



CARTILHA: O TRABALHO NO CINEMA – COMO OS FILMES PODEM AJUDAR A ENTENDER SEUS DIREITOS E CUIDADOS COM A SAÚDE

BOOKLET: WORK IN CINEMA – HOW FILMS CAN HELP UNDERSTAND YOUR RIGHTS AND HEALTH CARE

GUÍA: TRABAJAR EN EL CINE: CÓMO LAS PELÍCULAS PUEDEN AYUDARTE A COMPRENDER TUS DERECHOS Y LA ATENCIÓN MÉDICA



10.56238/bocav25n77-016

Paulo Roberto de Andrade Santos

Doutor em saúde coletiva

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

E-mail: paulo.roberto.santos@ufrn.br

Mariana Olívia Santana dos Santos

Pós-doutorado em Saúde Pública

Instituição: Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz Pernambuco), Instituto Aggeu Magalhães (IAM),

Departamento de Saúde Coletiva

E-mail: marianaxolivi@gmail.com

RESUMO

Apresentamos uma pequena cartilha que propõe o uso do cinema brasileiro como ferramenta de reflexão crítica sobre o mundo do trabalho, destacando sua relevância na compreensão das lutas trabalhistas, das condições laborais e dos impactos na saúde física e mental dos trabalhadores. A partir de obras como ABC da Greve, Vidas Secas, Trabalhar Cansa e Que Horas Ela Volta?, evidencia-se como o cinema atua como espelho social e instrumento de conscientização. A cartilha também orienta os trabalhadores sobre o reconhecimento do sofrimento psíquico relacionado ao trabalho e apresenta caminhos práticos de enfrentamento, como o apoio sindical, o cuidado em saúde e a assistência jurídica. Assim, busca-se promover uma leitura crítica da realidade laboral e incentivar a defesa de direitos e da dignidade no trabalho.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador. Trabalho. Cinema. Filmes. Comunicação e Saúde.

ABSTRACT

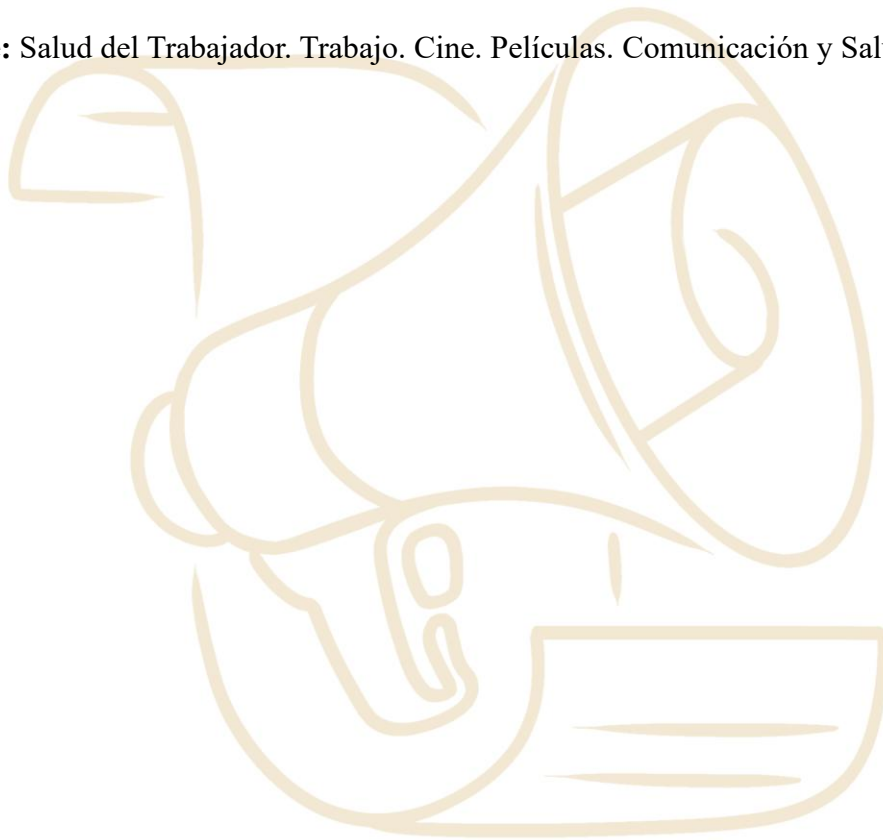
This booklet proposes the use of Brazilian cinema as a tool for critical reflection on the world of work, highlighting its relevance in understanding labor struggles, working conditions, and their impacts on workers' physical and mental health. Based on the analysis of films such as ABC da Greve, Vidas Secas, Trabalhar Cansa, and Que Horas Ela Volta?, the booklet demonstrates how cinema functions as a social mirror and a tool for raising awareness. The booklet also provides guidance for workers on recognizing work-related psychological suffering and presents practical ways to address it, such as seeking union support, accessing healthcare services, and obtaining legal assistance. In this way, it aims to promote a critical understanding of labor realities and encourage the defense of workers' rights and dignity.

