e os motivos que levam à prática da automedicação, dados utilizados como parâmetro nesta pesquisa, desde que compartilhem condições similares. Como forma de possibilitar ao leitor uma visão geral dos artigos utilizados nesta análise, as referidas publicações foram organizadas segundo seus respectivos títulos, autores, ano de publicação e objetivos (tabela1).

**Tabela 1:** Descrição dos artigos utilizados com os respectivos títulos, autores,ano de publicação e objetivos.

| **Título** | **Autores, ano** | **Objetivos** |
|---|---|---|
| Impactos da Inovação tecnológica na competitividade e nas Relações de Trabalho | Augusto *et al*, 2018 | Apresentar, de forma sucinta, os impactos da inovação tecnológica na competitividade e nas relações de trabalho, segundo a literatura disponibilizada nos principais veículos de comunicação acadêmica da área de ciências sociais aplicadas. |

| | | |
|---|---|---|
| Uso de substâncias psicoativas por profissionais de saúde: Revisão Integrativa | Fernandes *et al,*2017 | Conhecer quais fatores levam os profissionais de saúde a utilizarem substâncias psicoativas, identificar as mais utilizadas e as consequências para vida do trabalhador. |
| Fatores de estresse relacionado ao trabalho: as vozes dos atendentes de telemarketing | Lucca *et al* , 2014 | Analisar os fatores organizacionais e psicossociais relacionados ao estresse e sofrimento psíquico percebidos pelos atendentes de uma empresa de telemarketing. |
| Promoção da Saúde no ambiente de trabalho | Ogata, 2018 | Analisar os programas de saúde do trabalhador |
| Síndrome de Burnout | Pêgo & Pêgo , 2015 | Levantar informações sobre os principais fatores de risco que favorecem o aparecimento da Síndrome Burnout e suas consequências para o indivíduo, a organização e a sociedade |
| Automedicação induzida pelos fatores midiáticos: uma abordagem no ambiente acadêmico | Porto *et al,* 2020 | Avaliar a automedicação influenciada pela mídia e fatores envolvidos entre estudantes de enfermagem |
| Estresse ocupacional: causas e consequências | Prado, 2016 | Apresentar os fatores relacionados ao estresse ocupacional, ressaltando os mecanismos desencadeadores da doença, os principais sintomas e as medidas adotadas para melhorar a produtividade e a qualidade de vida do trabalhador. |
| Psicologia Organizacional e do Trabalho no Brasil: desenvolvimento científico contemporâneo. | Tonetto *et al*, 2008 | Levantar informações sobre a produção científica contemporânea em Psicologia Organizacional e do Trabalho. |

O esgotamento laboral é uma característica que permeia várias áreas e profissionais, assim como o uso indiscriminado de medicamentos que surge como alternativa de alívio temporário do sofrimento psíquico ou físico. Num estudo descritivo de revisão de literatura, Prado (2016) aborda sobre os impactos das mudanças sociais e dos avanços tecnológicos sobre os trabalhadores num cenário globalizado, onde o desgaste físico e cognitivo é resultante de questões multifatoriais. Elementos que constituem características do exercício laboral e a carga horária exigida são importantes estressores podendo agravar quando associados a condições precárias de trabalho, baixa remuneração, baixa valorização e, até mesmo, de estrutura, afetando a qualidade de vida no trabalho, levando ao esgotamento e estresse laboral que, na presença de vulnerabilidade orgânica e na forma como a pessoa enfrenta as condições estressantes, esses fatores podem desencadear uma enfermidade ou disfunção importante para o indivíduo

Um estudo desenvolvido por Lucca e *et al* (2014) com funcionários de telemarketing, também aponta para questões relacionadas a reorganização institucional e as novas relações de trabalho com as consequências para a saúde física e psíquica. Nesse estudo ficou claro que a pressão exercida sob os profissionais no desenvolvimento de suas habilidades, com exigências crescentes, levou a condição de grande insatisfação. O ambiente virtual onde os trabalhadores interagem por meio de telefones, redes sociais, sites, com seus clientes é altamente controlado, com estabelecimento de ferramentas de domínio e competitividade, uma gestão que cerceia a liberdade de expressão e subjetividade dos seus colaboradores, características importantes na comunicação, o que contribui para o sofrimento psíquico dos trabalhadores.

