

## A CARGA ESTÁ EM DIA, MAS, E A SAÚDE MENTAL?

**KÊNIA APARECIDA SILVA AMORA<sup>1</sup>; KEYLLA EVELYN DA SILVA<sup>2</sup>; ALCIONE JANUÁRIA TEIXEIRA DA SILVEIRA<sup>3</sup>**

1 Graduanda em Psicologia pela Faculdade Univértix, Matipó/MG. E-mail: cionepsi@hotmail.com

2 Graduanda em Psicologia pela Faculdade Univértix, Matipó/MG. E-mail: cionepsi@hotmail.com

3 Doutoranda em Educação pela UFOP, graduada pela Faculdade Unileste/MG. Professora na Faculdade Univértix, Matipó/MG. E-mail: cionepsi@hotmail.com

### RESUMO

O estudo em questão faz referência aos caminhoneiros, que tem uma rotina imprevisível, exigindo muito esforço e dedicação por parte desses trabalhadores, devido à jornada bastante exigente nas estradas. Esse quadro envolve tanto questões físicas quanto psicológicas. Esses profissionais, na maioria das vezes, estão expostos a vários fatores que resultam em danos à saúde. Os caminhoneiros vivem em um ciclo vicioso acarretando problemas básicos que colocam a saúde em risco resultando em obesidade, hipertensão e diabetes, doenças comuns causadas pelo sedentarismo e a má postura. O objetivo da pesquisa foi investigar a realidade vivida pelos caminhoneiros, tendo como foco os danos causados à saúde mental. O método escolhido para esse trabalho foi uma pesquisa qualitativa. A pesquisa foi realizada em um posto de combustível em uma cidade da Zona da Mata Mineira. Os resultados mostraram que existe uma compreensão por parte dos caminhoneiros sobre a saúde mental. No entanto, foi observada uma concepção de cuidado com a saúde mental muito limitada, ausência de sintomas para responder esse cuidado e, ao mesmo tempo, presença de sinais como *stress*, ansiedade, falta da presença da rede de apoio que podem ser gatilhos não percebidos.

**Palavras-chave:** saúde mental; estradas; acessibilidade.

### TRUCK'S CARGO IS ON TIME, BUT, WHAT ABOUT THE MENTAL HEALTH?

### ABSTRACT

This study refers to truck drivers, who have an unpredictable routine, requiring a lot of effort and dedication on the part from those workers, due to the quite demanding journey on the roads. This situation involves both physical and psychological issues. These professionals are most often exposed to various factors that result in damage to health. Truck drivers live in a vicious cycle leading to basic problems that put health at risk resulting in obesity, hypertension, and diabetes, common diseases caused by a sedentary lifestyle and bad posture. The objective of the research was to investigate the reality lived by truck drivers, focusing on the damage caused to their mental health. The method chosen for this work was qualitative research. The research was conducted at a gas station in a city in the Zona da Mata Mineira. The results showed that there is an understanding on the part of truck drivers about mental health. However, we observed a very limited conception of mental health care, an absence of symptoms to respond to this care, and, at the same time, the presence of signs such as stress, anxiety, and lack of presence of a support network that may be triggered or not perceived.

**Keywords:** mental health; roads; accessibility.

### 1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde – OMS (1946, p. 10), 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”. Nessa mesma direção,

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, reserva de um tempo para ficar com a família, sono de qualidade, boa alimentação, entre outros.

No entanto, 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 (SCLIAR, 2007).

Assim sendo, considerando o fator ocupação, os caminhoneiros traçam uma rotina imprevisível, exigindo muito esforço e dedicação por parte desses trabalhadores, considerando a sua jornada nas estradas como bastante exigente, tanto em questões físicas quanto psicológicas (ROCHA *et al.*, 2018).

Esses profissionais, na maioria das vezes, estão expostos a vários fatores que resultam em danos à saúde. As equipes das unidades operacionais do SEST (Serviço Social do Transporte), em um evento feito pela SEST SENAT (Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte), relataram que promoveram serviços de saúde em mais de 60 pontos em todo o país. A iniciativa mostrou que os caminhoneiros vivem em um ciclo vicioso podendo acarretar em problemas básicos que colocam a saúde em risco resultando em obesidade, hipertensão e diabetes que são doenças comuns causadas pelo sedentarismo e a má postura (GOMES, 2019).

Os caminhoneiros enfrentam dificuldades, na maioria das vezes, durante o seu expediente de trabalho. Isso contribui para o agravamento e desenvolvimento de transtornos psicológicos, tendo como fator desencadeador o transporte que, às vezes, pode ser vulnerável e de alto risco. Nesse aspecto, também se citam as longas jornadas de trabalho, as condições das estradas, a baixa acessibilidade de locais de parada para fazerem refeições e o atendimento às suas necessidades básicas, etc. (OLIVEIRA, CARLOTTO, 2020).

Pensando nisso, questiona-se a decisão de seguir uma profissão com tantos riscos, o que fazem para lidar com os impactos negativos gerados por ela e como lidam com o cuidado. Nossa hipótese, para essas questões, é que o cuidado com a saúde física e mental dos caminhoneiros se apresenta como secundário na vida deles.

Diante disso, o objetivo dessa pesquisa é investigar a realidade vivida por esses profissionais tendo como foco os danos causados à saúde mental.

Estudos como este são relevantes para ressaltar a importância e a realidade vivida pelos caminhoneiros, assim como dar visibilidade a esse público a fim de políticas públicas efetivas para cobertura integral na vida destes, como reconhecimento da população aos serviços prestados que tantos nos são necessários.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Para a formação profissional de motoristas, é necessário possuir Carteira Nacional de Habilitação – CNH. Assim, são impostas algumas regras como ter mais de 18 anos, saber ler e escrever e realizar exame médico e psicológico que irão avaliar a saúde fisiológica e psicológica dos motoristas. No entanto, para se tornar caminhoneiro é necessário que o condutor seja habilitado há, pelo menos, 01 ano na categoria B e, assim, trocar a categoria da CNH para categoria C. Existem também as categorias D e E, que são para veículos de maiores portes com, por exemplo, tratores, máquinas e caminhões com cargas acima de 3 toneladas (ANGELO, 2019).