Keywords: Worker's Health. Labor. Cinema. Communication and Health. Labor Rights.

RESUMEN

Presentamos un breve folleto que propone el uso del cine brasileño como herramienta para la reflexión crítica sobre el mundo del trabajo, destacando su relevancia para comprender las luchas laborales, las condiciones de trabajo y sus impactos en la salud física y mental de los trabajadores. Mediante obras como ABC da Greve, Vidas Secas, Trabalhar Cansa y Que Horas Ela Volta?, se muestra cómo el cine actúa como espejo social e instrumento de concienciación. El folleto también orienta a los trabajadores sobre el reconocimiento del sufrimiento psicológico relacionado con el trabajo y presenta mecanismos prácticos de afrontamiento, como el apoyo sindical, la atención médica y la asistencia legal. De esta manera, busca promover una lectura crítica de la realidad laboral y fomentar la defensa de los derechos y la dignidad en el trabajo.

Palabras clave: Salud del Trabajador. Trabajo. Cine. Películas. Comunicación y Salud.



1 INTRODUÇÃO: O PODER DO CINEMA COMO ESPELHO E AGENTE TRANSFORMADOR NO MUNDO DO TRABALHO

O cinema, como forma de manifestação cultural, tem se consolidado ao longo do tempo como uma ferramenta poderosa na representação de questões sociais e de classe. No Brasil, as produções cinematográficas têm sido um dos maiores espelhos das transformações nas condições de trabalho e da luta dos trabalhadores por seus direitos. Mais do que isso, o cinema brasileiro tem o poder de ajudar a refletir sobre os impactos dessas condições na saúde física e mental dos trabalhadores, bem como as possibilidades de resistência e transformação social (Wejbert-Wąsiewicz, 2020).

Esta cartilha tem como objetivo mostrar como você, trabalhador, pode utilizar as produções cinematográficas como uma forma de entender melhor a sua realidade de trabalho e saúde. Através dos filmes, é possível visualizar a luta por direitos trabalhistas, os desafios enfrentados nas mais diversas profissões e os impactos do trabalho no corpo e na mente.

2 O CINEMA COMO FERRAMENTA DE REFLEXÃO SOBRE AS LUTAS TRABALHISTAS

Você sabia que as lutas travadas pelos trabalhadores ao longo da história estão presentes em várias produções cinematográficas? O cinema brasileiro tem sido um importante aliado da classe trabalhadora, documentando e refletindo sobre os momentos cruciais da luta por direitos trabalhistas, melhores condições de vida e a defesa da dignidade no trabalho.

2.1 FILMES QUE RETRATAM A ORGANIZAÇÃO SINDICAL E A LUTA POR DIREITOS TRABALHISTAS

Em diversos períodos históricos, os trabalhadores se uniram para conquistar melhores condições de trabalho e dignidade. Filmes como **"ABC da Greve" (1979)**, um dos mais emblemáticos sobre o movimento sindical no Brasil, mostram a greve de metalúrgicos no ABC Paulista durante a ditadura militar. Essa greve, que se tornou um marco da história trabalhista brasileira, foi uma das primeiras a conquistar visibilidade e lutar contra a repressão política, mas também contra a precarização do trabalho.

Além disso, filmes como **"Braços Cruzados, Máquinas Paradas" (1979)** e **"Vidas Secas" (1963)** evidenciam a exploração dos trabalhadores e suas formas de resistência. Em ambas as produções, a exploração do trabalhador, seja nas fábricas ou no campo, é retratada como uma forma de denúncia e conscientização. O cinema brasileiro tem sido, portanto, uma plataforma de resistência, onde a luta pela melhoria das condições de trabalho é não apenas retratada, mas também refletida de forma crítica.