A Psicologia Organizacional e do Trabalho (POT) trata de conceitos como a motivação, o comprometimento, o envolvimento, a aprendizagem, a socialização, a satisfação, o treinamento, o aconselhamento, o estresse e a qualidade de vida no trabalho. Um cuidado específico e especializado para que organizações ou funções não tentem descaracterizar o próprio trabalho ao eliminar a necessidade da intencionalidade humana ou suas capacidades cognitivas (Zanelli, Borges-Andrade & Bastos, 2014). Portanto, a área de POT tem o papel de compreender as inúmeras facetas que integram a vida das pessoas com o intuito de promover e preservar a qualidade de vida e o bem- estar dos trabalhadores (Tonetto et al., 2008).

Ainda sobre o impacto da tecnologia, um trabalho de revisão de literatura de Augusto (2008) e colaboradores traz aspectos relacionados aos impactos refletidos na competitividade empresarial e nas relações de trabalho. A reformulação organizacional e de produtos levaram a uma condição de competição no mercado, necessária à prosperidade e continuidade no setor. Ao passo que ocorre a mudança organizacional, as alterações nos papéis de cada colaborador e nas habilidades exigidas se tornam indispensáveis. Apesar das contribuições positivas para a empresa e também para a melhoria das oportunidades e capacitações dos trabalhadores, é possível observar a extinção de postos de trabalho, prejudicando profissionais que não conseguem se adequar às mudanças. Os mesmos autores sugerem que as empresas proporcionem um ambiente de trabalho que facilite a superação dos obstáculos com estratégias menos alienantes, capazes de aliar maior produtividade e satisfação dos empregados.

A Síndrome de *Burnout*, palavra inglesa que significa esgotamento, define um conjunto de sinais e sintomas relacionados, exclusivamente, ao estresse laboral, principalmente daqueles que lidam com pessoas e no cuidar de pessoas, sendo expostas a

carga horária exaustiva e ambiente de grande tensão emocional. Sintomas como exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional são os referidos na tabela de Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados com o Trabalho (Grupo V da Classificação Internacional das Doenças – CID-10) com o código Z73.01.(PÊGO ,2016). Essa definição corrobora com o que se observa nos diversos ambientes laborais relatados na literatura.

Segundo o Tribunal Regional do Trabalho (2022), classificar a síndrome como doença ocupacional assegura reparações de ordem moral e material por parte do empregador, já que a síndrome está relacionada às exigências de um maior esforço e concentração no trabalho, levando ao esgotamento.

A carência de estratégias elaboradas para preservar o ambiente de trabalho e a saúde do trabalhador, no cenário atual de avanço tecnológico, e a reorganização das relações de trabalho podem favorecer a automedicação para alívio das tensões, sob diversas influências, sendo um risco e com impacto direto no trabalho. No estudo de Porto (2020) com acadêmicos do curso de enfermagem, que vivenciam a prática de ambiente hospitalar sofrendo as angústias e exigências típicas dessa realidade, 82% admitiram automedicar-se, revelando que o principal motivador dessa prática foi o estresse aliado a dificuldades de acesso aos serviços de saúde, conhecimento acerca do princípio farmacológico e indicação de familiares. Dentre as classes de medicamentos mais citadas foram registradas: analgésicos (40%) e anti-inflamatórios. Em relação aos efeitos colaterais os mais citados foram a cefaleia e náuseas, sendo as propagandas sobre medicamentos um fator determinante para a prática da automedicação.

Medicamentos isentos de prescrição como analgésicos , antigripais e antitérmicos são os mais frequentemente utilizados pela facilidade de aquisição, em seguida os antialérgicos e até mesmo antibióticos, sendo esse último obrigatório a apresentação de receita médica para a compra, porém muitas pessoas fazem uso de sobras de antibióticos utilizados anteriormente (MATOS *et al,* 2018).

