

A SAÚDE MENTAL DO OPERADOR DO DIREITO: O CUIDADO DE SI COMO FATOR INERENTE À PRESERVAÇÃO DOS DIREITOS DOS OUTROS

Sarah Caroline Vieira, Lindisley Ferreira Gomides. A saúde mental do operador do Direito: o cuidado de si como fator inerente à preservação dos direitos dos outros. Revista Ciência Dinâmica, vol. 19, núm.1, 2021. Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga.

**CIÊNCIA DINÂMICA – Revista Científica Eletrônica
FACULDADE DINÂMICA DO VALE DO PIRANGA**

19ª Edição 2021 | Ano XII – nº 1 | ISSN – 2176-6509

DOI: 10.4322/2176-6509.2022.018

1º semestre de 2021

A saúde mental do operador do Direito: o cuidado de si como fator inerente à preservação dos direitos dos outros

The mental health of law operator: Self-care as an inherent factor in the preservation on the rights of others

Sarah Caroline Vieira ^{1*}, Lindisley Ferreira Gomides ²

¹ Acadêmica do curso de Direito da Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga (FADIP).

² Professora Permanente do Programa de Mestrado em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente (PROCISA) da Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga (FADIP).

*Autor correspondente: sarahcarolinevieira12@gmail.com

Resumo

De acordo com análise multifatorial das mudanças na sociedade contemporânea, pesquisas apontam alta incidência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) com prevalência de sintomas de ansiedade, estresse e depressão a nível mundial, associados a queixas físicas inespecíficas, com prejuízo da qualidade de vida (QV). Diante disso, o objetivo deste trabalho foi apresentar as taxas de TMC em operadores do Direito e estudantes de graduação. Foi realizada uma revisão bibliográfica no PubMed, LILACS e SciELO, com os descritores qualidade de vida, depressão e ansiedade; associados a juiz, advogado e estudante de direito. Foi possível observar que a literatura aborda principalmente queixas de TMC em profissionais da saúde, porém, discussões pautadas na área jurídica ainda são incipientes. As principais causas de TMC apontadas foram insegurança no trabalho, instabilidade financeira, competitividade no mercado e preocupações com o futuro da profissão, além de pouco tempo para o lazer. O público feminino ganhou destaque como o que mais sofre com o estresse, resultado da dupla rotina e da necessidade de organização e planejamento. Estudantes e profissionais do Direito apresentaram altos índices de TMC, com sinais de autocobrança pessoal e familiar, prejuízo do sono, estresse e ansiedade. Foi encontrado frequência significativa no uso de tabaco e álcool, dependência de medicamentos para o enfrentamento dos TMC, interferindo nas atividades laborais e aprendizado. Dessa forma, faz-se necessário maior divulgação desse tema para os profissionais e estudantes do Direito, a fim de buscar uma alternativa para que os cuidados com a saúde física e mental façam parte da rotina diária.

Palavras-chave: ansiedade; estresse; depressão; qualidade de vida; direito.

Abstract

According to a multifactorial analysis of changes in contemporary society, research has shown a high incidence of Common Mental Disorders (CMD) with a prevalence of symptoms of anxiety, stress, and depression worldwide, associated with nonspecific physical complaints, resulting in reduced quality of life (QOL) of the worker. Therefore, the objective of this work was to get data of CMD in law professionals and undergraduate students. A bibliographic review was carried out in PubMed, LILACS and SciELO, with the descriptors quality of life, depression and anxiety; associated with judge, lawyer and law student. It was possible to observe that literature mainly deal with CMD complains in health professionals, however, discussions based on legal area still incipient. The main causes of CMD identified were job insecurity, financial instability, job competitiveness and concerns about the future of the profession, as well as little time for leisure. The female group gained prominence as the one than most suffers from stress, the result of a double routine and the need for organization and planning. Both students and legal professionals showed high rates of CMD, with signs of personal and family self-demands limited sleep time, stress and anxiety. Tobacco and alcohol use was found with significant frequency, dependence of medications to cope with CMD, interfering at work and learning activities. Thus, there is a need for greater dissemination of this theme to professionals and students of law, to propose reflections and seek an alternative so that physical and mental health care is part of their daily routines.

Keywords: anxiety; stress; depression; quality of life; lawyer.

INTRODUÇÃO

Pesquisas recentes, especialmente das duas últimas décadas, têm sugerido a necessidade de avaliação na qualidade de vida (QV) da população em detrimento de uma análise multifatorial de mudanças no estilo de vida das populações brasileira e mundial. Estima-se que 30% dos adultos em todo o mundo atendam aos critérios de diagnóstico para qualquer transtorno mental, e cerca de 80% daqueles que sofrem com transtornos mentais vivem em países de baixa e média renda (STEEL et al., 2014). Estudos brasileiros apontam uma prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre 17,0% a 35%, podendo chegar a 50% da população (FORTES, 2011; GOMES, 2013). No Brasil e em outros países em desenvolvimento, essa incidência é considerada um ônus para os serviços públicos, associando a atenção básica em saúde como a principal porta de entrada para pacientes com queixas psicológicas (BRASIL, 2011; ABREU e MURTA, 2018).

Analisando essas prevalências, o público feminino é apontado como o grupo que mais sofre com os TMC (MARAGNO et al., 2006; LIMA et al., 2008; LUCCHESI et al., 2014), porém, são encontradas tanto na população geral quanto em populações específicas, tais como profissões diversas ou grupos etários distintos (JANSEN et al., 2011; FORTES, 2011; GOMES, 2013). As causas dessa associação não são claras, embora haja indícios de uma predisposição sociobiológica pela qual o sistema neuroendócrino, associado ao papel social, aumentam a suscetibilidade das mulheres a condições relacionadas ao psiquismo (KING e HEGADOREN, 2014). Além desses, as naturezas étnico-raciais, bem como as iniquidades econômicas e a presença de violência também são fatores que contribuem para o desenvolvimento dos TMC (ARAÚJO et al., 2007; FORTES et al., 2011; GONÇALVES et al., 2014), pontuando queixas de pacientes com relatos de problemas materiais, familiares e laborais.