Esses filmes podem servir como uma importante reflexão para você sobre o papel da organização coletiva no seu ambiente de trabalho e como as reivindicações podem e devem ser feitas de forma coletiva para alcançar melhorias no ambiente laboral.

3 A SAÚDE DO TRABALHADOR NO CINEMA: NÃO APENAS DOENÇAS FÍSICAS, MAS TAMBÉM PSÍQUICAS

O que muitos não sabem é que o trabalho não causa apenas doenças físicas, mas também um grande impacto na saúde mental. Se você já se sentiu sobrecarregado, ansioso ou desmotivado em seu trabalho, saiba que essas condições também fazem parte da realidade de muitos trabalhadores, que são frequentemente expostos a situações estressantes, exaustivas e até alienantes no local de trabalho.

3.1 FILMES QUE RETRATAM O SOFRIMENTO PSÍQUICO NO TRABALHO

O filme "**Trabalhar Cansa**" (2011) é um exemplo claro de como o cinema pode representar as consequências do sofrimento psíquico no ambiente de trabalho. A produção mostra a alienação de um trabalhador em um sistema que impõe um ritmo incessante de produtividade, sem espaço para pausas ou reflexão sobre o próprio trabalho. A personagem principal da história se vê à mercê de um sistema que a consome, fazendo com que ela perca a identidade e o reconhecimento no ambiente laboral. Isso é uma representação fiel de um fenômeno chamado de "sofrimento ético", um termo utilizado por estudiosos para descrever o desgaste psicológico causado pela perda de sentido no trabalho.

Em outro exemplo, o filme "**Terceirizado: Um Trabalhador Brasileiro**" (2018) traz à tona as duras condições de trabalhadores terceirizados no Brasil, que enfrentam baixos salários, instabilidade no emprego e a constante pressão por resultados. A precarização do trabalho, que leva à ansiedade e ao estresse, também é um tema central nesse filme, que expõe como essa forma de subordinação afeta diretamente a saúde mental dos trabalhadores.

3.2 RECONHECENDO O SOFRIMENTO PSÍQUICO: COMO ELE SE MANIFESTA?

Você sabia que o sofrimento psíquico causado pelo trabalho pode se manifestar de formas como:

- **Ansiedade constante:** Ficar preocupado com a carga de trabalho e com os resultados que são esperados de você.
- **Depressão:** Sentir-se desmotivado, sem energia para enfrentar a rotina.
- **Burnout (síndrome de esgotamento):** Sentir-se completamente esgotado, incapaz de lidar com as pressões do trabalho.

- **Falta de sono:** Dificuldade para dormir ou descansar devido ao estresse relacionado ao trabalho.

Se você tem experimentado algum desses sintomas, é fundamental reconhecer que esses são sinais de que sua saúde mental pode estar sendo afetada pelas condições de trabalho. O sofrimento psíquico relacionado ao trabalho está frequentemente associado ao estresse crônico não gerenciado, podendo se manifestar por exaustão, distanciamento emocional do trabalho, sentimentos de ineficácia, além de sintomas como ansiedade, depressão e alterações do sono. Buscar ajuda, seja por meio de profissionais de saúde mental ou recursos disponíveis na empresa, é essencial (Gaspar et al., 2024; WHO, 2019).

4 O QUE FAZER QUANDO RECONHECER ESSAS SITUAÇÕES?

Agora que você sabe como o sofrimento psíquico pode se manifestar, a pergunta é: o que fazer quando você reconhecer essas condições no seu cotidiano de trabalho? O primeiro passo é buscar ajuda e se conscientizar dos seus direitos como trabalhador.

4.1 SINDICATOS: ORGANIZE-SE E BUSQUE APOIO COLETIVO

A primeira ação recomendada é procurar o seu sindicato. Os sindicatos são fundamentais para garantir que seus direitos sejam respeitados. Eles podem te ajudar a negociar melhores condições de trabalho, lutar contra abusos e até mesmo proteger sua saúde mental e física. O sindicato também pode orientá-lo sobre como se organizar com seus colegas de trabalho para melhorar a qualidade de vida no trabalho.