Os estudos com profissionais da saúde têm sido os mais frequentemente publicados. Essa categoria tem chamado a atenção, talvez, por ser um grupo de profissionais especializados, trabalharem em equipe e de forma sistematizada com demandas variadas e pressões constantes, fornecendo um ambiente rico em informações. Fernandes *et al* (2017) numa pesquisa de revisão integrativa sobre o uso de substâncias psicoativas por profissionais de saúde, concluíram que o uso de substâncias psicoativas mais frequentes

foram: álcool, tabaco, ansiolíticos, opióides e automedicação com os mais diversos fármacos. Quanto aos fatores estimuladores destacaram a carga horária de trabalho, tensão no trabalho, problemas familiares, além de outras influências externas.

Não cabe mais adoção de medidas que visem apenas o controle e prevenção de doenças ou acidentes de trabalho, mas que sejam capazes também de proporcionar satisfação no ambiente laboral. Investir em programas de saúde sem conhecer os anseios dos seus colaboradores não funciona efetivamente. Programas e estratégias têm que estar integrados com as políticas e práticas que além de buscarem prevenções de lesões e doenças, relacionadas aos tipos de atividades, tragam melhorias à saúde e satisfação geral da força de trabalho, com gestores posicionados como agentes de transformação em um contexto de apoio. (OGATA, 2018)

A Organização Mundial de Saúde (OMS) juntamente com a Organização Internacional do Trabalho (OIT) formularam um relatório que descreve os papéis do órgãos governamentais, empregadores, empregados e instituições de saúde laboral na proteção da saúde e segurança dos trabalhadores remotos, já que apesar dos benefícios que o trabalho virtual proporciona, como a adequação do horário, aumento da produtividade, diminuição de deslocamento, dentre outros, é indispensável a atenção com a saúde física e emocional com o intuito de evitar agravantes como a depressão, lesões musculoesqueléticas, fadiga ocular, pelo tempo excessivo expostos a telas de computadores e celulares, as quais levam ao processo de automedicação como forma de alívio imediato das respostas do corpo frente a exigência que é requerida dele. (WHO, 2022)

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia trouxe um novo panorama às relações e organizações laborais em todo o mundo. Muitas modalidades de trabalho surgiram por necessidade do momento e depois evoluíram com adaptações proporcionadas pelo avanço tecnológico. As pressões do trabalho, carga horárias extensivas e mal estar vivenciados no ambiente laboral aliado à dificuldade de acesso ao serviço de saúde, motivaram a prática da automedicação, independente do nível sócio-cultural dos envolvidos, sem atentar para os riscos potenciais, sendo considerada uma questão séria de saúde pública.

Quanto aos trabalhadores virtuais, pouco se sabe sobre os reflexos dessas mudanças que possuem fatores estressantes já avaliados em outras categorias e que culminam em prejuízos à saúde e ao ambiente de trabalho. Estudos que relacionam o

trabalho on-line e uso de automedicação devem ser avaliados, uma vez que essa modalidade, mesmo que crescente no país, ainda carece de estudos para melhor compreender as relações e condições de trabalho e suas consequências ao trabalhador.

## REFERÊNCIAS


BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) , 2008 disponível em < https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/educacao-e-pesquisa/publicacoes-sobre-educacao-e-pesquisa/campanha-a-informacao-e-o-melhor-remedio-guia-apoio.pdf>. Acesso em 13 de setembro de 2022.

BARBOSA, Ana Luisa N Holanda;COSTA,Joana Simões;HECKSHER, Marcos. **Mercado de Trabalho e Pandemia da COVID- 19: Ampliação de Desigualdades já existentes?** Nota técnica. 2020, p. 63. Disponível em:<http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/10291/2/BMT_69_mercado_de_trabalho.pdf >. Acesso em 05 de abril de 2022.

CELUPPI, Ianka Cristina;LIMA,Geovana dos Santos; SIDNEI, Rossi, Elaine; WAZLAWICK, Raul; DALMRCO,Eduardo Monguilhot. **Uma análise sobre o desenvolvimento de tecnologias digitais em saúde para o enfrentamento da COVID-19 no Brasil e no mundo.** *Cad. Saúde Pública* [online]. 2021, vol.37, n.3, e00243220. Epub Mar 12, 2021. ISSN 0102-311X. disponível em:<https://doi.org/10.1590/0102- 311x00243220.>. Acesso em 06 de abril de 2022.