Na prática da Atenção Primária em Saúde (APS), os TMC apresentam-se através de queixas somáticas inespecíficas, incluindo sintomas muito frequentes como irritabilidade, insônia, nervosismo, fadiga, dores de cabeça, esquecimento e falta de concentração, além de manifestações que poderiam caracterizar-se como depressivas, ansiosas ou somatoformes (MARAGNO et al., 2006). Avaliando esse cenário, o conjunto de sintomas apresentado pode

ser considerado um grande fator de impacto para as condições laborais, bem como para os relacionamentos sociais e familiares e, conseqüentemente, para a QV do trabalhador.

O *continuum* e a comorbidade entre os sintomas depressivos, ansiosos ou somatoformes, assim como a semelhança entre alguns sintomas faz do conceito de TMC uma ferramenta para que os estudos epidemiológicos avaliem a prevalência dessas manifestações de sofrimento na comunidade ou em APS, sem que, necessariamente, esse tipo de queixa preencha todos os critérios diagnósticos para os transtornos depressivos, transtornos ansiosos ou transtornos somatoformes, de acordo com as classificações do DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Fifth Edition*) e do CID-10 (Classificação Internacional de Doenças - 10a Revisão) (DMS-5, 2014; MARAGNO et al., 2006).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a QV é definida como a percepção do indivíduo em relação a sua posição, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais se encontra inserido, além de objetivos, expectativas, padrões e preocupações associados (OLIVARES et al., 2015). Muitas vezes, o estresse e as intercorrências do dia a dia promovem esgotamentos mental e físico, os quais levam o indivíduo a se posicionar de forma estática frente aos obstáculos apresentados, sem autoridade para lidar com os infortúnios que rondam a mente.

Pesquisadores têm sugerido que a industrialização e o estilo de vida urbano, associados a questões competitivas do mercado e a busca pela estabilidade profissional e social têm levado muitos profissionais a trabalhar além do normal, com incerteza de garantia de um futuro melhor e, ainda, com prejuízo do momento presente (GRACIANO et al., 2016), o que resulta em grande preocupação com os desgastes emocionais desencadeados, além dos gastos para a saúde pública.

Somado ao excesso de trabalho, a exposição a estressores ocupacionais vem sendo amplamente estudada como um fator independente que tem como desfecho o desenvolvimento de patologias, tanto de ordem psíquica quanto orgânica, afetando negativamente a saúde do trabalhador. Padrões de exposição psicossocial são descritos na literatura e, segundo o Modelo Demanda-Controle, classificam o trabalho de acordo com o grau de demanda psicológica ao qual o trabalhador é exposto, além da análise do controle sobre o próprio trabalho (ALVES et al., 2013). As combinações da demanda psicológica e do controle resultam em quatro quadrantes de exposição psicossocial, em função de como os aspectos psicossociais estão presentes no trabalho em uma empresa ou em uma organização.

O primeiro quadrante, combina baixo controle e alta demanda (trabalho de alta exigência), sendo esse o mais associado a desfechos negativos à saúde do trabalhador, podendo ocasionar fadiga, ansiedade, depressão e, principalmente, adoecimento psíquico (ALVES et al., 2013). O segundo ilustra o trabalho ativo, um misto de alta demanda e com alto controle, considerando o mais benéfico para a saúde do trabalhador, devido à possibilidade de desenvolver habilidades, ter autoridade de decisão, mais motivação no trabalho, apesar da alta demanda. O terceiro quadrante, por sua vez, combina baixa demanda e alto controle (trabalho de baixa exigência), logo, não exige forte estímulo para ser desenvolvido e, devido a esse fato, não gera motivação e empatia social, se tornando prejudicial a longo prazo. E, por fim, o quarto quadrante, com apresentação do trabalho passivo, caracterizado por baixa demanda e baixo controle. Assim como o terceiro, também é considerado prejudicial à saúde, pois a falta de demanda e de controle, simultaneamente, podem desencadear perda de interesse ou de habilidades adquiridas anteriormente, além da diminuição da capacidade produtiva, com conseqüente frustração (ALVES et al., 2013).

Considerando a flutuação desses quadrantes em função da especificidade laboral e as variações frente às discussões de saúde mental com os demais profissionais, no que se refere a prática jurídica, as publicações sobre os TMC na profissão e o movimento em prol do autocuidado dos profissionais do Direito ainda são incipientes. Além da instabilidade na flutuação nesses quadrantes, os prazos estabelecidos e a concorrência cada vez mais crescente, associados ao fato de o operador do Direito estar focado em solucionar casos e problemas alheios, abrem uma possibilidade de gerar um desgaste na vida profissional, mental, emocional e física. Tal demanda pode trazer como consequência um sentimento de improdutividade e de frustração podendo, inclusive, favorecer o surgimento de outras patologias, além dos TMC e, com isso, o afastamento laboral do profissional.

Importante destacar também que, desde o cenário acadêmico, o estudante do Direito é submetido a diversas disciplinas de ciências exatas, cuja natureza é profundamente racional, a fim de preparar o estudante para atuação como um operador do Direito – seja advogado, juiz, promotor ou outros. Além disso, ao se submeter a prova da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) é notável, ainda que de forma sutil, o quão competitivo é o ambiente da prática jurídica, visto que a condição de aprovado nesse exame é o primeiro passo para o bacharel exercer a profissão com autonomia (ALCÂNTARA JOSÉ et al., 2015). Alguns estudos apontam ainda que, em detrimento do estresse, alguns profissionais e acadêmicos tendem a usar álcool e tabaco

como fuga dos problemas, o que pode impactar de forma mais significativa na saúde (NÓBREGA, 1998).

Importante salientar que o direito a saúde é apresentado como um direito fundamental (garantido no artigo 196, da Constituição Brasileira de 1988), sendo um dos mais relevantes deveres do Estado, tendo a obrigação de garanti-lo mediante políticas públicas e econômicas, com o objetivo de reduzir o risco de doença e de outros agravos, tornando-o acessível de forma universal e igualitária a todos os cidadãos. Ademais, o olhar para a implementação de políticas públicas de saúde (PPS) mental para o grupo amostral avaliado faz-se necessário, uma vez que os problemas enfrentados pelo adoecimento mental só serão erradicados através de políticas centradas em estudos científicos atualizados, mas, principalmente, por meio de ações e de decisões tomados pelo Estado, a fim de promover o bem-estar mental (ALMEIDA, 2019).