4.2 PROFISSIONAIS DA SAÚDE DO TRABALHADOR: CUIDADOS COM SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Se você está enfrentando problemas de saúde devido ao trabalho, é importante procurar profissionais da saúde do trabalhador, que são especializados em tratar das doenças ocupacionais. Os profissionais de saúde podem orientar você sobre como lidar com os sintomas e buscar tratamentos adequados. Além disso, se o problema for psicológico, é importante contar com o apoio de psicólogos ou terapeutas especializados, que podem ajudar a lidar com o estresse, a ansiedade e outros sintomas.

4.3 ASSISTÊNCIA JURÍDICA: PROTEÇÃO DOS SEUS DIREITOS

Caso você identifique que seus direitos estão sendo violados – seja por condições de trabalho inadequadas, abuso de poder ou assédio moral – é essencial procurar assistência jurídica. Advogados

especializados em direito trabalhista ou defensores públicos podem garantir que seus direitos sejam respeitados, além de orientar sobre como agir em casos de litígios relacionados a condições de trabalho.

5 FILMES QUE SÃO IMPORTANTES PARA REFLETIR SOBRE AS CONDIÇÕES DE TRABALHO

Aqui estão mais exemplos de filmes que podem ser de grande ajuda para refletir sobre as condições de trabalho e entender melhor como os trabalhadores enfrentam os desafios diários no Brasil:

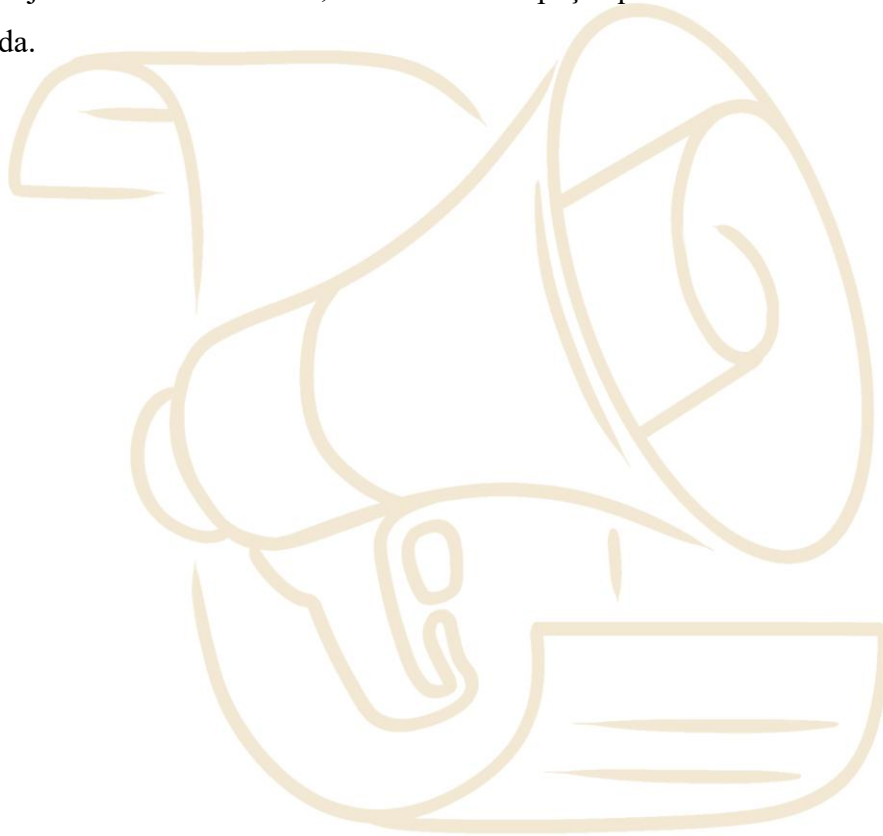
- **"ABC da Greve" (1979)** – Um clássico sobre o movimento sindical e a luta por direitos durante a ditadura militar.
- **"Vidas Secas" (1963)** – Retrata a vida dos trabalhadores rurais no sertão nordestino e a luta pela sobrevivência.
- **"Trabalhar Cansa" (2011)** – Uma análise da alienação no trabalho e do sofrimento psicológico gerado pelas condições laborais.
- **"Que Horas Ela Volta?" (2015)** – Aborda o trabalho doméstico e as relações de poder, gênero e classe social.
- **"GIG – A Uberização do Trabalho" (2019)** – Mostra as consequências do trabalho precário nas plataformas digitais.
- **"Domésticas" (2001)** – Foca nas dificuldades e desigualdades enfrentadas pelas empregadas domésticas, especialmente em relação à falta de direitos trabalhistas.
- **"Tropa de Elite" (2007)** – Um olhar crítico sobre as condições de trabalho no serviço público e o impacto psicológico sobre os trabalhadores da segurança pública.
- **"Os Homens da Fábrica" (2019)** – Retrata a difícil vida dos trabalhadores de uma fábrica e os desafios enfrentados no ambiente industrial.
- **"Chão" (2019)** – Mostra o trabalho informal e a precarização dos trabalhadores nas periferias, com foco nas dificuldades da classe trabalhadora.
- **"Peões" (2004)** – Documentário que retrata a vida dos operários metalúrgicos em suas lutas por melhores condições de trabalho.