O Ministério do Trabalho e Emprego possui a Classificação Brasileira de Ocupações - CBO, instituída pela portaria ministerial nº. 397, de 9 de outubro de 2002. Essa regulamentação tem por finalidade a identificação das ocupações no mercado de trabalho, separando-as por grupos. Quanto ao motorista de caminhão estabelece as seguintes funções, por meio do Nº da CBO: 9-85.60:

Vistoria o caminhão, verificando o estado dos pneus, o nível de combustível, água e óleo do cárter, e testando freios e parte elétrica, para certificar-se de suas condições de funcionamento; examina as ordens de serviço, verificando a localização dos depósitos e estabelecimentos onde se processarão carga e descarga, para dar cumprimento à programação estabelecida; liga o motor do veículo, girando a chave de ignição, para aquecê-lo e possibilitar sua movimentação; dirige o caminhão, manipulando os comandos e observando o fluxo de trânsito e a sinalização, para conduzi-lo aos locais de carga e descarga; zela pela documentação da carga e do veículo, verificando sua legalidade e correspondência aos volumes, para apresentá-la às autoridades competentes, quando solicitada, nos postos de fiscalização; controla a carga e descarga do material transportável, comparando-o aos documentos de recebimento ou de entrega e orientando sua arrumação no veículo, para evitar acidentes e atender corretamente à freguesia; zela pela manutenção do veículo, comunicando falhas e solicitando reparos, para assegurar seu perfeito estado; recolhe o caminhão após a jornada de trabalho, conduzindo-o à garagem, para possibilitar a manutenção e abastecimento do mesmo. Pode especializar-se na condução de determinado tipo de veículo, como caminhão-tanque ou no transporte de uma espécie de mercadoria, como combustível ou automóveis e ser designado de acordo com a especialização. Os trabalhadores que dirigem e operam um caminhão-basculante para carregar e descarregar terra, pedras minerais e cascalho estão classificados em 9-85.80, condutor de caminhão-basculante.

Segundo a Confederação Nacional do Transporte - CNT, um estudo feito em 2019 aponta que a maioria desses profissionais são do sexo masculino, ocupando o percentual de 99,5 %, com a idade média de 44 anos. Também destaca a rotina intensa desses profissionais, com uma

jornada de trabalho de 11,5 horas por dia. Por terem uma rotina intensa, os caminhoneiros, na maioria das vezes, enfrentam grandes riscos durante o expediente, como os assaltos e roubos que são um dos maiores entraves à profissão segundo a CNT (CONFEDERAÇÃO NACIONAL DO TRANSPORTE, 2019).

Silva (2019) aponta dificuldades da profissão de caminhoneiro relatado por alguns motoristas, entre elas 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. 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).

A saúde mental dos caminhoneiros é algo preocupante, considerando a exposição aos riscos contribuindo para o desenvolvimento de transtornos mentais nos profissionais. Esse quadro acarreta prejuízos emocionais tendo como um dos mais comuns os transtornos somatoformes de ansiedade e depressão, acompanhados de sintomas como a insônia, exaustão, diminuição da libido, humor deprimido, irritabilidade, dificuldade de concentração, esquecimentos, entre outros (OLIVEIRA; CARLOTTTO, 2020).

Com essa vida cheia de exigências, imprevistos, riscos entre outros fatores, os caminhoneiros acabam se apresentando com momentos de exaustão com frequência, fazendo com que recorram ao uso de álcool e outras drogas para se manterem acordados (NASCIMENTO; NASCIMENTO; SILVA, 2007).

Estudos apontam que a maioria dos acidentes de trânsitos podem ter relação à saúde física e mental dos caminhoneiros, chamando atenção para a ingestão de substâncias psicoativas, sono, restrição à visibilidade, mal súbito, entre outros. O consumo de substâncias — sejam elas lícitas ou ilícitas —, na maioria das vezes, traz sérias consequências para os motoristas. De forma recorrente, acarreta situações trágicas, tanto a saúde física, quanto psicológica (SILVA, 2021).

O uso de substâncias ilícitas se tornou algo preocupante, pois, geralmente, é consumida por caminhoneiros com o objetivo de combater o cansaço e o sono durante as viagens (LAGES, 2019). Além disso, a vida desregrada dos caminhoneiros contribui para a má qualidade de vida como, por exemplo, a troca do dia pela noite, implicando em sérias consequências para a saúde desses profissionais. Caso não seja respeitado o sono, há prejuízo para a qualidade de vida, afetando o funcionamento das atividades biológicas essenciais ao corpo humano, além de

influenciar fatores do âmbito físico, emocional, cognitivo e comportamental (QUEIROZ, SARDINHA e LEMOS, 2019).

A rotina levada por esses profissionais acarreta vários fatores na tentativa de amenizar o estresse e cansaço diário, como aponta um estudo feito pela Universidade Federal de Uberlândia – UFU. Por meio da participação de 235 profissionais (caminhoneiros), foi avaliado o uso de substâncias consumidas pelos motoristas concluiu-se que 17% deles fazem o uso de tabaco, 43% de bebidas alcoólicas, 2,5% fazem o uso da maconha, 1,7 % de cocaína e crack e 6,8% fazem o consumo de anfetaminas ou êxtase (SPOLAOR, 2018).

Portanto, a atenção deve ser retomada quanto à forma a que os caminhoneiros recorrem para aliviar os sintomas causados pela rotina pesada durante o expediente, ressaltando o cuidado a saúde mental. Assim, é essencial amenizar os problemas apresentados frequentemente, pois estamos falando de profissionais que trazem consigo o cargo de grande responsabilidade durante o expediente, como aponta a Confederação Nacional do Transporte – CNT em uma pesquisa sobre os perfis dos caminhoneiros do Brasil. Ao todo são mais de 2 milhões de atuantes e responsáveis por mais de 200 milhões de toneladas de mercadorias por ano, fator justifica a importância desses profissionais para a economia do país (GIOVANNA, 2021).

