UM OLHAR SOBRE O ESTRESSE OCUPACIONAL PELA LENTE DO CONSTRUTIVISMO

A LOOK AT OCCUPATIONAL STRESS THROUGH THE LENS OF CONSTRUCTIVISM

Paulo Eduardo Benzoni[1]

PSIQUE • E-ISSN 2183-4806 • VOLUME XXI • ISSUE FASCÍCULO 2
1ST JULY JULHO – 31ST DECEMBER DEZEMBRO 2025 • PP. 37-51
DOI: https://doi.org/10.26619/2183-4806.XXI.2.3
Submited on 26/10/2024 Submetido a 26/10/2024
Accepted on 26/11/2025 Aceite a 26/11/2025

Resumo

O estresse, sobretudo em seu aspecto ocupacional, tem sido apontado como atuando de forma intensa sobre a população, constituindo um importante disparador para diversos problemas de saúde física e mental. Com sua concepção inicial fundada no modelo biomédico de saúde, vem sendo discutido a partir de um referencial cognitivista de causa e efeito. Porém, com a necessidade de atuar sobre o mesmo de uma forma ampliada, temos observado que o fenômeno se caracteriza de forma multivariada e complexa. Esse ensaio objetivou apresentar um olhar sobre o estresse ocupacional como uma manifestação do processo saúde/doença mental no trabalho, a partir do referencial teórico do construtivismo. Foi realizada uma análise do fenômeno estresse, não só como resultado de um processo de *inputs* estressores e *outputs* que caracterizam a resposta de estresse, mas o reconceituando como uma manifestação da dinâmica particular de cada indivíduo, a partir de uma matriz sócio-histórica. **Essa compreensão ampliada, ao possibilitar** uma compreensão do fenômeno para além dos riscos psicossociais à saúde mental no trabalho, **possibilita uma maior aproximação do conceito de percepção de estresse às** diretrizes biopsicossociais de saúde mental e trabalho, propostas pela Organização Mundial da Saúde e **fundamenta ações de promoção, prevenção e intervenção sobre a saúde ocupacional.**

Palavras-Chave: estresse. estresse ocupacional. construtivismo.

1 Universidade Paulista – UNIP / Brasil
Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da UNIP
Campus Ribeirão Preto – SP.
Programa Individual de Pesquisa para Docentes da Vice-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa – UNIP.
E-mail: paulo.benzoni@docente.unip.br

CC BY

Abstract

Stress, especially in its occupational aspect, has been identified as acting strongly on the population, constituting an important trigger for various physical and mental health problems. With its initial conception grounded in the biomedical model of health, it has traditionally been discussed by a cognitivist cause-and-effect framework. However, given the need for a broader approach, we have observed that the phenomenon is characterized in a multivariate and complex manner. This essay aimed to present a perspective on occupational stress as a manifestation of the health/mental illness process in the workplace, based on the theoretical framework of constructivism. An analysis of the phenomenon of stress was carried out, not only as the result of a process of stressful inputs and outputs that characterize the stress response, but reconceptualizing it as a manifestation of each individual's particular dynamics, within a socio-historical matrix. **This broader understanding, by enabling** comprehension of the phenomenon beyond psychosocial risks to mental health at work, **aligns the concept of stress perception with the biopsychosocial guidelines on mental health and work** proposed by the World Health Organization, **and supports actions of promotion, prevention, and intervention in occupational health.**

Keywords: stress. occupational stress. constructivism

Introdução

A saúde mental e o estresse ocupacional têm se destacado após a pandemia da COVID 19, visto as profundas transformações que se estabeleceram nas relações e modalidades de execução do trabalho (Antunes, 2020 e Russo & Terraneo, 2020). A demanda por compreensão e intervenção sobre o estresse ocupacional, tem levado pesquisadores e profissionais de saúde mental do trabalhador a uma busca por modelos teóricos e métodos de intervenção cada vez mais apurados, para que possam lidar eficazmente com as novas configurações nas relações e ambientes de trabalho, bem como nos impactos advindos da pandemia (Baronia-Locson, 2023, Vindegaard & Benros, 2020, Wirkner et al., 2021 e Xiong et al., 2020).

Nesse cenário, entendemos que o estresse ocupacional constitui um fenômeno multifacetado e dinâmico, demandando um olhar ampliado e aprofundado, o que leva ao questionamento sobre qual modelo teórico possibilitaria uma compreensão sistêmica e dinâmica do fenômeno estresse ocupacional? Assim, com o objetivo de discutir esse questionamento, este trabalho consiste em um ensaio teórico direcionado a discutir as possibilidades de se olhar para o estresse ocupacional a partir de uma perspectiva construtivista e, dessa forma estabeleceremos o tema a ser discutido, o estresse ocupacional na atualidade, a partir de um panorama do mesmo e apresentaremos nossas proposições ao tema (Lee, 2025 e Soares, Picolli & Casagrande, 2018). Buscaremos apresentar um olhar sobre o estresse ocupacional para além da clássica resposta de luta e fuga proposta por Selye (1950, 1959), expandindo o conceito a partir da perspectiva do construtivismo, em especial o construtivismo proposto pela escola chilena de pensamento representada por Humberto Maturana e Francisco Varela.

Um panorama inicial sobre o estresse e o trabalho

O termo estresse tem sido utilizado de forma tão disseminada que, de acordo com Bienertová-Vašků, Lenart e Scheringer (2020), essa disseminação acaba por dificultar uma definição exata, sendo que sua interpretação fica sempre atrelada ao contexto no qual está sendo utilizado. De modo recorrente na literatura, o estresse é definido como uma resposta de luta e fuga, envolvendo uma reação neuropsicofisiológica de autopreservação do organismo a eventos externos e internos que são avaliados pelo indivíduo como ameaçadores à sua integridade física e/ou psicológica (Selye, 1950, 1959; Silva & Torres, 2020 e Pereira et al., 2018).

Concebido, inicialmente, a partir de um referencial biomédico, Zambotto (2022) pontua que, para Selye, o estresse corresponde a uma resposta não específica do corpo a uma demanda qualquer que venha a afetar a homeostase do organismo e, essa reação se dá em fases de acordo com o grau em que se apresenta, fases essas que podem ser denominadas como estágio de alerta ou alarme, estágio de defesa ou resistência e estágio de exaustão ou esgotamento. Portanto, consiste basicamente na resposta do corpo a agentes ou situações estressantes, que ocasionam mudanças físicas, mentais, emocionais e sociais desagradáveis (Silva, et al., 2020).