DONIDA, Giovana Cristina Chirinéia. **Impacto do distanciamento social na saúde mental em tempos de pandemia da COVID-19**. Brazilian Journal of Health Review,Curitiba, v.4, n.2, p. 9201-9218 ,mar./apr. 2021 disponível em : <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/28738>. Acesso em 30 de março de 2022.

FILARDI, Fernando; CASTRO, Rachel Mercedes P de; ZANINI, Marco Tulio Fundão. **Vantagens e desvantagens do teletrabalho na administração pública: análise das experiências do Serpro e da Receita Federal.** Cad. EBAPE.BR, v. 18, nº 1, Rio de Janeiro, Jan./Mar. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/pJSWmhnCPvz6fGwdkcFyvLc/?lang=pt&format=pdf> Acesso em 08 de outubro de 2022.

JÚNIOR, José Guedes da Silva Tavares;TAVARES,Claudiane Galindo da Silva; MONTE, Talyta Valéria Siqueira do; NASCIMENTO,Weber Melo do; OLIVEIRA,João Ricardhis Saturnino de; CALLOU,Maria Auxiliadora Macêdo. AUTOMEDICAÇÃO COM ANTIBIÓTICOS E SUAS CONSEQUÊNCIAS FISIOPATOLÓGICAS: UMA REVISÃO. **Revista Rios Saúde** 2018, 1:1. Disponível em:<https://www.unirios.edu.br/revistariossaude/media/revistas/2018/auto_medicacao_com_antibioticos_e_suas_consequencias_fisiopatologicas.pdf> . Acesso 14 de maio de

2022.

LIMA, Mônica Silva. **Tecnologia e precarização da saúde do trabalhador: uma coexistência na era digital**. Serv. Soc. Soc Setembro 2022. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/sssoc/a/Ct3tfjQXHZYHWyjwxQ5hXTt/?lang=pt>. Acesso em 23 de outubro de 2022.

LOPES, Helyssa Luana; ANDRADE, Paula Ramos Oliveira; SOUSA, Valéria Morais da Silveira; COSTA, Maria Teresa Pires. Atuação do psicólogo em saúde do trabalhador na perspectiva psicossociológica. Fractal, **Revista de Psicologia**. 32 (1). Jan-Abr 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fractal/a/j8GXdX6PTYmSmmccvHfkVxb/?lang=pt>. Acesso em 29 de outubro de 2022.

MATOS, Januária Fonseca; Pena,Davi Alexander Costa; Parreira, Milena Pereira; Santos, Tamires do Carmo dos ; Coura-Vital, Wendel. e colaboradores.Prevalência, perfil e fatores associados à automedicação em adolescentes e servidores de uma escola pública profissionalizante **Caderno de Saúde Coletiva**, 2018, Rio de Janeiro, 26 (1): 76-83. disponívelem<https://www.scielo.br/j/cadsc/a/65DK5G5dCrhCsWJZgWXBsmF/abstract/?lang=pt > Acesso em 25 de outubro de 2022

OLIVEIRA, Murilo Carvalho Sampaio; CARELLLI, Rodrigo de Lacerda; GRILLO, Sayonra. Conceito e Crítica das plataformas digitais de trabalho. **Revista Direito e Praxis**. Rio de Janeiro, v11 n 04., p2609-2634. Rio de Janeiro 2020. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rdp/a/y85fPG8WFK5qpY5FPhpvF9m/?lang=pt > . Acesso em 25 de abril de 2022.

BRASIL. Organização Mundial de Saúde: **Crucial changes needed to protect workers' health while teleworking**. Disponível em <https://www.who.int/es/news/item/02-02-2022-crucial-changes-needed-to-protect-workers-health-while-teleworking> . Acesso em 23 de outubro de 2022.

PÊGO, Francinara Pereira Lopes e; PÊGO, Delcir Rodrigues. Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. 2015, p.6. Disponível em <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v14n2a15.pdf>. Acesso em 22 de outubro de 2022.