### **3 METODOLOGIA**

O método escolhido para esse trabalho foi uma pesquisa qualitativa. Segundo Godoy (1995), a abordagem é fundamental para obter os dados, por meio de anotações, fotos, vídeos e outros tipos de documentação. A pesquisa qualitativa deixa de lado as representações numéricas para se preocupar com a qualidade do estudo, focando na compreensão da causa dos fatos e na produção de informações que possam ser transmitidas (COELHO, 2017). Tendo por objetivo traduzir o significado dos acontecimentos, a pesquisa qualitativa, na maioria das vezes, tende para o lado da fenomenologia, analisando a singularidade dos dados coletados (NEVES, 1996).

Duarte (2002) relata que é comum a realização de entrevistas nas pesquisas realizadas pelo método qualitativo, a definição do objeto de estudo, as características da população que será entrevistada e a sua importância no meio social são indispensáveis para garantir a qualidade do trabalho. Godoy (1995) afirma, ainda, que os sujeitos entrevistados precisam receber um olhar holístico, que os enxergue além de suas respostas para aquela entrevista.

A pesquisa foi realizada em um posto de combustível em uma cidade da Zona da Mata Mineira, mais próximo da casa das pesquisadoras. O local onde aconteceram as conversas foi mais reservado com bancos para se sentarem as pesquisadoras e o motorista. Todos os protocolos de proteção contra a Covid-19 — como o uso de máscaras, distanciamento e uso do álcool em gel para a higienização — foram seguidos.

Os motoristas participantes da pesquisa foram escolhidos por meio de abordagens aleatórias. Eles assinaram um Termo de Consentimento Livre Esclarecido. No documento foram informados os detalhes da pesquisa, em especial sobre o anonimato dos sujeitos, a participação voluntária e a garantia de desistência a qualquer momento da pesquisa. Sendo assim, todos os cuidados devidos foram tomados no momento da entrevista para que os sujeitos não se sentissem coagidos e ou afetados em seu estado moral, intelectual ou psicológico. Cientes do risco psicológico e moral de que qualquer mediação possa provocar nos sujeitos pesquisados, foram tomados todos os cuidados e estratégias científicas e éticas para minimizar tais riscos.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi uma entrevista semiestruturada, seguindo um roteiro prévio. Segundo Coelho (2020), a entrevista semiestruturada se parece com uma conversa informal, o que gera melhor interação entre o entrevistador e a pessoa entrevistada, permitindo a abordagem de assuntos mais significativos e profundos.

As entrevistas foram gravadas mediante a autorização dos participantes e transcritas seguindo a Resolução CNS 466/12. Os documentos permanecerão em posse da pesquisadora, em local seguro, por um período de cinco anos. Posteriormente a esse período, serão eliminados. Os dados coletados, por meio das entrevistas, foram analisados por meio de categorias descritivas. Todavia não foi restrita a elas, considerando desvelar mensagens implícitas, dimensões contraditórias e temas silenciados (LUDKE e ANDRÉ, 1986). As categorias previamente estabelecidas foram: identificação; saúde física; saúde mental e a profissão de caminhoneiro.

O nosso projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética da Univértix, sob o número do parecer 5.376.639. Por questões de caráter ético da pesquisa, será mantido o sigilo quanto à identidade dos sujeitos investigados, sendo utilizado nome fictício. Os dados coletados serão utilizados apenas para fins acadêmicos e será resguardado aos informantes, além do sigilo, o direito de conhecer a pesquisa, podendo abandoná-la quando não se sentir à vontade.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Segundo um estudo feito por Antoniassi Junior *et al.*, (2016), o perfil dos motoristas caminhoneiros no Brasil é caracterizado pela prevalência de profissionais do sexo masculino, sendo a maioria casados e com filhos, apresentando idade acima de 30 anos. Essas informações vão ao encontro dos achados em nossa pesquisa, como podemos observar na Tabela 1.

Tabela 1 - Perfil dos Entrevistados

Participantes	Idade	Estado Civil	Filhos	Renda	Tempo de Profissão
Miguel	35	Casado	01	5.000	10 anos
Afonso	34	Casado	01	5.000	08 anos
Lucas	44	Solteiro	02	3.000	23 anos
Diego	43	Solteiro	03	4.800	25 anos

Fonte: Elaborado pelas autoras

Foram entrevistados quatro caminhoneiros, todos do sexo masculino, com mais de 30 anos e tempo de profissão superior a oito anos. Perguntamos-lhes qual a motivação para a escolha dessa profissão. Lucas e Diego apontaram a remuneração em primeiro lugar. Lucas acrescentou, ainda, “a liberdade de ir e vir, vivendo experiências novas”. Diego apresentou como um segundo motivo a paixão pela profissão, que foi ao encontro da resposta de Miguel, “a gente tem disso na veia”. Já Afonso relatou estar seguindo a profissão do pai. Tanto Afonso quanto Miguel colocaram a remuneração como segundo motivo.

Neto (2021) relata que o salário de um caminhoneiro pode variar de R\$ 1.360 a R\$ 4.340. Contudo, existem fatores que podem ocasionar enormes mudanças nesse número, como a experiência e as habilidades do motorista, o lugar onde trabalha e, até mesmo, o gênero.

Os entrevistados foram questionados sobre a satisfação com a profissão e houve consenso nas respostas afirmativas, enfatizando que o sucesso na profissão está atrelado ao amor pela estrada, à dedicação e ao estudo para estar sempre aprimorando as habilidades. O motorista Diego quis substituir a palavra “satisfeito” por “realizado”, alegando que era uma definição melhor para seu sentimento. Diego e Miguel colocaram em pauta a necessidade de terem maior reconhecimento pela sociedade e nas políticas públicas, relatando sobre o direito à preferência em qualquer posto de saúde, apoio médico, psicotécnico e psicológico e também banhos com preço acessível.

Toco (2016) afirma que, para ser um bom profissional, é preciso se manter atualizado, buscar conhecimento em cursos e, acima de tudo cuidar, da saúde. Brasil (2018) destaca a profissão de caminhoneiro como uma das que mais contribuem para a economia de todo o país.

Vale destacar, aqui, uma informação pouco conhecida dos caminhoneiros pelo fato de ser recente. O dado refere-se à parceria do Ministério da saúde com o Serviço Nacional do Transporte e Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte (SEST/SENAT), no que diz respeito à implementação do cartão de saúde do caminhoneiro. A iniciativa tem por objetivo oferecer a todos esses profissionais a possibilidade de serem atendidos independentemente dos seus endereços físicos, permitindo o acesso à saúde em diferentes regiões e estados do país (BRASÍLIA, 2021).