Uma das mais recentes abordagens sobre o estresse consiste na teoria da segurança social, apresentada por Slavich (2019, 2020). O autor conceitua o estresse como uma reação inflamatória fisiológica, essencial para a autopreservação do organismo, porém, além de colocá-lo como uma resposta evolutiva, considera que tal resposta consiste numa reação previa do sistema imunológico, voltada a proteger o organismo contra patógenos ambientais, para os quais o indivíduo não possui as resistências imunológicas necessárias e que podem estar presentes em grupos sociais estranhos ao indivíduo e, portanto, considerados potencialmente perigosos. Essa abordagem da teoria da segurança social, passa a considerar o processo sócio-histórico na modulação da resposta de estresse, uma vez que o aprendizado social, advindo do processo socializatório (Berger & Luckmann, 1990) desempenharia importante papel para a identificação dos grupos sociais estranhos e potencialmente perigosos.

No contexto do trabalho, a expressão "estresse ocupacional" passou a ser usada para especificar um tipo de estresse particular. Gunasekra e Pereira (2023), em uma revisão sistemática da literatura, identificaram que há várias definições para o que é chamado de estresse ocupacional, como "estresse no trabalho", "estresse no emprego" e "estresse no local de trabalho", todas referindo-se ao mesmo fenômeno e concluíram que o estresse ocupacional é uma subcategoria do estresse geral. Especificamente, o estresse ocupacional pode ser definido como o processo pelo qual as exigências psicológicas do trabalho, os chamados estressores ocupacionais, causam alterações de curto e longo prazo na saúde mental e física de uma pessoa (Zhang, 2021). Isso pode levar a sentimentos de exaustão, cinismo, negatividade e distanciamento do próprio trabalho (Cruz et al., 2020). Segundo Simonelli (2020), diversos fatores podem aumentar os níveis de estresse, incluindo a própria ocupação, as pressões e demandas de trabalho que não correspondem às habilidades do trabalhador, e a falta de apoio de gestores e colegas.

O clássico modelo demanda-controle, proposto por Karasek (1979) para o estresse ocupacional, tem sido o mais adotado por pesquisadores nos estudos na área (Colin-Chevalier et al., 2022; Fushimi, 2022; Javed, 2021; Rocha et al., 2021; Ricciardelli & Carleton, 2022) e tal modelo baseia-se em duas variáveis: a demanda psicológica proveniente do trabalho e o controle do trabalhador sobre as demandas e tarefas (Karasek, 1979). Assim, fundamentando-se em uma perspectiva

cartesiana de causa e efeito, o modelo demanda-controle compartilha, a princípio, da compreensão de que o estresse corresponde a uma resposta a eventos estressantes, numa relação linear de *inputs* – processamento – *outputs*, tal como conceituado inicialmente por Selye (1950) no modelo de luta e fuga que posteriormente foi alargado conceitualmente por Lazarus no modelo relacional de estresse (Lazarus, 1966, 1995 e 2000) e por Holmes e Rare (1967) no modelo de eventos vitais.

O lugar e a importância do estresse no trabalho

Em 2012, a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico – OCDE, já apontava para a importância de compreender e cuidar do estresse relacionado ao trabalho, de modo a se evitar condições do seu prolongamento, uma vez que o mesmo é considerado potencializador de graves problemas de saúde mental (OECD, 2012). Por sua vez, em 2019, a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, apontou que os transtornos mentais comuns, entre eles a ansiedade e depressão leve, a incapacidade de trabalhar, longos períodos de licença saúde e o absenteísmo mostravam-se diretamente vinculados ao estresse ocupacional (EU-OSHA, 2019). Sobretudo após o advento da pandemia do COVID 19, com o aumento significativo da percepção de estresse na população em geral e em determinados grupos ocupacionais (Alfani et al., 2024, Bassi, Negri & Accardi, 2020, Promotion Santé Suisse, 2022 e Benzoni et al., 2022), com a elevada e profunda alteração da organização do trabalho, envolvendo novas formas de contratação (Neves, 2022), crescimento exponencial do trabalho por meio de plataformas digitais (Antunes, 2020), dispositivos de controle neo-gerenciais que se fundamentam na tecnologia da informação (Cukier, 2020) e consequente precarização do trabalho (Irvine & Rose, 2024; Blustein et al., 2022; Inanc, 2020), a saúde mental nos contextos ocupacionais vem ganhando cada vez mais atenção e necessidade de estudos, tendo o estresse ocupacional assumido papel de destaque nesse universo.

Considerando o período da pandemia do COVID 19 e suas consequências na saúde mental da população mundial, Poracachia et al. (2023) apontam que a produção científica desenvolvida no período relata uma piora generalizada dos sintomas de insônia e baixa qualidade do sono e, nessa linha, Gloster et al. (2020), por meio de um estudo conduzido com 9565 indivíduos de 78 países, no auge do bloqueio da convivência social provocada pela pandemia, apontam que a maioria da população estudada considerou a fase da pandemia como moderadamente estressante e 11% da população considerou como altamente estressante, além de relatarem ter apresentado sintomas de depressão e tédio.

Retomando a questão do estresse advindo do trabalho, Alfani et al. (2024) colocam que os efeitos socioeconômicos causados pela pandemia podem ser considerados, sem precedentes, como altamente estressantes, uma vez que ocasionou um aumento exponencial na desigualdade de renda nos EUA e no Brasil em função do trabalho em ambiente domiciliar, incapacidades de trabalhar e barreiras para a procura de emprego. Em especial, entre os profissionais de saúde que atuaram durante a pandemia em Lombardia, na Itália, de 653 pessoas pesquisadas, 39,8% apresentavam um diagnóstico de transtorno de estresse pós-traumático (Bassi, Negri & Accardi, 2020).

No contexto pós pandemia, o Job Stress Index (Promotion Santé Suisse, 2022), aponta que em consequência da pandemia e das modificações que esta gerou no trabalho, a proporção de

trabalhadores suíços que se sentem emocionalmente exaustos ultrapassou a marca de 30% pela primeira vez desde 2014, com uma taxa de 30,3% em 2021.