PIMENTEL, Sérgio Rodrigues;KURTZ, Diego Jacob. Satisfação no trabalho e estresse percebido do teletrabalho no Brasil. **Brazilian Journal of Health Review.** Curitiba, v.4, n.2, p.5679-5697,mar./apr.2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/26537/21038>. Acesso em 15 de maio de 2022.

PORTO,Tatiana Naiana Rodrigues dos Santos; BARBOSA,Magda Denise da Silva; CARMO, Marcileide Lima do; NETO, Benedito Pereira de Sousa;MAGALHÃES, Nilton Andrade; BALDOINO,Luciana Stanford; MARTINS,Vinícius de Sousa;CARVALHO,Dorivaldo Pereira; ARAÚJO,Rita de Cássia Rêgo de; BANKS, Larissa Stanford Baldoino. Automedicação induzida pelos fatores midiáticos: uma abordagem no ambiente acadêmico. **Revista Eletrônica Acervo de Saúde** Vol.Sup.n.41, p 1a 9. 2020. Disponível em https://doi.org/10.25248/reas> acesso em 20 de setembro de 2022.

PRADO, Claudia Eliza Papa do. Estresse ocupacional: causas e consequências. Revisão de Literatura.**Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**.2016;14(3):285-9. Disponível em<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-827300>. Acesso em 20 de setembro de 2022.

ROCHA, Cháris Telles Martins da; AMADOR, Fernanda Spanier. O teletrabalho: conceituação e questões para análise. **Cad. EBAPE.BR,** v. 16, nº 1, Rio de Janeiro, Jan./Mar. 2018 .Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/xdbDYsyFztnLT5CVwpxGm3g/?lang=pt>. Acesso em 22 de outubro de 2022.

ROTHER, Edna Terezinha. **Revisão Sistemática X Revisão Narrativa**. Editorial Acta Paulista de Enfermagem. 20 (2) Jun 2007 Disponível em< https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001 >. Acesso em 15 de outubro de 2022.

SILVA, Maria Elisângela Fagundes da; FONSECA, Eduardo. **Mudanças tecnológicas e Qualidade de Vida no trabalho: Até que ponto o avanço tecnológico contribui para a vivência da qualidade de vida no Trabalho?**. Disponível em: <https://fenassec.com.br/site/xviii_consec_2012/artigo_selecionado_mudancas_tecnologicas.pdf> . Acesso em: 22 de outubro de 2022.

TONETTO, Aline Maria; RAYA,,Mayte Amazarray; KOLLER, Sílvia Helena; GOMES, William Barbosa. **Psicologia organizacional e do trabalho no Brasil: desenvolvimento científico contemporâneo.** Psicologia & Sociedade; 20 (2): 165-173, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/NCYvXk6K93pZ6ZmV9NJStcC/?lang=pt>. Acesso em 11 de outubro de 2022.

BRASIL. Tribunal Regional do trabalho- 13ª região . **Janeiro Branco: síndrome de Burnout é classificada como doença ocupacional pela OMS.** Disponível em <https://www.trt13.jus.br/informe-se/noticias/janeiro-branco-sindrome-de-burnout-e-classificada-como-doenca-ocupacional-pela-oms>. Acesso em 22 de outubro de 2022.

XAVIER, Mateus Silva; CASTRO, Henrique Normandia; SOUZA,Luiz Gustavo David de; OLIVEIRA,Yago Sady Lopes de; TAFURI, Natalia Filardi; AMÂNCIO, Natália de Fátima Gonçalves. Automedicação e o risco à saúde: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review.** Curitiba, v.4, n.1, p.225- 240jan./feb.2021. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/22665/18160>. Acesso em 14 de maio de 2002.

ZANELLI, José Carlos; ANDRADE, Jairo Eduardo Borges-; BASTOS, Antonio Virgílio Bittencourt. **Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil.** Porto Alegre : Artmed, 2014.

ZILIOTTO, Denise Macedo. **Psicologia, saúde e trabalho: Demandas e ofertas da psicologia do trabalho hoje**. In: PLONER, KS., et al., org. Ética e paradigmas na psicologia social [online]. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais,Scielo Books, 2008. p. 207-215. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/qfx4x/pdf/ploner-9788599662854-17.pdf>. Acesso em 17 de setembro de 2022.