Diante desse cenário, o objetivo do presente estudo foi avaliar dados da literatura pautados nas alterações da QV e na presença de sinais e sintomas de TMC nos operadores do Direito e nos acadêmicos, com o intuito de estabelecer discussões e atualizações sobre o tema e, assim, inserir esse grupo amostral no ambiente comum de diálogos e intersecções para a preservação dos seus próprios direitos como uma estratégia de prevenção da saúde.

METODOLOGIA

Estratégia de pesquisa e seleção dos artigos

Foi realizada uma busca por artigos originais, seguindo as diretrizes PRISMA, no PubMed (*US National Library of Medicine National Institutes of Health*), no LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e no SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), a fim de elaborar uma análise descritiva da literatura, caracterizada por Roever (2017), como um processo estruturado de pesquisa, avaliação, síntese e relato de evidências clínicas sobre determinada pesquisa e/ou tópico, reunindo informações importantes de vários estudos em conjunto com maior confiabilidade. Para tal, as seguintes etapas foram estabelecidas: 1) escolha do tema; 2) formulação da hipótese de pesquisa; 3) pesquisa em bases de dados conforme os critérios de exclusão e de inclusão; 4) classificação dos estudos e das informações obtidas; 5) formulação de produto sobre o assunto.

Após a escolha do tema, a pergunta norteadora foi “Quais são as estimativas de TMC em profissionais e estudantes do Direito e o que a literatura aponta como consensual sobre o impacto desses transtornos na QV dos profissionais?”. Para conseguir responder tal questão, os filtros de pesquisa foram desenvolvidos de acordo com o dicionário de sinônimos da plataforma MeSH terms (*Medical Subject Headings*). Os descritores e o operador booleano utilizados foram “qualidade de vida” OU “depressão” OU “ansiedade” E “advogado” OU “juiz” OU “estudante de Direito”, em inglês e português. Não foram utilizados filtros para a busca das publicações, a fim de obter o maior número de trabalhos sobre a temática. Também não houve restrição de linguagem. Os textos completos foram obtidos por meio eletrônico e a seleção inicial foi realizada a partir da leitura do título e do resumo de todos os artigos encontrados. Os estudos duplicados foram removidos comparando os autores, título, ano e o jornal de publicação. Foi realizada uma leitura, na íntegra, dos estudos selecionados para a elaboração dos resultados e discussão.

Critérios de inclusão e exclusão

Os artigos foram selecionados com os seguintes critérios de inclusão: a) artigos publicados até o ano de 2019 que analisaram a exposição do grupo amostral a fatores estressores; b) artigos originais disponíveis na íntegra; c) pesquisas que retratavam sintomas de TMC em juízes, advogados e estudantes de graduação em Direito. Os estudos que não atendiam aos critérios de inclusão foram excluídos da presente revisão.

Extração de dados

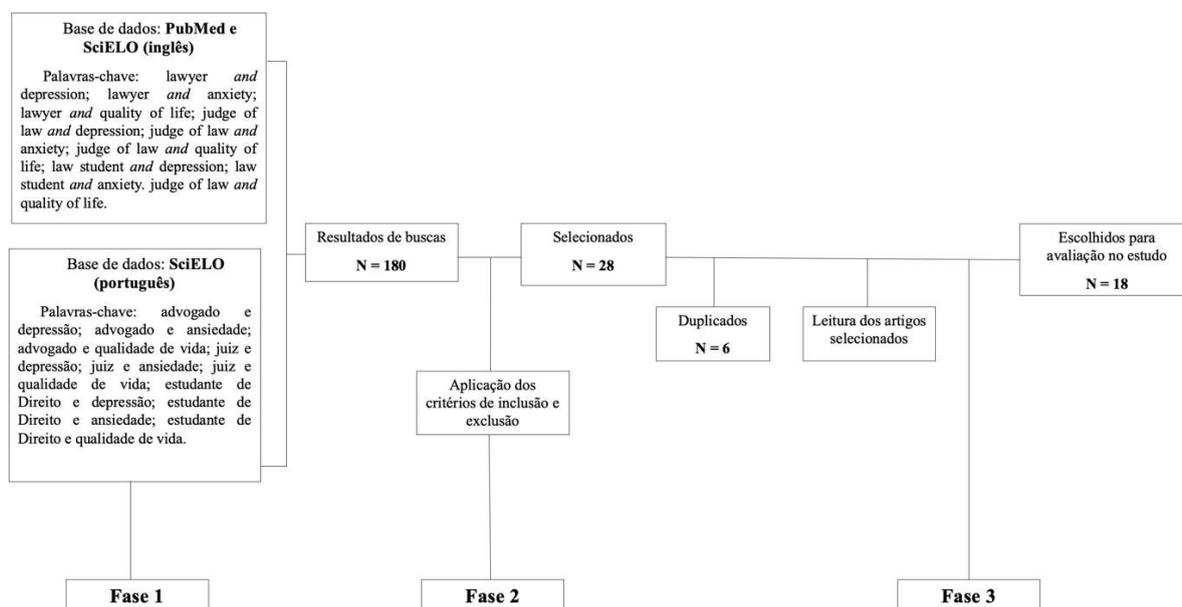
Após a leitura e seleção dos artigos, os dados qualitativos foram extraídos de todos os artigos incluídos. A extração de dados foi classificada da seguinte forma: 1) artigos brasileiros e internacionais até o ano de 2019 que abordavam o tema proposto; 2) estudos realizados com profissionais do Direito que discutiam fatores relacionados a QV do profissional; 3) estudos avaliando o cenário do grupo amostral segundo o abuso de álcool, drogas e tabaco. Foram pontuados e discutidos dados sobre a QV de profissionais e estudantes de Direito, índices de TMC nesse grupo amostral, bem como os fatores envolvidos no desenvolvimento desses transtornos e suas consequências para a saúde do indivíduo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na primeira fase, somando-se todas as bases de dados, foram encontrados 180 artigos. Após a leitura dos títulos, aplicando-se os critérios de exclusão, foram eliminados 110 artigos que abordavam a saúde mental de profissionais e estudantes de graduação em geral, com algumas abordagens sobre profissionais e estudantes de Direito. Todavia, esse grupo amostral constava apenas no título dos artigos, não sendo discutidos de maneira específica e aprofundada no decorrer do texto.