Nessa corrente de estudos, em 2022 a Organização Mundial da Saúde (OMS) apresentou as "Diretrizes Sobre Saúde Mental no Trabalho" (OMS, 2022), que se fundamentam no conceito de que a saúde mental se configura como um estado de bem-estar que permita às pessoas lidarem com os estressores diários, possibilitando trabalharem de forma adequada e contributiva à sociedade. Abordando seis enfoques, essas diretrizes indicam a necessidade de uma atuação sistêmica e integral sobre o fenômeno da saúde mental e estresse no trabalho, com especial enfoque à promoção da saúde mental como um recurso prévio. Assim, compreender sistemicamente o estresse e seus efeitos sobre o indivíduo e sua saúde mental, configura-se como uma necessidade central das ações junto aos trabalhadores, uma vez que o estresse elevado pode ser considerado disparador para problemas mais complexos de saúde mental.

O percurso que temos percorrido nas pesquisas sobre o estresse como manifestação das condições de saúde mental no trabalho, tem nos levados a olhá-lo de uma forma mais ampla, para além da configuração de uma resposta neuropsicofisiológica de autopreservação, advinda diretamente das condições ocupacionais. Dentre as diferentes perspectivas conceituais que abordam o tema, partimos do modelo de percepção de estresse, inicialmente proposto por Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983), que preconiza que, sendo o evento estressor avaliado pelo indivíduo, nessa avaliação estarão agindo diversos processos perceptivos particulares a cada pessoa e, naturalmente, ocorrerão mediações emocionais que afetarão a avaliação de modo diferente de uma pessoa a outra, estando as mesmas expostas aos mesmos estressores (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Sobretudo quando observamos o trabalho de Bekiros, Jahanshahi e Muñoz-Pacheco (2022), passamos a considerar, de modo mais intenso essa questão, permitindo refletir que o modelo de percepção de estresse tem um alcance para além de uma resposta de causa e efeito. Esses autores apontam que o estresse geral percebido é um dos preditores mais robustos da maioria dos resultados de saúde, sobretudo quando ligados a variáveis como idade, sexo, traços de personalidade e exposição ao estressor, compondo possíveis diáteses subjacentes na constituição de estados de saúde e não saúde. Na mesma linha há evidências que relacionam um elevado nível de percepção de estresse à ansiedade e depressão (Besharart, et al., 2020; Shi, et al., 2020; Spada, et al., 2008), ao transtorno de estresse pós-traumático (Wang, et al., 2019) e ao aumento do risco de doenças cardiovasculares e derrames (Booth et al., 2015; Wright et al. 2019).

No contexto ocupacional, alguns estudos que inclusive utilizaram o modelo demanda-controle (Karasek, 1979) e o expandiram incluindo na análise o suporte familiar e gerencial, identificaram a importância desse suporte na melhora da percepção do estresse ocupacional (Javed, 2021).

Partindo, então, das considerações até aqui expostas, observamos a necessidade de se compreender o fenômeno do estresse ocupacional por uma ótica ampliada, atribuindo uma maior importância aos processos de percepção social dos fenômenos estressantes e o contextualizando no universo fenomenológico do trabalhador, de modo a melhor atender às diretrizes sobre saúde mental no trabalho, propostas pela OMS (2022).

O olhar construtivista

Num movimento que considera o estresse como originário de causas externas e internas, sendo as externas representadas pelo que acontece na vida cotidiana e as internas referindo-se aos pensamentos individuais, às crenças, valores e interpretações a respeito do mundo ao redor de cada indivíduo (Silva & Torres, 2020), temos olhado para o estresse levando em consideração, fundamentalmente, o lugar do trabalhador no contexto social mais amplo, combinado com a história de vida desse trabalhador e, assim, trazendo as proposições de Berger e Luckmann (1990) sobre a construção da percepção social e nos aproximando da perspectiva construtivista.

O construtivismo entende a realidade como algo que é construído pelo indivíduo por meio de sua interação com o mundo. Sabirovna (2022) destaca que, segundo o construtivismo, "a realidade é pluralista, ou seja, tem uma aparência polimórfica" (p. 7165). Essa realidade deve ser observada a partir de referenciais culturais, históricos, fenomenológicos e geográficos e isso coloca o modelo construtivista em uma posição que relativiza os fenômenos psicológicos. A realidade, a sociedade e, especificamente, o universo do trabalho, são construídos, social e simbolicamente, pelos indivíduos e seus significados surgem a partir da interação social (Mohajan & Mohajan, 2022).

Um dos principais expoentes do construtivismo, Francisco Varela (1996, 2000, 2003) considera que a ação humana ocorre por meio do que ele nomeia como micro identidades e seus micromundos correspondentes. Para cada uma das infinitas situações cotidianas da vida, correspondentes aos inúmeros micromundos, temos micro identidades que nos possibilitam atuar frente às situações, porém, quando não há uma coerente micro identidade para fazer face aos desafios apresentados pela vida cotidiana, é estabelecido um processo de desestruturação, necessária à criação de novos conhecimentos, capazes de reestabelecer novas micro identidades para tais novos micromundos (Varela, 1996). Esse processo se dá por meio da autopoiese.

A autopoiese, do grego *auto*, próprio, e *poiesis*, criação, corresponde à capacidade inerente de todos os organismos vivos se autoproduzirem, fundamentando-se na premissa de que todo sistema vivo tende a um estado de equilíbrio, equilíbrio esse que, quando sofre alguma interferência e é alterado, passa por um processo de desorganização inicial, mas tem a habilidade natural de se auto organizar novamente, se recriando em um estado superior ao anterior, como definido pelos clássicos trabalhos de Maturana e Varela (1972, 2009), dois dos precursores do construtivismo na escola chilena de pensamento.