Em relação à carga horária dos entrevistados, notamos variações de acordo com as empresas em que atuam. Diego trabalha 10h por dia, fazendo intervalos para almoço e descanso. Afonso e Miguel disseram fazer 11h de descanso, Afonso enfatizou que depende mais do carregamento. Miguel chegou a relatar que, em outras empresas, já sofreu muito com o horário imposto. Lucas alegou sofrer pressão para a realização das entregas.

No que se refere à regulamentação, temos uma legislação em vigor há sete anos. Trata-se da Lei N° 13.103, de 02 de março de 2015, que estabelece que, no período de 24h, são asseguradas 11h de descanso, sendo facultados o seu fracionamento e a coincidência com os períodos de parada obrigatória na condução do veículo estabelecido pela empresa (BRASÍLIA, 2015).

Portanto são asseguradas normas para que as empresas e os motoristas sigam os horários de acordo com a legislação. Todavia, isso não parece ser uma realidade. Um estudo realizado por Silva (2021) apontou que a falta de infraestrutura e horários apertados comprometem o sono do caminhoneiro.

Perguntamos aos caminhoneiros sobre situações de risco na estrada e todos relataram ter presenciado e até vivenciado diversos acidentes e até assaltos ao longo de suas trajetórias. Diego, Lucas e Miguel haviam passado por um ou dois acidentes pouco tempo antes de chegarem no local de descanso. Diego enfatizou que quase se envolveu em um acidente antes de chegar ali por imprudência de outro motorista. Situações como essas podem ser presenciadas com frequência em rodovias federais brasileiras, envolvendo veículos de diferentes portes. Os veículos pesados como caminhões fazem parte do percentual de 20% de envolvimento de acidentes nas rodovias (CNT, 2019).

Os caminhoneiros entrevistados disseram estarem submetidos a riscos que vão além do trânsito. Morais e Borges (2017) citam dentre essas situações o adoecimento físico e psicológico. Segundo os autores, esses profissionais são expostos a diversos fatores, a depender da carga, como riscos químicos (compostos ou produtos que podem entrar no organismo através da respiração), risco físico (ruído, vibrações, pressões, etc.), risco biológico (bactérias,

fungos, bacilos, etc.), risco psicossocial (varia de acordo com o contexto do trabalho) e risco ergonômico (postura forçada, movimentos repetitivos, etc.).

No que tange aos riscos psicológicos, Carlotto e Oliveira (2020) destacam que esses profissionais, geralmente, trabalham em excesso e estão sujeitos às péssimas condições das estradas e locais de alimentação. Além disso, são submetidos a uma grande responsabilidade (pelo valor do veículo e da carga) e sofrem com o isolamento da família e amigos (por não participarem dos eventos em datas comemorativas), como relata um dos entrevistados ao ser perguntado sobre de como estava se sentindo naquele momento:

Hoje estou meio apreensivo e ansioso pelo fato de estar chegando uma data comemorativa que é o Natal. Eu já estou me programando para chegar em casa perto desta data. Não sei se vai dar certo. Às vezes fico pensando: será que vai dar certo? Será que vai acontecer alguma coisa? Será que vou *garrar*? Mas entrego tudo nas mãos de Deus (DIEGO, 2021).

Outro grande risco para a saúde e vida dos caminhoneiros refere-se ao fato de recorrerem às drogas estimulantes para se manterem ativos e concluírem mais rápido a viagem (SCHIEBELBEIN, 2021). Assim, perguntamos aos caminhoneiros sobre o uso de estimulantes e ou alguma substância ilícita, Afonso, Lucas e Miguel negaram fazer uso de qualquer substância, Diego relatou ter feito uso contínuo no passado.

Rebite, cocaína... isso muitos anos atrás. Hoje em dia não faço mais o uso, há mais de oito anos. Não faço o uso de nada disso. Hoje sou cardíaco, eu tenho pressão alta, tenho o coração inchado e as sequelas são essas. Agora faço tratamento com quatro tipos de remédios, era pra ser cinco com um ansiolítico porque eu sou muito ansioso, mas ele me dava muito sono e eu larguei por conta própria pra não me prejudicar (DIEGO, 2021).

As anfetaminas atuam como estimulantes no Sistema Nervoso Central (SNC), inibindo o sono e apetite, gerando maior energia e vigilância. Seus efeitos também incluem estado de alerta, paranoias, alucinações, aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, tornando evidente o risco de sofrerem com doenças cardiovasculares (SILVA; VENÂNCIO, 2017).

Antoniassi Junior *et al.*, (2016) defendem ser necessária a prevenção dos perigos à saúde dos caminhoneiros e demais motoristas. Para tanto, indicam maior propagação de conteúdos sobre os riscos do uso de drogas e que esse conteúdo esteja visivelmente exposto nos locais de maior frequência dos motoristas, como as estradas e os postos de combustíveis, onde eles passam a maior parte de seu tempo.

No que se refere à relação com a saúde na estrada, os caminhoneiros foram questionados sobre o que fazem para se distrair nos momentos livres durante as viagens. Afonso e Diego, que estavam bebendo no momento anterior a entrevista, disseram que a cerveja é uma boa distração nos momentos livres. Lucas respondeu “atualmente com o celular,

com essa facilidade de rede social fica tudo mais fácil, bem mais fácil. O celular agora é uma televisão praticamente, tudo você tem toda a informação". Já Miguel relatou que, mesmo tendo atividades capaz de distraí-lo, a sua maior diversão é estar em casa com sua família.

Ao mencionar o consumo de bebida alcoólica em pontos de descanso, a atenção deve ser redobrada, pois o uso de álcool traz vários efeitos colaterais que podem comprometer a saúde dos motoristas, como alteração no sistema nervoso central que pode causar perda de reflexo, problemas de atenção, perda de memória, sonolência, aceleração do batimento cardíaco, etc. (FRAZÃO, 2018).