Após a verificação desse fato, restaram 70 artigos para a segunda etapa, os quais tiveram seus respectivos resumos avaliados e, posteriormente, foram selecionados 28 artigos que contemplavam a temática abordada para a leitura íntegra. Após verificar as duplicações e estudos que não contemplavam o grupo amostral, foram excluídos 10 artigos, e escolhidos 18 para a construção do estudo, conforme o fluxograma abaixo (Figura 01). Após a verificação, realizada de modo independente pelos pesquisadores, obteve-se a concordância sobre os artigos avaliados.

Figura 01. Diagrama de fluxo dos resultados da pesquisa de revisão sistemática, com base em itens de relatórios preferenciais para *Reviews Sistemáticos e Meta-Análises: The PRISMA Statement*.



Os trabalhos selecionados para a elaboração do presente estudo estão discriminados no QUADRO 01 segundo autor, ano de publicação, nome do periódico e objetivos das pesquisas elegíveis. Em relação a ordem geográfica, os 12 trabalhos foram realizados nos Estados Unidos; 1 na Índia; e 5 no Brasil.

Quadro 01: Seleção de artigos para a elaboração do estudo, discriminados por autor, ano de publicação, nome do periódico e objetivo das pesquisas elegíveis.

Autor (es)	Ano	Periódico	Objetivos dos Estudos
W.W. Eaton, J. C. Anthony, W. Mandel, R. Garrison	1990	<i>Journal of Occupational Medicine</i>	Analisar a prevalência de transtornos depressivos entre as profissões consideradas as mais estressantes, dentre essas o profissional do Direito e a sua ligação com o abuso de álcool e drogas.
G. A. Benjamin, E. J. Darling, B. Sales	1990	<i>Internation Journal of Law and Psychiatry</i>	Analisar a prevalência da depressão, o abuso de álcool e de cocaína entre os advogados dos Estados Unidos.
Jonathan Goodliffe	1994	<i>American Bar Association Commission on Lawyer Assistance Programs</i>	Analisar a abordagem entre os tribunais dos Estados Unidos e Inglaterra em relação a processos disciplinares relativos a advogados que sofrem de dependência de álcool e/ou depressão.
Richard Charlton	2014	<i>British Medical Association and Law Society</i>	Comparar os ambientes de trabalho dos médicos e dos profissionais do Direito, analisando o nível de estresse no cotidiano desses profissionais.
Ednéia Albino Nunes Cerchiari Dorgival Caetano e Odival Faccenda.	2005	Programa de Pós-Graduação em Psicologia e do Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte	Estimar a prevalência de TMC ¹ nos estudantes universitários dos cursos de ciência de computação, direito, letras e enfermagem da Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul.
Regina Margis, Patrícia Picon, Annelise Formel Cosner, Ricardo de Oliveira Silveira	2005	Revista Brasileira de Psiquiatria	Analisar a presença de transtornos de ansiedade em universitários das áreas da saúde e jurídica.
Colin James, Jenny Finlay-Jones	2007	<i>European Journal of Legal Education</i>	Analisar a incidência de doenças psíquicas nos estudantes de Direito e avaliar o nível de satisfação do trabalho entre profissionais da ciência jurídica em comparação com o cenário dos profissionais da área da saúde.
Ludgleydson F. de Araújo, Bernard Gonties e Jonsos Nunes Júnior	2007	Estudos de Psicologia – Campinas	Investigar as representações sociais da cocaína entre estudantes da área da saúde e jurídica da Universidade Federal da Paraíba.
Prue Vines	2011	<i>Working towards the resilient lawyer' First Year Experience Conference Bond University</i>	Analisar o motivo da prevalência da depressão nos estudantes de Direito através do cotidiano acadêmico, comparando-os com os estudantes da área da saúde.
Tânia Mara Brito Loricchio e José Roberto Leite	2012	Avaliação Psicológica	Avaliar as relações entre estresse e ansiedade com o desempenho dos

			bacharéis em Direito nas duas fases do Exame da OAB ² .
Maria de Fátima Antunes Alves Costa e Maria Cristina Ferreira	2014	Paidéia – Ribeirão Preto	Avaliar o poder preditivo de sete fontes de estresse na insatisfação no trabalho, na depressão e em problemas psicossomáticos em uma amostra de 702 advogados brasileiros.
S. Leignel, J. P. Schuster, N. Hoertel, X. Poulain e F. Limosin	2014	<i>Occupational Medicine</i>	Avaliar a saúde mental, o uso de substâncias tóxicas e os fatores de risco para o sofrimento psíquico em advogados e farmacêuticos.
G. Barani e Pavithra Sabapathy	2015	<i>Scientific World Journal</i>	Avaliar as diferenças de comportamento e atitudes entre a classe de advogados (homens e mulheres) de Tamil Nadu (Índia) em relação ao seu estilo de vida e hábitos de saúde.
Laureane Hertlein Alcântara José, Aline Groff Vivian, Fernando Elias Machado José e Fernanda Pasquoto de Souza	2015	Atletheia	Verificar as associações entre ansiedade, estresses, sintomas de TDAH ³ no exame da OAB ² no Rio de Grande do Sul.
Krystia Reed, Brian H. Bornstein, Andrew B. Jeon, Lindsey E. Wylie	2016	<i>International Journal of Law and Psychiatry</i>	Analisar o nível de estresse, depressão e o uso de substâncias tóxicas pelos estudantes de Direito em uma Faculdade americana.
Andozina Marques de Souza Neta, João Pedro Declerc Fink Santos Neves, Íkaro Daniel de Carvalho, Leda Maria Delmondes Freitas Trindade	2018	<i>Journal of Health and Biological Sciences</i>	Avaliar o perfil epidemiológico, taxa de sonolência excessiva diurna, fatores de risco e a qualidade de sono entre os estudantes de Medicina e de Direito.
Natalie K. Skead, Shane L. Rogers e Jerome Doraisamy	2018	<i>International Journal of Law and Psychiatry</i>	Investigar a associação do sofrimento psicológico em relação ao ambiente laboral e estudantil entre acadêmicos e profissionais do Direito.
Paul Bogowicz, Jennifer Ferguson, Eilish Gilvarry	2017	<i>Department of Humanities and Social Sciences</i>	Examinar o uso de álcool e outras substâncias entre os estudantes dos cursos de Medicina e Direito em uma Universidade do Reino Unido.

Fonte: Autores, 2021.