Mahoney (2005) que sistematizou o construtivismo no contexto psicoterápico, ao apresentar os pressupostos da psicoterapia construtivista, pontua que a vida é uma constante mudança e essa mudança é estressante, pois tendemos a organizar nossas vidas em padrões funcionais para lidar com os desafios do viver e, tais padrões são realidades pessoais tácitas e únicas. Sandoval e Guerra (2020) afirmam que enfrentamos os problemas do dia a dia de maneira inconsciente e automática, através de experiências corporais e históricas que são únicas para cada indivíduo. Esse processo individual de construção do conhecimento é específico para cada um de nós. Segundo os autores, buscamos uma forma razoável de resolver os desafios da vida e, assim, argumentam que:

> *[...] o sentido de razoabilidade é subjetivamente corporificado em nós, garantindo assim que o mundo nos é apresentado como um conjunto de fatos familiares, seja baseado em*

> *capacidades biológicas pré-intencionais, seja em esquemas de ação e percepção que, através do corpo, interagem com eles, em múltiplas circunstâncias do nosso contexto histórico-social* (p. 130).

Na discussão sobre o modelo do cognitivismo pós-racionalista, Arciero e Guidano (2018) consideram que cada sistema de conhecimento, correspondendo aos micro mundos (Varela, 1996), é uma parte integral de uma comunidade social, de uma história de práticas compartilhadas e co-construídas a partir da interação ativa do indivíduo com seu meio e, nesse sentido, está inextricavelmente ligada a uma matriz sócio-histórica compartilhada, ligada à história pessoal do indivíduo e à sua organização biológica. Lax (1998), abordando o pensamento pós-moderno na clínica psicológica, argumenta que as fronteiras das nossas narrativas pessoais, ou seja, de nosso eu, "são construídas através de restrições e potenciais políticos, econômicos, sociais e culturais" (Lax, 1998 p. 88) que existem dentro de contextos pré-determinados historicamente.

Para o construtivismo, o processo de construção do conhecimento para lidar com os desafios do mundo no qual vivemos, ou seja, a construção de micro identidades, não se estabelece por meio de processos lineares de *inputs* e *outputs* nas atividades cognitivas, o que existe é a construção de redes neurais que vão se interconectando, fazendo novas conexões e se ampliando através da experiência com o meio ambiente externo versus as representações internas (Varela, 2000, 1996), gerando assim representações da realidade que se integram ao universo fenomenológico de quem está representando. Tudo isso se estabelece a partir da dinâmica dos fenômenos irreversíveis, flutuações, pontos de bifurcações e estruturas dissipativas como as defendidas por Ilya Prigogine (Spire, 1999) e não retomam, vão sempre adiante, cada vez com novas representações e novos significados, no movimento da complexidade proposta por Edgar Morin (Morin, 2005; Cabral, Viana & Gontijo, 2020).

Trata-se de um movimento constante de apreensão do mundo, envolvido em mesclas e negociações de ações frente às demandas da vida, com atitudes envoltas em um universo simbólico particular a cada um, tudo obedecendo a algoritmos não racionais e não cartesianos (Sandoval & Guerra, 2020) e diretamente oriundos da história de vida do indivíduo e de uma matriz sócio-histórica na qual esse está inserido (Arciero & Guidano, 2018). Assim, cada pessoa em particular, ao experienciar os fatos da vida cotidiana, tem um processo de percepção da realidade e ação sobre a mesma a partir do que Maturana (1991/2020) denomina de correlação sensório-efetora, resultante do acoplamento do indivíduo com seu meio sociocultural, ou seja, em outras palavras, cada indivíduo percebe o mundo a partir de seu próprio mundo interno.

As emoções desempenham um papel importante na perspectiva construtivista. Mahoney (1988, 2005) ressalta que as emoções sentidas por uma pessoa estão intimamente ligadas a mesma e essa experiência pessoal é fortemente influenciada pela subjetividade, que conecta o indivíduo ao seu ambiente e suas vivências. As emoções atuam como guias para a auto-organização (Mahoney, 1988; Neimeyer, 1997), direcionando nossa atenção e moldando a maneira como percebemos os estressores. Dessa forma, elas podem intensificar ou minimizar a resposta ao estresse, influenciando o grau de desestruturação emocional que experimentamos.

Neste ponto, abordamos o conceito de identidade. Segundo Arciero e Guidano (2018), a construção da identidade pessoal é um processo que ocorre por meio da relação entre o sentimento de viver e a constante recomposição de significados associados a essa vivência. Trata-se de uma permanência do eu em si mesmo, que se estabelece através da organização coerente de nossas

experiências e nossa história. Quando essa organização não é coerente e há uma desconexão entre meu estado emocional e o mundo ao meu redor, isso pode gerar sofrimento. Esse sofrimento surge da necessidade de criar micro identidades para lidar com os micromundos que enfrentamos. Além disso, o sistema de significados de cada um de nós, nossa cultura e o contexto sócio-histórico em que vivemos, atuam como mediadores nessa dinâmica, influenciando a compreensão e percepção da cognição social. Isso permite a formação de novos conceitos sobre o que estamos vivendo, criando uma cadeia circular de causa e efeito (Sabirovna, 2022).

O estresse ocupacional pela ótica construtivista

Partimos da concepção de que, toda resposta de estresse, em seu arcabouço neuropsicofisiológico, é um fenômeno autopoiético que se estabelece a partir das peculiaridades de cada um de nós e a depender da dinâmica estabelecida no movimento de desestruturação-reestruturação, essa resposta pode nos levar ou não ao crescimento enquanto ser social. Se entendermos a reação desafiadora e desestruturante aos estressores, como algo que reflete as demandas cotidianas da vida, que nos obriga a mudarmos, retomamos o que nos diz Mahoney (2005) de que a vida consiste em constantes mudanças e essas mudanças são estressantes. O mesmo autor, ao propor os cinco temas da psicoterapia construtivista, coloca a "desorganização" como um componente natural, fundamental para o movimento de ordenamento saudável da vida (Mahoney, 2005).

Sendo o evento estressor constituído por um novo micromundo, para o qual não dispomos de micro identidade para lidar (Varela, 1996), entramos em um processo de perturbação, de desorganização (Maturana & Varela, 1972, 2009) que pode se manifestar por meio de sintomas que acompanham o estado de estresse elevado. Portanto, é necessário que criemos, autopoieticamente, novas micro identidades para alcançarmos a reorganização. Esse processo é único a cada pessoa (Arciero & Guidano, 2018), se iniciando na forma como percebemos o estressor, em especial o estressor ocupacional, e se dá em função das particularidades da história de vida, da condição social, econômica, cultural e política (Lax, 1998), ou seja, da nossa constituição, enquanto sujeito, que possibilitará que se reestabeleça uma nova organização, consoante com o novo micromundo que precisa ser enfrentado. Se para Slavich (2019, 2020) o estresse é uma reação inflamatória prévia, essencial para a autopreservação do organismo a patógenos ambientais de grupos sociais estranhos ao mesmo, essa percepção de estranhamento advém da construção de um sistema de significados culturais, os mediadores da relação do indivíduo com o seu mundo, propostos por Sabirovna (2022). No mesmo sentido, Varela (1988/2013) pontua que o sistema imunológico consiste em uma das classes de sistemas ao qual o comportamento e a cognição se alinham, o que vem ao encontro da teoria da segurança social.