Perguntamos aos caminhoneiros sobre atividade física e alimentação. Afonso e Diego contaram que sempre que possível fazem caminhadas. Porém Diego revelou que sua alimentação é considerada muito gordurosa. Miguel disse que não sobra tempo, "atividade física não, tenho tempo não. Mas a alimentação é bem tranquila" e Lucas disse:

Sim, com certeza. Igual eu disse pra você nessa empresa que eu estou eu tenho tido mais em casa, então perto de casa tem uma academia ao ar livre então eu vou, jogo futebol quando estou em casa e a alimentação assim, vamos dizer assim eu sempre fui meio cuidadoso, não abuso muito (LUCAS, 2021).

A prática de exercícios físicos é recomendada para uma boa saúde física e emocional. Ela é responsável pela estimulação da serotonina podendo reduzir a sensação de cansaço e melhorar a autoestima das pessoas (BRASÍLIA, 2021).

A alimentação tem um papel muito importante no que diz respeito à saúde. Contudo, na maioria dos casos, esses profissionais se alimentam de forma inadequada, consumindo alimentos gordurosos, sal e açúcar excessivamente. Suas refeições dependem da acessibilidade no momento, levando em conta que nem sempre têm tempo para fazer compras e cozinhar a própria comida (BATISTA; BARBOSA; FACUNDES, 2021).

Os motoristas foram questionados sobre a apresentação de sintomas como má digestão estresse ou falta de controle emocional e obtivemos as seguintes respostas:

Não, mas igual eu te falei a gente tem o descanso de 11 horas, as vezes quando a gente não faz é porque você tem objetivo seu mesmo, mas você é obrigado a fazer. Mas você não tem tipo assim essa coisa de insônia não (AFONSO, 2021).

Não, o estresse às vezes vai das outras coisas, problemas familiares, coisas que estressam. Volto a falar às vezes em alguma viagem ou outra você passa algum nervoso, às vezes a empresa esqueceu, ficou de depositar um dinheiro, por exemplo, às vezes tá com algum problema de combustível, essas coisas assim que geram estresse, mas não que isso proporcione uma doença vamos dizer assim (LUCAS, 2021).

Insônia quando eu carrego, daí eu durmo e eu fico agoniado para sair no dia seguinte. Isso me causa muita ansiedade. E ao invés de acordar no horário

programado tipo 5 ou 6h da manhã eu já acordo 2h e não consigo dormir mais não. Penso: tenho que ir embora... Muitas das vezes já pensando em ir pra casa. Principalmente quando você está indo em direção de casa. Isso me causa muita angústia. Eu não fico bem (DIEGO,2021).

Já, às vezes a gente chega em certas empresas, não são todas também, que a gente é muito maltratado pelo cliente. Aí o motorista chega e tem empresa que o cachorro é muito mais bem tratado que nós motorista. Por conta de um ou dois minutos que você sobe na balança pra pesar e eles já saem, deixa você lá, com fome. Tem empresa que não deixa a gente nem abrir uma gaveta pra fazer a comida, é proibido e não tem a opção de você comprar também. Eu já passei muito estresse, mas como a experiência vai falar mais alto, a gente vai vivendo no dia a dia. Hoje em dia não passa mais isso porque a gente sabe mais ou menos as empresas que é assim então a gente já vai prevenindo, a gente se vira. Já foi pior (MIGUEL, 2021).

Os caminhoneiros devem ficar atentos a fatores que norteiam o controle emocional, buscando alternativas que minimizem o estresse e cansaço diário. Brasil (2021) destaca algumas dicas para o cuidado com a saúde mental e estabilidade emocional, falando sobre fazer pequenas pausas periódicas durante o expediente, evitar o uso excessivo de estimulantes (café, energéticos, etc.), garantir um sono de qualidade e manter contato frequente com o vínculo social.

Questionamos aos caminhoneiros o que entendiam sobre saúde mental para fazermos uma compreensão desse cuidado e obtivemos o seguinte:

No meu caso é a pessoa que discute por qualquer coisa, se estressa, qualquer coisa estressa ele. Eu acho que é isso (AFONSO, 2021).

Eu acho que nessa profissão é você tem que se manter em seu estado mental para ter o controle de tudo, você tem que ter o controle de tudo. Não pode perder a cabeça, não pode se estressar. Enfim... (DIEGO, 2021).

Saúde mental é estar bem psicologicamente, não estar nervoso, não estar muito preocupado ou ansioso. Saúde mental envolve sérios fatores, psicológico principalmente, mental igual propriamente dizendo, uma estabilidade emocional. Está tranquilo pra se alguém já te fechar você já não querer bater na pessoa (LUCAS, 2021).

Eu penso que talvez o estresse da estrada, juntando tudo o estresse da estrada, as situações de vida, às vezes o motorista pode... um outro motorista o fecha na estrada aí aquilo vai estressando o cara. O dia a dia pode atrapalhar um pouco a saúde mental do motorista (MIGUEL, 2021).

Podemos afirmar que os caminhoneiros estão bem alinhados no entendimento sobre a saúde mental. De acordo com a OMS (1946, p.10), a saúde mental é "um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade". Outras discussões para definição de saúde mental são postas em diversos saberes, como o discurso biomédico que

foca na doença e suas manifestações e o discurso da produção social de saúde que descreve a saúde sendo mais complexa com as manifestações da doença, com inclusão de fatores de aspectos sociais, econômicos, culturais e ambientais (GAINO *et al.*, 2018).

Os entrevistados foram perguntados se já haviam realizado algum tratamento psicológico:

Eu trabalhei com ônibus, então nas empresas que eu trabalhei tinha psicóloga e volta e meia a gente conversava com ela lá, havia... não tinha um tempo, mas quando a gente estava na garagem ela encontrava a gente, sempre tirava uns cinco minutos pra gente conversar, perguntava como estava a família, saúde, essas coisas, se havia algum problema preocupando (LUCAS, 2021).

Nunca fiz. Nunca procurei tratar de saúde mental. Nem tive nenhum tipo de acompanhamento ou tratamento para isso (DIEGO, 2021).

Não. Eu não preciso de tomar remédio, nada. Tranquilo. Mente tranquila (AFONSO, 2021).

