



## SAÚDE MENTAL DOS CAMINHONEIROS

**Kênia Aparecida Silva Amora<sup>1</sup>**  
**Keylla Evelyn da Silva<sup>1</sup>**  
**Fernanda Bicalho Pereira<sup>2</sup>**  
**Alcione Januária Teixeira da Silveira<sup>3</sup>**  
fernandabicalhopereira@gmail.com

**ÁREA DE CONHECIMENTO:** Ciências Humanas

### INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a definição de saúde vai muito além de “ausência de enfermidades, expandindo o conceito e podendo ser explicada como um perfeito estado de bem estar físico, social e mental” (GAINO *et al.*, p.03, 2018). Além disso, Scliar (2007) declara que saúde não tem o mesmo significado para todas as pessoas, pois depende do lugar onde vivem, classe social, crenças religiosas, entre outros fatores. Cruz (2020) afirma que ter saúde mental é fundamental para alguém se declarar completamente saudável e, ainda, expõe alguns fatores que podem ajudar a melhorá-la, como autocuidado, atividades físicas e de lazer, tirar um tempo para ficar com a família, ter um sono de qualidade, manter uma boa alimentação, entre outros. No que se refere aos caminhoneiros, Silva (2019) aponta as dificuldades e pontos negativos da profissão relatados por alguns motoristas. Entre elas, estão o medo gerado pela falta de locais seguros para descansar, o cansaço, a falta de contato com a família, a solidão, e a dura rotina de trabalho. Sendo assim, ter uma profissão que não colabora nem proporciona com qualidade de vida no ambiente de trabalho pode afetar gravemente a saúde mental e é por isso que a depressão é uma das causas mais frequentes que geram o afastamento dos caminhoneiros pelo INSS - Instituto Nacional do Seguro Social (POTENZA, 2021). Considerando a vida cheia de exigências, imprevistos, riscos e preconceitos, é normal que os caminhoneiros se mostrem exaustos com frequência, fazendo com que recorram ao uso de álcool e outras drogas para se manterem acordados (NASCIMENTO; NASCIMENTO; SILVA, 2007). Todo o estresse a que são submetidos combinado com a saudade da família, falta de lazer e efeitos colaterais de substâncias gera mais prejuízos a saúde dos profissionais que ganham a vida na estrada (POTENZA, 2021). Diante disso, foi realizada uma revisão bibliográfica com o objetivo de identificar os impactos negativos provenientes da vida dos caminhoneiros.

---

<sup>1</sup> Alunas do curso de Psicologia da Faculdade Univértix.

<sup>2</sup> Psicóloga. Mestre em Saúde e Enfermagem. Professora dos cursos de Psicologia e Enfermagem da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

<sup>3</sup> Psicóloga. Mestre em Educação. Professora dos cursos de Psicologia e Educação Física da Faculdade Univértix – Matipó.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, onde foram utilizados artigos pesquisados nas plataformas de busca Google Acadêmico e Scielo. Os descritores utilizados foram: saúde mental; caminhoneiros; drogas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O mercado de trabalho está cada vez mais competitivo, onde faz com que todo profissional esteja inteiramente preparado para exercer a sua função. Alguns trabalhos podem acarretar risco tanto físico quanto psicológico, algo preocupante, pois os riscos fazem com que o número de afastamentos do trabalho por causa de fatores psicológicos aumente de forma acelerada em todo o mundo, chamando a atenção para o Brasil, onde trouxe o transtorno depressivo como uma das maiores causas de afastamento de trabalho no país constatando que o brasileiro está ficando cada vez mais doente no trabalho (MENDES, 2019). Dentre as profissões que trazem riscos psicológicos podemos voltar à atenção para os caminhoneiros que traçam uma rotina imprevisível que exige muito esforço e dedicação por parte dos trabalhadores, porém a sua jornada nas estradas é algo bastante exigente, tanto física quanto psicologicamente (ROCHA *et al.*, 2018). Os caminhoneiros enfrentam dificuldades na maioria das vezes durante o seu expediente de trabalho, algo que contribui para o agravamento e desenvolvimento de transtornos psicológicos tendo como fator o transporte que as vezes pode ser vulnerável e de alto risco, as longas jornadas de trabalho, as condições das estradas, a baixa acessibilidade de locais de parada para fazerem refeições e atender as suas necessidades básicas, etc. (OLIVEIRA, CARLOTTO, 2020). Esses fatores contribuem com o agravamento da saúde mental destes profissionais, o uso de substâncias ilícitas se tornou algo preocupante que na maioria das vezes é consumida por caminhoneiros com o objetivo de combater o cansaço e o sono durante as viagens onde percebe-se que boa parte desses profissionais fazem o consumo dessas substâncias para amenizarem o cansaço (LAGES, 2019). O consumo de substâncias na maioria das vezes trazem sérias consequências para os motoristas, pois seja ela lícita ou ilícita e se usada frequentemente acarretam situações trágicas, tanto a saúde física, quanto psicológica. Estudos apontam que a maioria dos acidentes de trânsito podem ter relação a saúde física e mental dos caminhoneiros, chamando atenção para a ingestão de substâncias psicoativas, sono, restrição à visibilidade, mal súbito entre outros (SILVA, 2021). É preciso voltar atenção a essa questão que envolve a saúde dos motoristas pois percebe-se que esses profissionais na maioria das vezes estão expostos a vários fatores que resultam em danos a saúde, como aponta Drauzio Varella que os caminhoneiros vivem em um ciclo vicioso podendo acarretar em problemas básicos devidos fatores que colocam a saúde em risco resultando em obesidade, hipertensão e diabetes que são doenças comuns causadas pelo sedentarismo e a mau postura (GOMES, 2021). Portanto é necessário e de suma importância ter um olhar voltado para este assunto, pois pequenas mudanças em suas rotinas, fazem com que os caminhoneiros tenham mais saúde nas estradas (FELTRIN, 2021).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Frente à revisão teórica exposta neste artigo, a respeito da saúde mental de caminhoneiros, percebe-se que todos os fatores negativos citados acima contribuem para o adoecimento físico e mental desses profissionais que ganham a vida na estrada, além de contribuir com a dependência de álcool e/ou outras drogas. É imprescindível que a saúde sendo um completo estado de bem estar, especialmente dos caminhoneiros tenham visibilidade necessária para que seja possível evitar transtornos psicológicos dependência química, alcoolismo, entre outros.