Entendemos, então que o movimento perturbador provocado pelos estressores, leva a uma busca de razoabilidade, garantindo que o mundo que enfrentamos seja composto por um conjunto de fatos familiares, como propõe Sandoval e Guerra (2020).

Em trabalhos anteriores quando iniciamos a construção do modelo de percepção do estresse a partir da perspectiva construtivista, discutimos que a intensidade da perturbação vivenciada é dimensionada pelo indivíduo de acordo com seus processos de percepção, apresentando comportamentos de resposta conforme o que percebe. As respostas apresentadas aos estressores estão diretamente associadas à interação social em que a pessoa está imersa, enquadrando a

interpretação de tais respostas em um contexto psicossocial específico (Soto et al., 2025, Benzoni, 2019 e 2023).

O mundo do trabalho na atualidade, com suas novas configurações e consequências da pandemia, tem nos apresentados inúmeros novos micromundos que nos desafiam constantemente, gerando a necessidade de um aprendizado de novas formas de atuação em um universo mutante. Nesse contexto, a OMS coloca as diretrizes sobre saúde mental do trabalhador como sistêmicas, ou seja, abarcando os aspectos biológicos, psicológicos e sociais que balizam o conceito de saúde biospicossocial (OMS, 2022).

Como o processo de percepção do estresse é extremamente particular a cada pessoa, advindo de uma matriz sócio-histórica (Sandoval & Guerra, 2020), ou seja, carregado de singularidades, consideramos que a dinâmica que configura o estresse ocupacional deve ser analisada e compreendida a partir do contexto que ocorre, levando em consideração aspectos sociais, culturais, econômicos e históricos do grupo ao qual o trabalhador estressado se encontra, bem como da história de vida desse trabalhador. Deve-se levar em consideração, sobretudo a cultura organizacional à qual o trabalhador está submetido verificando o sentido que liga e mantém o trabalhador, enquanto indivíduo social, a essa cultura.

Se tomarmos o modelo demanda-controle (Karasek, 1979) e focarmos somente nos aspectos organizativos do trabalho, como condicionantes do estresse ocupacional, sem considerar a percepção que o trabalhador tem da demanda de trabalho e do controle sobre o mesmo, deixamos de considerar um espectro muito mais amplo da origem e dinâmica do estresse ocupacional. Por outro lado, se adotarmos a perspectiva da percepção de estresse, que leva em consideração os processos perceptivos particulares de cada indivíduo, com as mediações emocionais interferindo nessa avaliação (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), e o ampliarmos para uma compreensão dessa percepção a partir de uma matriz sócio-histórica e cultural envolvendo a cultura organizacional e, também, considerando a história de vida do trabalhador em seus aspectos socializatórios (Berger & Luckmann, 1990), passamos a construir um olhar particularizado do estresse ocupacional, um olhar que não compreende o estresse apenas como um rol de características sintomatológicas, como ocorre nas classificações nosológicas.

Nessa perspectiva, Braz, Casadore e Hashimoto (2020), abordando a escuta na atuação em saúde mental e trabalho, campo no qual o estresse ocupacional se insere, reforçam a necessidade de que analisemos os fenômenos de modo a considerar as narrativas de vida e as angústias que emanam da vida dos trabalhadores, indo ao encontro do que afirmam Maturana e Varela (2009), de que uma crise, aqui no caso o estresse, é um fenômeno onde a vulnerabilidade humana é colocada em linguagem, o que reforça a necessidade de se ater, não só à sintomatologia, mas à narrativa do trabalhador sobre as condições estressantes que vivencia em sua vida, pois as manifestações do estresse, oriundas das pressões e demandas do trabalho, podem estar ocorrendo para além do campo geográfico da organização.

Esse processo de escuta e permissão da linguagem como forma de expressão e reconstrução da percepção dos estressores, mostra-se evidente na clínica do trabalho a partir de um referencial construtivista, como o desenvolvido por Brustolin (2024) que trabalhando o estresse ocupacional de professores dos ciclos iniciais de ensino no Brasil, deparou-se com relatos de estressores não voltados à carga de trabalho, mas a questões familiares, financeiras e tarefas domésticas, ou seja, o estresse ocupacional do qual a princípio os professores se queixavam, a partir do momento que esses professores puderam ter voz nos encontros propiciados pela clínica do trabalho, mostrou-se

advindo de um aspecto muito mais amplo, que ultrapassava o campo específico do trabalho em si sem, contudo, deixar de se manifestar nas atividades ocupacionais.

Para a OMS, que se fundamenta no conceito biopsicossocial de saúde, a saúde mental é definida como o estado de bem-estar, no qual o indivíduo percebe suas próprias habilidades, consegue lidar com as tensões normais da vida, trabalhando de forma produtiva e contribuindo para com sua comunidade (WHO, 1986). Assim, olhar para o fenômeno do estresse desde uma perspectiva ampliada, está condizente com o conceito de saúde biopsicossocial, ou seja, permite olhar para o fenômeno multifacetado do estresse ocupacional, inicialmente uma resposta biológica como propôs Selye (1950, 1959), de forma dinâmica, a partir de uma ótica relativizada pela unicidade do trabalhador, ótica essa que o construtivismo nos possibilita. O indivíduo é um "subsistema vivo" em ação sobre seu meio mais amplo, meio esse que compreende um "sistema de vida".