Eu sou um cara muito focado em Deus, fé em Deus, a gente não pode esquecer de Deus hora nenhuma não, se não o bicho pega (MIGUEL, 2021).

Vejamos que apesar de existir um conhecimento por parte dos caminhoneiros do que seria a saúde mental, existe o reconhecimento da falta de atenção a esse cuidado. O psicólogo ligado ao trabalho pode ajudar com questões subjetivas de cada um, estimulando o desenvolvimento de capacidades e potenciais nas relações, lançando um olhar voltado para o humano. Pensando na qualidade de vida, o psicólogo traz à tona percepções do indivíduo em relação ao seu contexto social, sua cultura e seus objetivos na vida, bem como seu grau de satisfação profissional e social, fazendo-o entender que uma boa qualidade de vida dependerá das suas expectativas pessoais e profissionais (GOMES e BONVICINI, 2016).

Assim, finalizamos perguntando como lidam com a distância de casa e a saudade da família, tendo essa questão sido citada várias vezes, com ênfase no cuidado e na importância na vida deles. Afonso, Diego e Lucas relataram estar conformados com essa ausência e entendem que isso faz parte da profissão, Diego enfatizou que procura se distrair para conseguir lidar com essa saudade. Já Miguel, apresentou sentimento de tristeza ao responder à pergunta:

É doído né, é triste, mas a gente tem que aguentar né, fazer o que? Faz parte da profissão. Não tem como tá presente, então tem que aguentar. A parte mais doída é essa, mas dá para levar (MIGUEL, 2021).

Destacamos, aqui, a importância da relação profissional com o trabalho e a relação social vivenciada por esses caminhoneiros, fatores que acometem a saúde física e psicológica dos profissionais (LUXO, 2022).

Apesar do amor pela profissão, os caminhoneiros são obrigados a lidar com o distanciamento da família e estão sujeitos a perder marcos importantes como o crescimento dos filhos e datas comemorativas, por exemplo. Diante disso, hoje a tecnologia se torna uma grande aliada, pois é por meio das redes sociais que eles conseguem ter contato com os entes queridos, mesmo à distância (MELLO, 2021).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É necessário retomarmos ao nosso título para entendermos que a carga está e estará sempre em dia, mas, no que tange a saúde mental, já não temos tanta certeza. Foi observada uma concepção de cuidado com saúde mental muito limitada, uma ausência de sintomas para responder esse cuidado e, ao mesmo tempo, presença de sinais como stress, ansiedade, falta da presença da rede de apoio que podem ser gatilhos não percebidos.

Nossa hipótese para esse estudo foi confirmada, considerando que o cuidado com a saúde física e mental dos caminhoneiros se apresenta como secundário na vida deles. Todas as questões de ordem do trabalho parecem ser cumpridas dentro do prazo e com todas as adversidades encontradas literalmente pelo caminho. No entanto, as questões que se referem ao cuidado individualizado, são insuficientes e solitárias na vida desses profissionais.

Observamos que as dificuldades da profissão de caminhoneiro são relatadas por eles com ênfase em várias situações como a falta de locais seguros para descansar, o próprio cansaço, a distância da família, a solidão e a dura rotina de trabalho, estando assim, sujeitos as adversidades e situações impostas para o desenvolvimento do trabalho e ainda, “encontrar” tempo e meios para que possam olhar para si, olhar para que tenha uma qualidade de vida no ambiente de trabalho e nas condições individuais, o que parece sempre ser a eles, desafiador.

Contudo, como possibilidade para esse cenário, é preciso pensar no fortalecimento e na elaboração de políticas públicas que auxiliem os caminhoneiros no percurso durante as viagens e momentos que estiverem presentes na estrada, assim como, movimentos de conscientização da importância do cuidado na vida deles.

## REFERÊNCIAS

ANGELO, Bárbara. **Categorias da CNH:** conheça os tipos de carteira de motorista, 2019. Disponível em <https://autopapo.uol.com.br/noticia/categorias-da-cnh-tipos-carteira-motorista/>. Acesso em 5 jun. 2022.

ANTONIASSI Junior, Gilmar *et al.* **O uso de drogas por motoristas caminhoneiros e o comportamento de risco nas estradas.** Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção. vol. 6, núm. 4, outubro-dezembro, 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=570463800002>. Acesso em 1, mar. 2022

BATISTA, Adriana Maria Figueiredo; RIBEIRO, Rita de Cássia Lisboa; BARBOSA, Andressa Araújo Fagundes. **Condições de trabalho de caminhoneiros:** percepções sobre a saúde e autocuidado. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/YjNkzd86JMPztSv5NbzgNbn/?lang=pt>. Acesso em: 08, mai. 2022.

BRASIL, **Saúde Mental e a Atenção Psicossocial – SMAPS.** Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Saude-Mental>. Acesso em: 26, mai. 2022.

BRASIL. **7825- Motoristas de veículos de cargas em geral.** [s.d]. Disponível em: <http://profissoes.imb.go.gov.br/profissoes/view/ficha.php?tipo=1&CodCbo=7825>. Acesso em: 08, mai. 2022.

BRASIL. **Caminhoneiro autônomo (rotas regionais e internacionais).** [s.d] Disponível em: <https://www.ocupacoes.com.br/cbo-mte/782505-caminhoneiro-autonomo-rotas-regionais-e-internacionais>. Acesso em: 05, set. 2021.

BRASIL. **Psicóloga realiza orientações à saúde mental do trabalhador caminhoneiro,** 2021. <https://palmeira.pr.gov.br/psicologa-realiza-orientacoes-a-saude-mental-do-trabalhador-caminhoneiro>. Acesso em 05 jun., 2022.

BRASIL. **Ministério do Trabalho e Emprego.** Disponível em: <http://consulta.mte.gov.br/empregador/cbo/procuracbo/conteudo/tabela3.asp?gg=9&sg=8&gb=5>. Acesso em 13 de jun. de 2022.

BRASÍLIA. **Cooperação entre MS e SEST/SENAT busca ampliar os cuidados à saúde de caminhoneiros (as) na APS.** 2021. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/12136>. Acesso e: 24, abr. 2022.