1. TMC – Transtornos mentais comuns
2. OAB – Ordem dos Advogados do Brasil
3. TDAH – Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade

A busca inicial por estudos que discutem a temática proposta apontou que a literatura apresenta maior discussão voltada para os profissionais da área da saúde, apresentando um número relativamente baixo de artigos sobre a saúde mental e a QV na ciência jurídica, com abordagens incipientes em torno dos estudantes de graduação em Direito e os seus respectivos profissionais.

Algumas pesquisas conceituam o cotidiano do operador do Direito em um cenário no qual é possível observar um emaranhado de emoções, tais como a ansiedade e o estresse, visto

que a prática jurídica é marcada por pressões constantes em relação a tomada de decisões, complexidade das normas e o fato de haver a imprescindibilidade de atualização diária sobre a jurisprudência, leis, doutrinas, associada a demandas dos clientes. Um estudo desenvolvido com advogados brasileiros revelou que, dentre as principais causas desses transtornos emocionais, estão a insegurança no trabalho, instabilidade financeira, preocupações com o futuro da profissão e a competitividade no mercado, resultado do aumento do número de Instituições de Ensino Superior (IES) que oferecem curso de graduação em Direito (COSTA et al., 2014).

O grande problema é que esses distúrbios emocionais, uma vez não tratados, faz com que o indivíduo desenvolva hábitos não saudáveis para o alívio do sofrimento como, por exemplo, o uso de álcool e de drogas ilícitas, o que reforça ainda mais a existência dos transtornos psíquicos, como depressão, ansiedade e, inclusive, a Síndrome de *Burnout* (COSTA et al., 2014), a qual assume uma concepção multidimensional, cuja manifestação se caracteriza por esgotamento emocional, redução da realização pessoal no trabalho e despersonalização do profissional (BALDONEDO-MOSTEIRO et al., 2019).

Avaliando esse cenário, pesquisadores têm discutido na literatura a incidência de variações emocionais em detrimento das atividades do trabalho nas últimas décadas. Um estudo realizado nos Estados Unidos avaliou prevalência da depressão em 104 profissões consideradas as mais estressantes, bem como a relação dessa com o abuso de álcool e drogas. Como resultado foram apontadas três principais áreas, dentre as quais estão a educação (em geral, o papel do professor); a secretaria (em diversos setores); e, por fim, a advocacia (em seu vasto leque de atuações) (EATON et al., 1990)

Reforçando esses dados, outra pesquisa revelou que os advogados compõem o grupo amostral com maior índice de depressão e sua relação com o abuso de álcool, sendo que os profissionais experientes são os que mais sofrem com o alcoolismo, na tentativa de buscar meios alternativos para suprir e bloquear o sofrimento emocional (BENJAMIN et al., 1990).

Um estudo realizado na Índia, sem distinção de gênero entre os advogados, revelou que as mulheres são as mais afetadas pelo estresse do trabalho, principalmente por muitas terem uma dupla jornada, isto é, além dos compromissos da advocacia, há os compromissos com a família. Por outro lado, os homens apresentaram um maior envolvimento em comportamentos considerados não saudáveis, como a utilização excessiva do álcool, tabaco e drogas, por conta do estresse excessivo que a carreira jurídica pode proporcionar (BARANI et al., 2015).

O operador do Direito, seja um advogado, promotor ou juiz, é aquele que irá interpretar a lei com o intuito de garantir um direito. O cliente, desprovido de conhecimento jurídico, com estado emocional fragilizado pela situação que vem enfrentando, ao buscar um profissional e/ou o Judiciário, procura também um suporte para que o problema seja solucionado. Sendo assim, o profissional precisa ser imparcial para que possa entender o caso e achar uma solução para o litígio. Contudo, pelo fato de estar cercado de suas próprias emoções (e, na maioria das vezes, sem consciência dessas) e de enfrentar o desafio de não se abalar emocionalmente com os problemas que surgem – até mesmo para passar confiança para o cliente – o profissional, muitas vezes, negligencia o cuidado com o seu bem-estar mental, o que pode causar ansiedade, estresse e, até mesmo, levar a um quadro de depressão, acarretando no afastamento da profissão (FERNANDES et al., 2019).

Como uma forma de alívio, essa sobrecarga emocional pode desenvolver no indivíduo um sentimento de vazio e de ausência, o que o leva a buscar outros métodos para anular o problema e os transtornos psíquicos, como, por exemplo, o uso excessivo de álcool, significativo motivo para afastamentos laborais desses profissionais, principalmente os dos advogados (LEIGNEL et al., 2014). Um estudo comparativo com advogados e farmacêuticos dos Estados Unidos evidenciou que estar exposto a um ambiente estressante pode desencadear no desgaste da saúde física e mental. Além disso, as pesquisas também apontam que 52% dos advogados entrevistados apresentaram problemas relacionados a saúde mental, comparado com os farmacêuticos (48%). Avaliando esses dados, percebe-se que, tal qual um profissional da área da saúde, os operadores do Direito também estão vulneráveis a TMC e, uma vez não tratados, podem resultar em casos mais graves, incluindo o suicídio (LEIGNEL et al., 2014).

A inclusão de novas tecnologias, por exemplo, apesar de serem consideradas grandes ferramentas do mundo contemporâneo, quando associadas ao contexto digital das redes sociais fluidas e instantâneas, podem trazer ao profissional alguns aspectos negativos como questionamentos sobre a sua vida, insegurança, auto avaliação quanto a própria felicidade, necessidade de aceitação no meio em que está inserido, além de padrões de comparações que podem culminar em variações em seu estado emocional, afetando diretamente sua saúde mental (LORICCHIO et al., 2012). Essas inovações tecnológicas na sociedade moderna produzem, muitas vezes, angústia, ansiedade e autojulgamento, pelo fato de o mundo virtualizado divulgar, a todo momento, apenas coisas boas, a felicidade plena em vários cenários – pessoal,

profissional e afetivo -, impondo estilo e padrões de vida que não são compatíveis com a realidade do ser humano em tempo integral (ANDRADE et al., 2021).

Nessa mesma linha de pensamento, os estudantes do curso de Direito, desde o início do curso, estão expostos a uma série de questões que já envolvem a vida do profissional, ainda que na condição de estudante. Subentende-se que para ser um bom profissional do Direito é necessário ter um rendimento produtivo excelente (LORICCHIO et al., 2012), ou seja, a competitividade presente entre juízes, promotores de justiça e advogados faz com que o profissional consiga solucionar mais conflitos em um curto espaço de tempo. Portanto, quanto maior o trabalho, maior deve ser o cuidado com o bem-estar mental, visto que sem esse não há meios e/ou formas para que o profissional desempenhe o seu papel com QV.