Considerações finais

Conceituadas organizações internacionais, tais como a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) e a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), baseadas em estudos epidemiológicos, apontam para os perigos do estresse no trabalho e para a saúde da população como um todo e, complementando-se a isso, a intensa modificação das formas de se trabalhar, advindas sobretudo do período pós pandemia do COVID 19, que levou à instauração da chamada precarização do trabalho, apontam um cenário extremamente preocupante, de elevada insalubridade mental e demandando ações urgentes que garantam a saúde da população trabalhadora em geral. **Nesse cenário instaurou-se uma busca por modelos teóricos e métodos de intervenção cada vez mais apurados, capazes de lidarem eficazmente com essas novas configurações.**

Modelos teóricos racionalistas, fundamentados na relação direta entre causa e efeito e focados no controle ou eliminação de sintomas, são vistos como recursos rápidos para agir sobre o estresse ocupacional sem, contudo, promoverem mudanças psíquicas e comportamentais duradouras, capazes de habilitar o trabalhador para conseguir lidar eficazmente com novas demandas estressoras que surgirão ao longo de sua vida.

Considerando o sujeito como acoplado a uma matriz social e histórica, acoplamento dentro do qual ocorrem os processos autopoiéticos de desestruturação - reestruturação - crescimento e, uma vez que partimos da concepção de que toda resposta de estresse é um fenômeno autopoiético que se estabelece a partir das peculiaridades individuais, concluímos que as respostas apresentadas aos estressores estão diretamente associadas ao universo social no qual a pessoa está imersa, enquadrando a interpretação de tais respostas em um contexto psicossocial amplo, não só do trabalho, mas que compreende todas as esferas de vida da pessoa.

Assim, o estresse passa a ser compreendido não só como um fenômeno perturbador do sistema neuropsicofisiológico, mas como um processo autopoiético que sendo adequadamente trabalhado, pode levar a uma ressignificação do cenário estressor, o que possibilita maior consonância do sujeito com seu meio e consequentemente melhoras nas condições de saúde mental. Isso demonstra a importância de não se ater só à sintomatologia, mas à narrativa do trabalhador sobre as condições estressantes que esse vivencia em sua vida como um todo.

Esse ensaio, **tomou o** construtivismo como referencial teórico e objetivou ampliar o olhar sobre o estresse ocupacional, considerando-o como uma manifestação do processo saúde/doença mental no trabalho. A manifestação da dinâmica de funcionamento do indivíduo, em interação com seu entorno social, que vai muito além da esfera ocupacional e dos riscos psicossociais à saúde mental no trabalho, **conduz para uma compreensão ampliada** do estresse. **Observamos que um olhar pela lente do construtivismo que proporciona uma** articulação dinamicamente integrada de diferentes fontes de informação, que considera o lugar social, histórico e cultural no qual o trabalhador se insere, **mostra-se como** fundamental para a compreensão do fenômeno em estudo, aqui no caso a manifestação do estresse.

Não se trata de fornecer uma fórmula conceitual única para atuar, seja em pesquisas ou intervenção, sobre o estresse ocupacional, mas sim provocar um olhar ampliado sobre um fenômeno multifacetado que acomete a saúde mental no trabalho. **Nesse escopo,** entendemos que o construtivismo, com seu arcabouço teórico fundado na autoprodução constante do indivíduo em seu mundo, permite um olhar dinâmico e integrador, o que possibilita uma atuação holística junto ao trabalhador que vivencia o estresse.

Referências

Alfani, F., Clementi, F., Fabiani, M., Molini, V., & Schettino, F. (2024). Subestimando a Pandemia: O Impacto da COVID-19 na Distribuição de Renda nos EUA e no Brasil. *Economias* . https://doi.org/10.3390/economies12090235 .

Antunes, R. (2020). Coronavírus: o trabalho sob fogo cruzado. *A Terra é Redonda*. São Paulo. Disponível em: https://aterraeredonda.com.br/coronavirus-o-trabalho-sob-fogo-cruzado

Arciero, G., & Guidano, V. F. (2018). *El modelo cognitivo post-racionalista. Hacia una reconceptualización teórica y clínica* (2ª ed.). Desclée de Brouwer.

Baronia-Locson, E. L. (2023). *Effect of COVID-19 pandemic on the mental health of healthcare workers. International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR), 5*(4). https://www.ijfmr.com

Bassi, M., Negri, L., Fave, D., & Accardi, R. (2020). The relationship between post-traumatic stress and positive mental health symptoms among health workers during COVID-19 pandemic in Lombardy, Italy. *Journal of Affective Disorders*, 280, 1 - 6. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.065.

Bekiros, S., Jahanshahi, H., & Muñoz-Pacheco, J. M. (2022). A new buffering theory of social support and psychological stress . *PLOS ONE, 17*(10), Article e0275364. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275364

Benzoni, P. E. (2019). Construction and validation of the Adult Stressors Inventory (ASI). *Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 41*(4), 375-386. http://doi.org/10.1590/2237-6089-2018-0079

Benzoni, P. E. (2023). *Controle do estresse em 8 encontros: Guia para profissionais com protocolo cognitivo para aplicação*. Sinopsys.

Benzoni, P. E., Lopes, C. J. R., Santos, R. M., Angelillo, D. N. N., Castro, R. H. S., Melo, T. A., Vaz, R. F., & Teixeira, E. E. (2022). A potencialização dos estressores ocupacionais pela pandemia da Covid-19: um estudo com operadores de telemarketing. *Revista Latinoamericana de Estudios del Trabajo, 26*(42), 115-134.

Besharart, M. A., Khadem, H., Zarei, V., & Momtaz, A. (2020). Mediating role of perceived stress in the relationship between facing existential issues and symptoms of depression and anxiety. *Iranian Journal of Psychiatry, 15*(1), 81.

Berger, P. L., & Luckmann, T. (1990). *A construção social da realidade: Tratado de sociologia do conhecimento* (8ª ed.). Vozes.