BRASÍLIA. **Greve dos caminhoneiros impacta a economia em cerca de R\$ 15,9 bilhões.** 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/fazenda/pt-br/assuntos/noticias/2018/junho/greve-dos-caminhoneiros-impacta-a-economia-em-cerca-de-r-15-9-bilhoes>. Acesso em: 24, abr. 2022

BRASÍLIA. **LEI N° 13.103, DE 2 DE MARÇO DE 2015.** Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2015-2018/2015/Lei/L13103.htm#art6](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2015/Lei/L13103.htm#art6). Acesso em: 20, fev. 2022.

BRASÍLIA. **Psicóloga realiza orientações à saúde mental do trabalhador caminhoneiro.** 2019. Disponível em: <https://palmeira.pr.gov.br/psicologa-realiza-orientacoes-a-saude-mental-do-trabalhador-caminhoneiro/>. Acesso em: 04 de mai. 2022.

CNT. **Acidentes Rodoviários com Caminhões.** 2019. Disponível em: <https://cnt.org.br/acidentes-rodoviarios-caminhoes>. Acesso em: 04, mai. 2022.

**CNT. Conheça o perfil dos caminhoneiros do Brasil.** 2019. Disponível em: <https://www.cnt.org.br/agencia-cnt/pesquisa-cnt-perfil-caminhoneiros-brasil-2019>. Acesso em: 07, set. 2021.

COELHO, Beatriz. **ENTREVISTA:** Técnica de Coleta de Dados em Pesquisa Qualitativa. Mettzer, 2020. Disponível em <https://blog.mettzer.com/entrevista-pesquisa-qualitativa/>. Acesso em 22 Ser. 2021.

COELHO, Beatriz. **Pesquisa qualitativa:** entenda como utilizar essa abordagem de pesquisa. Mettzer, 2017. Disponível em <https://blog.mettzer.com/pesquisa-qualitativa/>. Acesso em 22 set. 2021.

CRUZ, Regiane Bezerra Simões. **A importância de cuidar da saúde mental:** 10 dicas valiosas. Psicologia Viva, 2020. Disponível em <https://blog.psicologaviaviva.com.br/saudemental/>. Acesso em 15 ago. 2021.

DUARTE, Rosália. **Pesquisa qualitativa:** reflexões sobre o trabalho de campo. Cadernos de Pesquisa [online]. 2002, n. 115 pp. 139-154. Disponível em <https://www.scielo.br/j/cp/a/PmPzwqMxQsvQwH5bkrhrDKm/?lang=pt>. Acesso em 22 set. 2021.

FRAZÃO, Arthur. **Saiba quais são os Efeitos do Álcool no Organismo.** 2018. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/efeitos-do-alcool-no-organismo/>. Acesso em: 24, abr. 2022.

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\\_abstract&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 15 ago. 2021.

GIOVANNA, Bruna. **No Dia do Caminhoneiro, Detran reforça a importância da segurança nas estradas.** 2021. Disponível em: <https://agencia.ac.gov.br/no-dia-do-caminhoneiro-detran-reforca-a-importancia-da-seguranca-nas-estradas/> . Acesso em:13, set. 2021.

GODOY, Arllda Schmidt. **Uma revisão histórica dos principais autores e obras que refletem esta metodologia de pesquisa em Ciências Sociais.** Revista de administração de empresas— Scielo Brasil, 1995. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rae/a/wf9CgwXVjpLFVgpwNkCgnnC/?lang=pt&format=pdf> . Acesso em 01 out. 2021.

GOMES, Beatriz Ferreira e BONVICINI, Constance Rezende. **Saúde mental e o trabalho de caminhoneiros de cargas nas rodovias,** 2016. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/309752373\\_SAUDE\\_MENTAL\\_E\\_O\\_TRABALHO\\_DE\\_CAMINHONEIROS\\_DE\\_CARGAS\\_NAS\\_RODOVIAS/fulltext/5822e9f708ae61258e3c66cd/SAUDE-MENTAL-E-O-TRABALHO-DE-CAMINHONEIROS-DE-CARGAS-NAS-RODOVIAS.pdf](https://www.researchgate.net/publication/309752373_SAUDE_MENTAL_E_O_TRABALHO_DE_CAMINHONEIROS_DE_CARGAS_NAS_RODOVIAS/fulltext/5822e9f708ae61258e3c66cd/SAUDE-MENTAL-E-O-TRABALHO-DE-CAMINHONEIROS-DE-CARGAS-NAS-RODOVIAS.pdf). Acesso em 05 jun. 2022.

GOMES, Diego. **Drauzio Varella fala da saúde do caminhoneiro brasileiro.** 2019. Disponível em: <https://www.sestsenat.org.br/imprensa/noticia/drauzio-varella-saude-caminhoneiro-brasileiro>. Acesso em: 29, ago. 2021.

LAGES, Luiza. **Uso de Substâncias Psicoativas e Saúde Dos Caminhoneiros.** 2019. Disponível em: <https://minasfazciencia.com.br/2018/12/14/saude-dos-caminhoneiros/>. Acesso em: 15, ago. 2021.

LUDKE, Menga; ANDRÉ, Marli. E.D.A. **Pesquisa em educação:** Abordagens qualitativas. 2 ed. São Paulo: E.P.U, 1986.

LUXO, Giovana Carla Rocha. **O trabalho de motoristas caminhoneiros e sua relação com a saúde mental: uma revisão bibliográfica** 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/34559>. Acesso em: 20, mai. 2022.

MELLO, Cristine. **Como os caminhoneiros lidam com a saudade de casa?**, 2021. Disponível em: <https://www.lunartransportes.com/como-os-caminhoneiros-lidam-com-a-saudade-de-casa>. Acesso em 05 jun. 2022.

MORAIS, Meire Sabina de Souza; BORGES, Elisabeth Maria de Fátima. **Uma análise sobre os riscos ocupacionais dos motoristas de caminhão.** Revista Científica FacMais, Volume. IX, Número 2. julho. Ano 2017/2º Semestre. ISSN 2238-8427. Disponível em <https://revistacientifica.facmais.com.br/wp-content/uploads/2017/09/9.-UMA-AN%C3%81LISE-SOBRE-OS-RISCOS-OCUPACIONAIS-DOS-MOTORISTAS-DE-CAMINH%C3%83O.pdf>. Acesso em 9 abr. 2022.