Os filmes são uma forma de se conscientizar sobre as questões que envolvem as condições de trabalho e saúde, além de ajudar você a refletir sobre a sua própria situação (Turner, 1997)

6 CONCLUSÃO: CINEMA COMO AGENTE DE TRANSFORMAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO

O cinema brasileiro não é apenas uma forma de entretenimento, mas uma poderosa ferramenta de conscientização sobre as condições de trabalho, as lutas dos trabalhadores e os impactos na saúde. Ao assistir a esses filmes, você pode não apenas entender melhor a realidade das condições de trabalho, mas também aprender sobre as lutas históricas que ajudaram a conquistar os direitos trabalhistas que temos hoje.

Por fim, lembre-se de que você tem o direito de trabalhar em um ambiente que respeite sua saúde e bem-estar. Buscar ajuda e se organizar coletivamente são passos importantes para garantir que o trabalho não seja fonte de sofrimento, mas sim um espaço que valorize a sua saúde, dignidade e qualidade de vida.



REFERÊNCIAS

Gaspar, T., Botelho-Guedes, F., Cerqueira, A. *et al.* Burnout como um fenômeno multidimensional: como os locais de trabalho podem ser ambientes saudáveis? *J Public Health (Berl.)* **33**, 2591–2604 (2025). <https://doi.org/10.1007/s10389-024-02223-0> disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10389-024-02223-0> . Acesso em: 11 abr. 2026.

Turner, Graeme. *Film as social practice*. 4. ed. London: Routledge, 2006.

Wejbert-Wąsiewicz, Ewelina. *O cinema como objeto de pesquisa sociológica: entre a tradição e o presente*. Acta Universitatis Lodziensis. Folia Sociologica, Polônia, n. 73, p. 89–110, 2020. DOI: 10.18778/0208-600X.73.06 . Disponível em: <https://czasopisma.uni.lodz.pl/sociologica/article/view/8802> . Acesso em: 10 abr. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Burn-out an “occupational phenomenon”*: *International Classification of Diseases*. Genebra: WHO, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Acesso em: 15 abr. 2026.

FILMOGRAFIA

ABC DA GREVE. Direção: Leon Hirszman. Brasil, 1979.

BRAÇOS CRUZADOS, MÁQUINAS PARADAS. Direção: Roberto Gervitz; Sérgio Toledo. Brasil, 1979.

VIDAS SECAS. Direção: Nelson Pereira dos Santos. Brasil, 1963.

TRABALHAR CANSA. Direção: Juliana Rojas; Marco Dutra. Brasil, 2011.

TERCEIRIZADO: UM TRABALHADOR BRASILEIRO. Direção: (não informado). Brasil, 2018.

QUE HORAS ELA VOLTA?. Direção: Anna Muylaert. Brasil, 2015.

GIG – A UBERIZAÇÃO DO TRABALHO. Direção: (não informado). Brasil, 2019.

DOMÉSTICAS. Direção: Fernando Meirelles; Nando Olival. Brasil, 2001.

TROPA DE ELITE. Direção: José Padilha. Brasil, 2007.

OS HOMENS DA FÁBRICA. Direção: (não informado). Brasil, 2019.

CHÃO. Direção: Camila Freitas. Brasil, 2019.

PEÕES. Direção: Eduardo Coutinho. Brasil, 2004.