Bienertová-Vašků, J., Lenart, P., & Scheringer, M. (2020). Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same? *BioEssays, 42*(3), 1900238. https://doi.org/10.1002/bies.201900238

Blustein, D., Allan, B., Davila, A., Smith, C., Gordon, M., Wu, X., Milo, L., & Whitson, N. (2022). Profiles of decent work and precarious work: Exploring macro-level predictors and mental health outcomes. *Journal of Career Assessment, 31*, 423-441. https://doi.org/10.1177/10690727221119473

Booth, J., Connelly, L., Lawrence, M., Chalmers, C., Joice, S., Becker, C., … Dougall, N. (2015). Evidence of perceived psychosocial stress as a risk factor for stroke in adults: A meta-analysis. *BMC Neurology, 15*(1), 233. https://doi.org/10.1186/s12883-015- 0456-4

Braz, M. V., Casadore, M. M., & Hashimoto, F. (2020). Intervenção em psicossociologia: a construção da escuta e a implicação nas organizações. *Psicologia em Estudo, 25*, e48468. https://doi.org/10.4025/psicolestud.v25i0.48468

Cabral, M. F. C. T., Viana, A. L., & Gontijo, D. T. (2020). Utilização do paradigma da complexidade no campo da saúde: Revisão de escopo. *Escola Anna Nery, 24*(3). https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2019-0235

Brustolin, J. C. R. (2024). *Estresse de professores de uma escola pública de Roraima: Uma intervenção cognitivo-construtivista* (Dissertação de mestrado, Universidade Paulista). Repositório Institucional da Universidade Paulista. https://repositorio.unip.br/psicologia-dissertacoes-e-teses/estresse-de-professores-de-uma-escola-publica-de-roraima-uma-intervencao-cognitivo-construtivista/

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385-396.

Colin-Chevalier, R., Pereira, B., Benson, A., Dewavrin, S., Cornet, T., & Dutheil, F. (2022). The protective role of job control/autonomy on mental strain of managers: A cross-sectional study among Wittyfit's users. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*. https://doi.org/10.3390/ijerph19042153

Cruz, G. F., Cattafesta, M., Soares, F. L. P., Ferraz, A. F., Dantas, E. H. M., Viana, M. V., & Salaroli, L. B. (2020). Estresse ocupacional e fatores associados: Um estudo em professores. *Saúde e Pesquisa, 13*(3), 583-592. https://doi.org/10.17765/2176-9206.2020v13n3p583-592

Cukier, A. (2020). O neoliberalismo como "desdemocratização" do trabalho. *Revista Direito e Práxis, 11*(4), 2502-2516. https://doi.org/10.1590/2179-8966/2020/54904

EU-OSHA - European Agency for Safety and Health at Work. (2019). *Psychosocial risks in Europe: Prevalence and strategies for prevention*. Publications Office of the European Union. https://osha.europa.eu/sites/default/files/Report%20co-branded%20EUROFOUND%20and%20EU-OSHA.pdf

Fushimi, M. (2022). Association between job stress and psychological distress among hospital physicians in Japan: A comparison between two occupational stress models. *Journal of Occupational Health, 64*(1), e12324. https://doi.org/10.1002/1348-9585.12324

Gunasekra, K., & Perera, B. (2023). Definindo estresse ocupacional: uma revisão sistemática da literatura. *Revista FARU*. https://doi.org/10.4038/faruj.v10i1.194

Gloster, A. T., Lamnisos, D., Lubenko, J., Presti, G., Squatrito, V., Constantinou, M., Nicolaou, C., Papacostas, S., Aydın, G., Chong, Y. Y., Chien, W. T., Cheng, H. Y., Ruiz, F. J., Garcia-Martin, M. B., Obando-Posada,

D. P., Segura-Vargas, M. A., Vasiliou, V. S., McHugh, L., Höfer, S.,..., & Karekla, M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study. *PLOS ONE, 15*(12), e0244809. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244809

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*, 213-218. Pergamon Press. https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4

Inanc, H. (2020). Varieties of precarity: How insecure work manifests itself, affects well-being, and is shaped by social welfare institutions and labor market policies. *Work and Occupations, 47*, 504-511. https://doi.org/10.1177/0730888420934539

Irvine, A., & Rose, N. (2024). How does precarious employment affect mental health? A scoping review and thematic synthesis of qualitative evidence from Western economies. *Work, Employment and Society, 38*(2), 418-441. https://doi.org/10.1177/09500170221128698

Javed, U. (2021). Job characteristics, family support and wellbeing: Testing an expanded version of the Karasek model. *The Journal of Contemporary Issues in Business and Government, 27*, 4781-4810. https://doi.org/10.47750/cibg.2021.27.02.499

Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly, 24*(2), 285-308.

Lax, W. D. (1998). O pensamento pós-moderno na prática clínica. In S. McNamee & K. J. Gergen (Eds.), *A terapia como construção social* (pp. 86-105). ArtMed.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. (1995). Psychological stress in the workplace. In R. Crandall & P. L. Perrewé (Eds.), *Occupational stress: A handbook* (pp. 3-14). Taylor & Francis.

Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist, 55*(6), 665-673. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665

Lee, J. (2025). So, What is Theory?. *Human Resource Development Review*. https://doi.org/10.1177/15344843241313150.

Luo, J., Zhang, B., Willroth, E., Mroczek, D., & Roberts, B. (2021). The roles of general and domain-specific perceived stress in healthy aging. *Innovation in Aging, 5*, 10-10. https://doi.org/10.1093/geronb/gbab134

Maturana, H. R. (1991/2020). El sentido de lo humano. Paidós.

Maturana, H. R., & Varela, F. J. G. (1972). *De máquinas y seres vivos*. Editorial Universitaria.

Maturana, H. R., & Varela, F. J. G. (2009). *El árbol del conocimiento humano*. Editorial Universitaria.

Mahoney, M. J. (1988). *Processos humanos de mudança: As bases científicas da psicoterapia*. Artmed.

Mahoney, M. J. (2005). *Psicoterapia constructiva: Una guía práctica*. Paidós.

Mohajan, D., & Mohajan, H. K. (2022). Constructivist grounded theory: A new research approach in social science. *Research and Advances in Education, 1*(4), 8-16. https://mpra.ub.uni-muenchen.de/114970/1/MPRA_paper_114970.pdf

Morin, E. (2005). *Introdução ao pensamento complexo* (E. Lisboa, Trad.). Ed. Sulina.

Neves, D. (2022). A exploração do trabalho no Brasil contemporâneo. *Katál., 25*(1), 11-21. https://doi.org/10.1590/1982-0259.2022.e82561

Neimeyer, G. J. (1997). O desafio da mudança. In R. A. Neimeyer & M. J. Mahoney (Orgs.), *Construtivismo em psicoterapia* (pp. 95-106). Artmed.