NASCIMENTO, Eurípedes Costa do; NASCIMENTO, Evaníria; 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.

NETO, João. **Quanto ganha um caminhoneiro?** Brasil do trecho, 2021. Disponível em <https://www.brasildotrecho.com.br/2021/09/quanto-ganha-um-caminhoneiro/>. Acesso em 07 mar. 2022.

NEVES, José Luiz. **Pesquisa qualitativa:** características, usos e possibilidades. Caderno de pesquisas em administração. São Paulo, 1996. Disponível em: <https://d1wqxts1xzle7.cloudfront.net/54648986>. Acesso em 22 Set. 2021.

OLIVEIRA, Michelle Engers Taube, CARLOTTO, Mary Sandra. **Factors Associated with Common Mental Disorders in Truck Drivers.** Psicologia: Teoria e Pesquisa [online]. 2020, v. 36, e3653. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102.3772e3653>>. Epub 02 Set 2020. ISSN 1806-3446. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3653>. Acesso em 16 mai. 2022.

OLIVEIRA, Michelle Engers Taube, CARLOTTO, Mary Sandra. **Fatores Associados aos Transtornos Mentais Comuns em Caminhoneiros.** 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/VYmK8mw7JF76KfkzHzkSfKK/?lang=pt>. Acesso em: 15, ago. 2021.

OMS - Organização Mundial da Saúde. Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946. 2017 [cited Mar 21 2017]. Available from: Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%A3de-BAdc/constituiçao-da-organização-mundial-da-saúde-omswho.html>> Acesso em: 10 de jun. de 2022.

PANTAROLO, Marianna Cruz Campos; MONTEIRO, Dandara Martins; SILVA, Samuel Gomes; GOUVEIA, Sara Sunamyta da Silva, SILVA, Rayane Cabral. **Caracterização da Atuação de Caminhoneiros Autônomos no Município de Tabuleiro do Norte/CE.** 2019. Disponível em: [http://aprepro.org.br/conbrepro/2019/anais/arquivos/10202019\\_171000\\_5dacc1ac762d7.pdf](http://aprepro.org.br/conbrepro/2019/anais/arquivos/10202019_171000_5dacc1ac762d7.pdf). Acesso em: 15, mai. 2022

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.

QUEIROZ, Betariz de Oliveira, SARDINHA, Luís Sergio, LEMOS, Valdir de Aquino. **As Consequências da Restrição de Sono Sobre a Qualidade de Vida de Caminhoneiros.** 2019. Disponível em: <https://revistas.brazcubas.br/index.php/dialogos/article/view/799>. Acesso em: 19, set. 2021.

ROCHA, Elias Marcelino. **SAÚDE MENTAL DE CAMINHONEIROS: (IN)VISIBILIDADE NAS REVISTAS DE ENFERMAGEM.** 6º Congresso Brasileiro de Saúde Mental. Centro de Convenções Ulysses Guimarães, Brasília, 2018. Disponível em: [http://www.congresso2018.abrasme.org.br/resources/anais/8/1522374718\\_ARQUIVO\\_SAUDEMENTALDECAMINHONEIROS\(IN\)VISIBILIDADENASREVISTASDEENFERMAGEM.pdf](http://www.congresso2018.abrasme.org.br/resources/anais/8/1522374718_ARQUIVO_SAUDEMENTALDECAMINHONEIROS(IN)VISIBILIDADENASREVISTASDEENFERMAGEM.pdf), acesso em 16 ago. 2021.

SCHIEBELBEIN, Luís Fernando. **Os Riscos à Saúde do Motorista Profissional Caminhoneiro em Jornada Exaustiva de Trabalho.** 2021. 126 f. Dissertação de Mestrado — Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciência Jurídica —Universidade Estadual do Norte do Paraná. Disponível em <https://uenp.edu.br/doc-propg/pos-graduacao/stricto-sensu-mestrado-e-doutorado/pos-graduacao-direito/teses-e-dissertacoes/dissertacoes-defendidas-1/18873-luis-fernando-schielbelbein/file#:~:text=Os%20Riscos%20C3%A0%20Sa%C3%BAdo,Estadual%20do%20Norte%20do%20Paran%C3%A1>. Acesso em 9 abr. 2022.

SCLiar, Moacyr. **História do conceito de saúde.** Physis: Revista de Saúde Coletiva [online]. 2007, v. 17, n. 1. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/phyisis/a/WNtwLvWQRFbscbzCywV9wGq/?lang=pt&format=pdf>. Acesso 13 ago. 2021.

SCLiar, Moacyr. História do conceito de saúde. Physis: **Revista de Saúde Coletiva** [online]. 2007, v. 17, n. 1 [Acessado 4 junho 2022], pp. 29-41. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-73312007000100003>>. Epub 21 Ago 2007. ISSN 1809-4481. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312007000100003>.

SILVA, Daniela Giopato. **Principais dificuldades de ser caminhoneiro,** 2019. Disponível em: <https://ocarreteiro.com.br/profissao/dificuldades-de-ser-caminhoneiro/>. Acesso em 10 abr. 2022.

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/acidentes-de-caminhao/>. Acesso em: 24, ago. 2021.

SILVA, Gustavo Bragança; VENÂNCIO, Juliana Cardoso. **Uso de drogas e qualidade de vida de caminhoneiros que trafegam em rodovias próximas à Anápolis-Goiás.** UniEVANGÉLICA, Centro Universitário de Anápolis, 2017. Disponível em <http://repositorio.aee.edu.br/handle/aee/615>. Acesso em 8 abr. 2022.

SPOLAOR, Natália. **Estudo da UFU responde:** como vai a saúde dos caminhoneiros? 2018. Disponível em: <http://www.comunica.ufu.br/noticia/2018/11/estudo-da-ufu-responde-como-vai-saude-dos-caminhoneiros>. Acesso em: 19, set. 2021.

TOCO, Paula. **Como ser caminhoneiro?** Passo a passo para quem está começando. Truão, 2016. Disponível em <https://trucao.com.br/como-ser-caminhoneiro-passo-a-passo/>. Acesso em 07 mar. 2022.