## REFERÊNCIAS

FELTRIN, Aline. **Cinco dicas para o caminhoneiro cuidar da saúde nas estradas**. 2021. Disponível em: <https://estradao.estadao.com.br>. Acesso em: 29, ago. 2021.

GOMES, Diego. Drauzio Varella fala da saúde do caminhoneiro brasileiro. 2021. Disponível em: <https://www.sestsenat.org.br>. Acesso em: 29, ago. 2021.

GAINO, Loraine Vivian *et al.*, O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo\*. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), **Ribeirão Preto**, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-6976201800020007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-6976201800020007&lng=pt&nrm=iso). acesso em 16 ago. 2021.

KANTORSKI, Luciane Prado; LUIS, Margarita Antonia Villar; SOUZA, Jacqueline. Análise documental e observação participante na pesquisa em saúde mental. **Revista Baiana de Enfermagem**, Salvador, v. 25, n. 2, p. 221-228, maio/ago, 2011. Disponível em <https://cienciasmedicasbiologicas.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/5252/4469>. Acesso em 16 ago. 2021.

LAGES, Luiza. **Uso de Substâncias Psicoativas e Saúde Dos Caminhoneiros**. 2019. Disponível em: <https://minasfazciencia.com.br>. Acesso em: 15, ago. 2021.

MENDES, Jaqueline. **Crise do mercado de trabalho afeta a saúde dos brasileiros**. 2019. Disponível em: <https://www.correiobrasiliense.com.br>. Acesso em: 14, ago. 2021.

NASCIMENTO, Eurípedes Costa do; NASCIMENTO, Evania; Silva, José de Paula. Uso de álcool e anfetaminas entre caminhoneiros de estrada. **Revista de Saúde Pública**. Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, v. 41, n. 2, p. 290-293, 2007. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/30106>. Acesso em: 14, ago. 2021.



OLIVEIRA, Michelle Engers Taube, CARLOTTO, Mary Sandra. **Fatores Associados aos Transtornos Mentais Comuns em Caminhoneiros.** 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 15, ago. 2021.

POTENZA, Graziela. **Caminhoneiro, como está sua saúde mental?** Revista Caminhoneiro. 2021. Disponível em: <https://www.revistacaminhoneiro.com.br/caminhoneiro-como-esta-a-sua-saude-mental>. Acesso em: 15, ago. 2021.

ROCHA, Elias Marcelino, RODRIGUES, Aline Aparecida, SANTOS, Marcos Vinícius Costa, VILELA, André Cantarelli, LEMES, Alisséia Guimarães. **Saúde Mental de Caminhoneiros: (IN)Visibilidade Nas Revistas de Enfermagem.** 2018. Disponível em: <http://www.congresso2018.abrasme.org.br>. Acesso em: 15, ago. 2021.

SCLIAR, Moacyr. História do conceito de saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva** [online]. 2007, v. 17, n. 1 Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-73312007000100003>>. Acesso 13 Ago. 2021.

SILVA, Daniela Giopato. **Saúde física e mental do motorista é responsável por boa parte dos acidentes de caminhão.** 2021. Disponível em: <https://www.ocarreteiro.com.br>. Acesso em: 24, ago. 2021.