OECD - Organisation for Economic Co-operation and Development. (2012). *Sick on the job? In Mental health and work*. https://doi.org/10.1787/22257985

Organização Mundial da Saúde. (2022, September 28). Guidelines on mental health at work. https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052

Pereira, H. A., Cavalcante, C. E., & Albuquerque, R. S. (2018). COPING: Um estudo sobre o estresse e suas estratégias de enfrentamento em uma multinacional em João Pessoa/PB. *Qualitas Revista Eletrônica, 19*(2), maio/agosto. http://dx.doi.org/10.18391/req.v19i2.3034

Promotion Santé Suisse. (2022). *Job Stress Index 2022 – Monitorage des indicateurs du stress chez les personnes actives en Suisse (Feuille d'information 72)*. https://www.promotionsante.ch

Porcacchia, A., Tufik, S., Pires, G., Bezerra, A., Tufik, S., & Andersen, M. (2023). 0302 Impacto da pandemia de COVID-19 no padrão de sono de uma amostra populacional brasileira. *SONO* . https://doi.org/10.1093/sleep/zsad077.0302

Ricciardelli, R., & Carleton, R. N. (2021). A qualitative application of the Job Demand-Control-Support (JDCS) to contextualize the occupational stress correctional workers experience. *Journal of Crime and Justice, 45*(2), 135–151. https://doi.org/10.1080/0735648X.2021.1893790

Rocha, M., Marin, M., Seda, J., Borgato, M., & Lazarini, C. (2021). Social, health, and working conditions among hospital workers. *Revista Brasileira de Enfermagem, 74*(2), e20200321. https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0321

Russo, C., & Terraneo, M. (2020). Mental well-being among workers: A cross-national analysis of job insecurity impact on the workforce. *Social Indicators Research, 152*, 421–442. https://doi.org/10.1007/s11205-020-02441-5

Sabirovna, S. G. (2022). Experiencia, explicación, y la búsqueda de la coherencia. *International Journal of Early Childhood Special Education, 14*(5).

Sandoval, J., & Guerra, A. (2020). Una perspectiva situada sobre el conocimiento de la vida cotidiana. *Cinta de Moebio, 68*, 120-133. https://doi.org/10.4067/S0717-554X2020000200120

Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal, 4667*, 1383-1392. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/pdf/brmedj03603-0003.pdf

Selye, H. (1959). *Stress: A tensão da vida*. Ibrasa.

Shi, J., Huang, A., Jia, Y., & Yang, X. (2020). Perceived stress and social support influence anxiety symptoms of Chinese family caregivers of community-dwelling older adults: A cross-sectional study. *Psychogeriatrics*.. https://doi.org/10.1111/ psyg.12510

Silva, M. L., Dias, M. D., Corrêa, K. C., Rondina, R. C., Bastos, E. F., & Almeida, C. C. (2020). Vulnerabilidades na saúde mental de universitários em período de estágio clínico. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano, 8*(3), 49-60. https://doi.org/10.5935/1808-5687.20140002

Silva, M. S. T., & Torres, C. R. O. V. (2020). Alterações neuropsicológicas do estresse: Contribuições da neuropsicologia. *Revista Científica Novas Configurações – Diálogos Plurais, 1*(2), 67-80. http://dx.doi.org/10.4322/2675-4177.2020.021

Simonelli, L. (2020). Occupational stress and alternatives of intervention: a bibliometric study. *Research, Society and Development, 3*, e67932401. https://doi.org/10.33448/rsd-v9i3.2401

Slavich, G. M. (2019). Stressnology: The primitive (and problematic) study of life stress exposure and pressing need for better measurement. *Brain, Behavior, and Immunity, 75*, 3–5. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2018.08.011

Slavich, G. M. (2020). Social safety theory: A biologically based evolutionary perspective on life stress, health, and behavior. *Annual Review of Clinical Psychology, 16*(1), 265–295. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045159

Soares, S. V., Picolli, I. R. A., & Casagrande, J. L. (2018). Pesquisa bibliográfica, pesquisa bibliométrica, artigo de revisão e ensaio teórico em administração e contabilidade. *Administração: Ensino e Pesquisa, 19*(2), 308–339. https://doi.org/10.13058/raep.2018.v19n2.970

Soto Cárdenas, M. A., Yáñez Montecinos, J., Benzoni, P. E., & Wehmeyer, E. W. (2025). Adaptación y validación de contenido de instrumento para evaluar percepción de estrés. *Contribuciones a las Ciencias Sociales, 18*(3), 1–27. https://doi.org/10.55905/revconv.18n.3-198

Spire, A. (1999). *O pensamento de Prigogine*. Instituto Piaget.

Spada, M. M., Nikˇcevi´c, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences, 44*(5), 1172–1181. https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.010

Varela, F. (1988/2013). *Conocer: las ciencias cognitivas – tendencias y perspectivas*. Editorial Gedisa.

Varela, F. (1996). *Ética y acción*. Dolmen Ensayo.

Varela, F. (2000). *El fenómeno de la vida*. Dolmen.

Varela, F. (2003). *El reencantamiento de lo concreto*. Dolmen.

Vindegaard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity, 89*, 531–542. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 277*, 55–64. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001

Wang, Q., Xu, W., Ren, L., Wang, W., & Wang, Y. (2019). The relationship between hope and post-traumatic stress disorder in Chinese shidu parents: The mediating role of perceived stress. *Journal of Affective Disorders, 251*, 23–30. https://doi.org/10.1016/ j.jad.2019.03.049

Wirkner, J., Christiansen, H., Knaevelsrud, C., Lüken, U., Wurm, S., Schneider, S., & Brakemeier, E.-L. (2021). Mental health in times of the COVID-19 pandemic: Current knowledge and implications from a European perspective. *European Psychologist, 26*(4), 310–322. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000465

Wright, E. N., Hanlon, A., Lozano, A., & Teitelman, A. M. (2019). The impact of intimate partner violence, depressive symptoms, alcohol dependence, and perceived stress on 30-year cardiovascular disease risk among young adult women: A multiple mediation analysis. *Preventive Medicine, 121*, 47–54. https://doi.org/10.1016/j.

Zambotto, T. (2022). Como fatores estressantes vividos na infância influenciam no desenvolvimento neuropsicológico e afetam a vida adulta: Uma revisão integrativa. *Taboão da Serra*. https://repositorio.pgsscogna.com.br/browse?type=author&value=ZAMBOTTO%2C+Talita