Além dessas, outras questões também recaem sobre o estudante, ainda na fase de formação, tais como a preparação para o exame da OAB e, até mesmo, preparações para os concursos públicos que ofereçam uma melhor remuneração e estabilidade. Com o propósito de estar mais preparado para o mercado de trabalho, o estudante já inicia a sua graduação com grandes metas a serem cumpridas, o que exige tempo, esforço e dedicação a longo prazo, requerendo uma saúde preservada (DUTRA; COSTA; SAMPAIO, 2016). Com isso, a falta de habilidade em trabalhar a alta performance em todas essas áreas e atender a tantas demandas que exigem maturidade podem resultar em sinais de estresse, bem como sintomas de depressão e de ansiedade (COSTA et al., 2014).

Um estudo realizado entre estudantes dos cursos de Medicina e de Direito de uma Universidade do Nordeste do Brasil revelou que os estudantes de ambos os cursos, desde o início da vida acadêmica, são submetidos a situações estressantes no dia a dia (SOUZA NETA et al., 2018), resultado da necessidade de associar, concomitantemente, o tempo de estudo na faculdade com o expediente de trabalho, além da forte influência de questões pessoais, preocupação com o futuro profissional, auto cobrança pessoal e familiar, dentre outros.

Para lidar com essa realidade, os estudantes apresentam alterações no ciclo do sono e da vigília, irritabilidade, com conseqüente prejuízo nos processos de ensino-aprendizagem. Os pesquisadores apontam que, apesar de recomendado um tempo de 7 a 9 horas diárias de sono para desempenhar de forma saudável as atividades de estudante, acadêmicos do curso de Direito dormem apenas cerca de 6 horas por dia ou menos (SOUZA NETA et al., 2018), justificando as conseqüências negativas para a QV e para o desempenho acadêmico. Os autores destacam

que vários fatores podem estar relacionados a má qualidade do sono, entretanto, as principais são ansiedade e estresse diários (SOUZA NETA et al., 2018).

Dados de uma pesquisa realizada na Universidade Federal da Paraíba com estudantes das áreas da saúde e jurídica evidenciaram que os universitários das duas áreas entendem que álcool, drogas e medicamentos estão associados diretamente ao sucesso profissional, pois sem essas substâncias não seriam capazes de suportar a realidade estressante a qual estão submetidos (ARAÚJO et al., 2007). Essa mesma pesquisa apontou que, dentre os principais motivos para o uso de drogas em estudantes da área da saúde, 44% utiliza como fuga dos problemas; 28%, por prazer; 15%, por curiosidade; e 13%, por influência dos amigos. Dentre os acadêmicos de Direito, 41% usa como meio de fuga dos problemas; 28%, por prazer; 13%, relatou que usa somente para curiosidade; e 18%, por influência dos amigos. Esses dados sugerem que os estudantes, não somente os da área da saúde, mas também do Direito, são influenciados por um forte componente estressor, em detrimento de preocupação com o futuro ou até mesmo pelas exigências da vida acadêmica e, assim, buscam meios não saudáveis para conferir resiliência.

Mediante os dados acima, é perceptível que a discussão na área jurídica é escassa e negligenciada, reforçando a necessidade de implementação de políticas na área da saúde mental para os operadores e estudantes de Direito, isto é, um conjunto de programas proposto pelo Estado, juntamente com a participação de entes públicos e/ou privados, com o objetivo de assegurar o direito e o bem-estar mental desse grupo amostral.

Nessa perspectiva, no tocante a saúde mental, pesquisas brasileiras apontam que, desde os anos 90 até o ano de 2019, no Brasil, percebe-se um funcionamento positivo da implementação de PPS na área. Todavia, verifica-se também que grande parte das pessoas que sofrem com o adoecimento mental não sabem como enfrentar o problema e, ao mesmo tempo, lidam com o preconceito no meio em que estão inseridos (CAMPOS et al., 2020). No que se refere aos operadores e estudantes de Direito, constata-se que tal realidade não é diferente, uma vez que, como exposto acima, pesquisas divulgam que os profissionais e estudantes da ciência jurídica também estão entre os grupos amostrais com elevados índice de adoecimento mental (BENJAMIN et al., 1990).

Mediante tais resultados, soma-se o fato de o cuidado com a saúde mental dos operadores do Direito ser, por vezes, negligenciado pelos profissionais e estudantes, os quais evitam o tema por medo de julgamento, insegurança quanto a instabilidade na profissão e, em

vista disso, adotam métodos não convencionais e nada saudáveis como uma forma de fuga (CHARLTON et al., 2014).

CONCLUSÃO

Foi possível observar que os dados apresentados na literatura abordam principalmente queixas de TMC em profissionais da área da saúde, porém, as discussões pautadas nos indivíduos que trabalham na área jurídica ainda são incipientes. As principais causas de TMC apontadas foram insegurança no trabalho, instabilidade financeira, competitividade no mercado e preocupações com o futuro da profissão, além de pouco tempo para o lazer. Dentre os gêneros, o público feminino ganhou destaque como o que mais sofre com o estresse, resultado da dupla rotina e da necessidade de organização e planejamento. Tanto estudantes quanto os profissionais do Direito apresentaram altos índices de TMC, assim como os profissionais da área da saúde, com sinais de auto cobrança pessoal e familiar, tempo limitado de sono, estresse e ansiedade. Foi encontrado com significativa frequência o uso de tabaco, álcool e dependência de medicamentos para o enfrentamento dos TMC, com prejuízo da QV e das atividades laborais e de aprendizado.

Por essa razão, faz-se necessário mais discussões sobre o tema na área jurídica entre os estudantes e profissionais de Direito, a fim de propor adesão às PPS na área da saúde mental, através de programas e palestras realizadas pelo Conselho Federal da OAB – e suas subseções juntamente com a Comissão da Saúde da OAB, até mesmo com o Estado e universidades (públicas e particulares), com o intuito de conscientizar os operadores e estudantes de Direito sobre o quão importante é o tema da saúde mental e como a falta de cuidado pode influenciar diretamente na QV. É de extrema relevância que essas estratégias atuem como peça chave para propor um novo olhar em relação ao cuidado dos profissionais, pois, para que esses possam cuidar dos direitos humanos, da propriedade e da vida alheia, primeiramente, precisam do cuidado de si.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, Samia; MURTA, Sheila Giardini. A pesquisa em prevenção em saúde mental no Brasil: A perspectiva de Especialistas. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v.34, e34413, 2018.

Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722018000100512&Ing=en&nrm=iso> Acesso em 04 mai. 2021.

ALMEIDA, José Miguel Caldas de. Política de saúde mental no Brasil: o que está em jogo nas mudanças em curso. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 35, n.11, e00129519, 2019. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2019001300502&Ing=en&nrm=iso> Acesso em 04 mai. 2021.

ALVES, Márcia Guimarães; HÖKERBERG, Yara; FAERSTEIN, Eduardo. Tendências e diversidade na utilização empírica do Modelo Demanda-Control de Karasek (estresse no trabalho): uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 16, n. 1, p. 125-136, 2013 Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/jMcJJKDkXqv9YfyrQZ7VWtm/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em 04 mai. 2021.

ANDRADE, André Luiz Monezi et al. Uso Problemático de Internet, Problemas Emocionais e Qualidade de Vida entre Adolescentes. **Psico-USF**, Campinas, v. 26, n. 1, p.41-51, Jan. 2021. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712021000100041&Ing=en&nrm=iso> Acesso em 04 mai. 2021.

ARAUJO, Ludgleydson Fernandes de; GONTIES, Bernard; NUNES JUNIOR, Jonsos. Representações sociais da cocaína: estudo comparativo entre universitários das áreas de saúde e jurídica. **Estud. Psicol.** (Campinas), Campinas, v.24, n.3, p.315-323, Set. 2007. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2007000300003&Ing=en&nrm=iso> Acesso em 04 mai. 2021.

BALDONEDO, Mosteiro Maria., et al. Síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem brasileiros e espanhóis. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, 2019. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/H4fNN6VPDXZvnZk3MxzzJpc/?lang=pt&format=pdf>> Acesso em 04 mai. 2021

BARANI, G.; SABAPATHY, Pavathira. Attitudes and Health Behavior of Lawyers in Coimatore, Tamil Nadu. v.15, p.5, Jul. 2015. Disponível em <<https://downloads.hindawi.com/journals/tswj/2015/616719.pdf>> 04 mai. 2021

BENJAMIN H, G. Andrew, et al. The prevalence of depression, alcohol abuse, and cocaine abuse among United States Lawyers. *International Journal of Law and Psychiatry*, v.13 – Department of Psychiatry and Behavioral Science, School of Medicine, University of Washington, Seattle, 1990. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2228368>> Acesso em 04 mai. 2021.

BOGOWICZ, Paul et al. Alcohol and other substance use among medical and law students at a UK university: a cross-sectional questionnaire survey. *Institute of Health and Society*,

School and Health and Social, Institute of Cellular Medicine, Newcastle University, UK. Nov. 2017. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29103016>> Acesso em 04 mai. 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria 2 488, de 21 de outubro de 2011. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes e normas para a organização da Atenção Básica, para a Estratégia Saúde da Família (ESF) e o Programa de Agentes Comunitários de Saúde (PACS). Brasília: Ministério da Saúde; 2011. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt2488_21_10_2011.html> Acesso em 04 mai. 2021.

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Centro Gráfico, 1988.

CAMPOS, Rosana Onocko et al. Estudos de Saúde Mental publicados nos últimos 25 anos na **Revista Ciência e Saúde Coletiva**. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 25, n.12, p. 4771-4790, Dec. 2020. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020001204771&Ing=en&nrm=iso> acesso em 19 jan. 2021.

CERCHIARI, Ednéia Albino Nunes; CAETANO, Dorgival; FACCENDA, Odival. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. **Estud. psicol.** (Natal), Natal, v. 10, n. 3, p. 413-420, Dec. 2005. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2005000300010&Ing=en&nrm=iso>. Acesso em 04 mai. 2021.

CHARLTON, Richard. Assessment of Mental Capacity – Guidance for Doctors and Lawyers. British Medical Association and the Law Society, UK. Set. 2014. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/291578176_Assessment_of_Mental_Capacity_-_Guidance_for_Doctors_and_Lawyers_2nd_Edition> Acesso em 04 mai. 2021.

COSTA, Maria de Fátima Antunes Alves; FERREIRA, Maria Cristina. Sources and Reactions to Stress in Brazilian Lawyers. **Paidéia** (Ribeirão Preto), Ribeirão Preto, v. 24, n. 57, p. 49-56, Abr. 2014. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2014000100049&Ing=en&nrm=iso> Acesso em 04 mai. 2021.

DUTRA, Fabiana Caetano. M. S; COSTA, Letícia Cardoso; SAMPAIO, Rosana Ferreira. A influência do afastamento do trabalho na percepção de saúde e qualidade de vida dos indivíduos adultos. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 23, n.1, p.98-104, Mar. 2016. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/fp/a/7HQZNDQ48fYJ5wmBv5QbwRR/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em 22 jun. 2021.

EATON, William W.; ANTHONY, James C.; MANDEL, Wallace; GARRISON, Roberta. Occupations and the prevalence of major depressive disorder. **Journal of Occupational Medicine**, Baltimore: 1990. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2258762/>> Acesso em 04 mai. 2021

FERNANDES, Márcia Astrês et al. Prevalência dos transtornos de ansiedade como causa de afastamento de trabalhadores. **Rev. Bras. Enferm.** Brasília , v.71, supl. 5, p. 2213-2220, 2018 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018991192213&Ing=pt&nrm=iso> Acesso em 04 mai. 2021.

FORTES, Sandra et al. Transtornos mentais comuns em Petrópolis-RJ: um desafio para a integração para a inauguração da saúde mental com a estratégia da saúde da família. Ver. **Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v.33, n.2, p.150-156, Jun 2011. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462011000200010&lng=en&nrm=iso> Acesso em 04 mai. 2021.

GOMES, Viviane Ferrari. MIGUEL, Tatiana L. B.; MIASSO, Adriana Inocenti. Transtornos Mentais Comuns: perfil sociodemográfico e farmacoterapêutico. **Rev. Latino-Am. Enfermagem.** Nov, 2013, São Paulo. Disponível em <https://www.scielo.br/pdf/rlae/v21n6/pt_0104-1169-rlae-0104-1169-2990-2355.pdf> Acesso em 04 mai. 2021.

GONÇALVES, Daniel Almeida et al. Estudo multicêntrico brasileiro sobre transtornos mentais comuns na atenção primária: prevalência e fatores sociodemográficos relacionados. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, Mar. 2014. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/csp/a/q37TMyXRjLhnjN4GMGDWwbQ/?lang=en&format=pdf>> Acesso em 22 jun. 2021.

GOODLIFFE, Jonathan. Alcohol and depression in English and American lawyer disciplinary proceedings. **American Bar Association**, Cancun – Mexico. 1994. Disponível em <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1360-0443.1994.tb03302.x>> Acesso em 04 mai. 2021.

ROEVER, Leonardo. Compreendendo os estudos de revisão sistemática. **Rev. Soc. Bras. Clin. Med.** 2017 – Universidade Federal de Uberlândia. 2017. Disponível em <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/11/875614/152_127-130.pdf> Acesso em 22 jun. 2021.

JAMES, Colin; FINLAY JONES, Jenny, I will survive: strategies for improving lawyers workplace satisfaction, University of Newcastle, Asia-Pacific Educational Integrity Conference, jan. 2007. Disponível em

<https://www.researchgate.net/publication/234825155_I_Will_Survive_Strategies_for_Improving_Lawyers'_Workplace_Satisfaction> Acesso em 04 mai. 2021.

JANSEN, Karen et al. Transtornos mentais comuns e qualidade de vida em jovens: uma amostra populacional de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 3, p. 440-448, Mar. 2011. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2011000300005&lng=en&nrm=iso> Acesso em 04 mai. 2021.

JOSE, Laureane Hertlein Alcântara et al. Ansiedade, estresse, sintomas de TDAH e desempenho em candidatos no exame da Ordem dos Advogados do Brasil/RS. **Aletheia**, Canos, n. 47-48, p. 142-154, dez. 2015. Disponível em <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942015000200012&lng=pt&nrm=iso> Acesso em 04 mai. 2021.

LEIGNEL, S; SCHUSTER, J.P; HOERTEL, N.; POULAIN, X; LIMOSIN, F. Mental health and substance use among self-employed lawyers and pharmacists. *Occupational Medicine*, v. 64, p. 166-171. Abr. 2014, Paris. Disponível em <<https://academic.oup.com/occmed/article/64/3/166/1438035>> Acesso em 04 mai. 2021.

LIMA, Maria C. P.; MENEZES, Paulo R.; CARANDINA, Luana; CESAR, Chester Luiz G.; BARROS, Marilisa Berti de; GOLDBAUM, Moisés. Transtornos mentais comuns e uso de psicofármacos: impacto das condições socioeconômicas. **Rev Saúde Pública**, São Paulo. 2008. Disponível em <<https://www.scielo.br/pdf/rsp/2008nahead/6830.pdf>> Acesso em 04 mai. 2021.

LORICCHIO, Tânia Mara Brito; LEITE, José Roberto. Estresse, ansiedade, crenças de auto eficácia e o desempenho dos bacharéis em Direito. **Aval. Psicol.**, Itatiba, v. 11, n. 1, p. 37-47, abr. 2012. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712012000100004&lng=pt&nrm=iso> Acesso em 04 mai. 2021.

LUCCHESI, Roselma; SOUSA, Kamila de; BONFIM, Sarah do P.; VERA, Ivânia; SANTANA, Fabiana Ribeiro. Prevalência de transtorno mental comum na atenção primária. *Acta paul. Enferm.*, São Paulo, v.27, n.3, p. 200-2007, Jun 2014. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002014000300200&lng=en&nrm=iso> Acesso em 04 mai. 2021.

MARAGNO, Luciana; GOLDBAUM, Moisés; GIANINI, Reinaldo José; NOVAES, Hillegonda Maria Dutilh; CÉSAR, Chester Luiz Galvão. Prevalência de *transtornos mentais comuns* em populações atendidas pelo Programa Saúde da Família (Qualis) no Município de São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.22, n.8, p.1639-1648, ago. 2006.

NÓBREGA, Fernando José. Distúrbios da nutrição. Rio de Janeiro: Editora Revinter; 1998.

OLIVARES, A. et al. Qualidade de vida no trabalho dos médicos da atenção básica no estado de Roraima (Brasil). **Saúde & Doenças**, Lisboa, v.16, n. 1, p. 100-111, 2015.

PICON, Patrícia. Reliability of the Social Phobia and Anxiety Inventory (SPAI) Portuguese version in a heterogeneous sample of Brazilian university students. **Rev. Brasi. Psiquiatr.**, São Paulo, v.27, n. 2, p. 124-130, Jun. 2005. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462005000200010&Ing=en&nrm=iso> Acesso em 04 mai. 2021.

REED, Krystia, et al. Problem signs in law school: Fostering attorney well-being early in professional training. **International Journal of Law and Psychiatry** – University of Nebraska – Lincoln, USA – Nebraska. 2016. Disponível em <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0160252716300322>> Acesso em 04 mai. 2021.

SKEAD, Natalie K.; ROGERS, Shane L.; DORAISAMY, Jerome. Looking beyond the mirror: Psychological distress; disordered eating, weight and shape concerns; and maladaptive eating habits in lawyers and law students. **International Journal of Law and Psychiatry**. School of Law, School of Psychology and Social Science, Australia, Nov. 2018. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30219481>> Acesso em 04 mai. 2021.

STEEL Zachary et al. The global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980-2013. **International Journal of Epidemiology**, p. 476-493, Mar. 2014. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3997379/pdf/dyu038.pdf>> Acesso em 22 jun. 2021.

SOUZA NETA, Adozina Marques de et al, Estudantes de Medicina e Direito e seus distúrbios do sono: sonolência excessiva diurna e fatores de risco, **Jornal of Health e Biological Sciences**, dez. 2018. Disponível em <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-963968>> Acesso em 04 mai. 2021.

VINE, Prue. Working Towards the Resilient Lawyers: Early Law School Strategies. Bond University, Australia. Jul 2011. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/228183207_Working_Towards_the_Resilient_Lawyer_Early_Law_School_Strategies> Acesso em 04 mai. 2021.