

## RESUMO EXPANDIDO

Rede de Ensino Doctum – Unidade

Trabalho de conclusão de curso II

### AS INFLUÊNCIAS DO ESTRESSE OCUPACIONAL NO COTIDIANO E NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR

Jordana Barbosa MARCIANO<sup>1</sup>

#### RESUMO

O presente trabalho tem como temática o estresse ocupacional, avaliando assim seus sintomas e como tal mudança pode afetar o comportamento e a qualidade de vida do trabalhador. Seu objetivo geral é avaliar como o estresse ocupacional vem sendo estudado, principalmente na população brasileira e como suas reações podem mudar o cotidiano do trabalhador.

Como aumento de casos e a pandemia de COVID-19, os pesquisadores fizeram, por meio de intervenções, pesquisas para mediar e entender como a qualidade de vida do trabalhador estava sendo afetada diante de tais mudanças.

O trabalho consiste na avaliação, por meio de pesquisa com trabalhadores atuantes, para que possa ser identificado como a população geral tem se sentido diante de várias mudanças que ocorreram ao longo dos anos em sua rotina de trabalho.

**Palavras-chave:** Estresse ocupacional; qualidade de vida; trabalhadores.

#### 1. INTRODUÇÃO

O estresse vem sendo estudado por muito tempo e durante a pandemia de COVID-19, ele se tornou alvo de muitos pesquisadores, principalmente com o público alvo sendo os trabalhadores da área de saúde. (ALMINO et al., 2021)

---

<sup>1</sup>Estudante do décimo período de graduação do curso de Psicologia da Faculdade Doctum da Serra. E-mail: aluno.jordana.marciano@doctum.edu.br/ jordanabamarciano@gmail.com

De acordo com o dicionário, estresse significa uma exaustão causada por algum sofrimento (2020). Visto as mudanças que ocorreram na última década, entre elas tecnológicas e o enfrentamento de uma pandemia mundial, as empresas precisaram se adequar a o que o mundo estava oferecendo.

As novas startups trouxeram o modelo de trabalho home office, ou seja, trabalhar de casa ou de onde o empregado estiver, sem precisar ir na empresa presencialmente por um certo período de tempo ou por modelo híbrido. Sendo assim, a mudança e a qualidade de vida dos profissionais, em geral, foram impactadas de alguma maneira, e um dos sintomas que foi frequentemente observado foi o do estresse. Como afirma Prado (2016, p.258) “No Brasil, assim como em outros países industriais, a busca pela adaptação a esse novo panorama tem gerado impacto representativo na saúde dos trabalhadores.”

O presente trabalho tem como objetivo investigar como o estresse pode se manifestar em um indivíduo, frente às condições psicológicas e até mesmo físicas no qual é exposto em seu cotidiano e como as alterações causadas pelo estresse pode impactar a qualidade de vida do trabalhador.

## **2. ANÁLISE E COMENTÁRIO DO CONTEÚDO**

Atualmente o estresse ocupacional pode ser observado em determinantes maiores na população em geral, por resultado de dois anos em uma pandemia que trouxe um quadro visível de malefícios do que de benefícios. Durante o período de pandemia de COVID 19, muitos trabalhadores perderam seu emprego ou até mesmo precisaram se adaptar a nova rotina de trabalho. (COSTA, 2020). Contudo, o estresse ocupacional não foi descoberto durante o período pandêmico, diversos estudos em diversas áreas mostram como situações podem provocar a extrema manifestação do estresse.

Para o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (5ª edição, APA, 2013), o estresse tende a ser caracterizado não apenas como ocupacional e sim em vários fatores, para que ele fosse usado mediante ao exposto no trabalho, seria necessário uma avaliação profunda sobre os participantes para classificá-los em um dos “Transtornos Relacionados a Trauma e Estressores”, onde os transtornos apresentados pelo atual DSM falam sobre eventos e/ou estressores presentes no cotidiano do indivíduo.

Para Murta e Tróccoli (2004, p.40) “O modo como a pessoa lida com as circunstâncias geradoras de estresse exerce grande influência sobre sua saúde, modulando a gravidade do estresse resultante”.

Os fatores analisados como estressores ocupacionais, podem ser ligados ao risco. Conforme Prado (2016) menciona em sua pesquisa, o estresse apresenta fases no qual o indivíduo passa, tendo assim diferentes sintomas internos – Psicológicos e externos – Físicos.

De acordo com o cientista e endocrinologista, Hans Selye “[...] relacionou esses achados ao conceito de estresse, definindo-o como uma reação defensiva fisiológica do organismo em resposta a qualquer estímulo [...]”, ou seja, o estresse é considerado também um agente defensor do organismo, que para Selye seus estudos estavam baseados na parte orgânica do corpo humano. (SILVA; GOULART; GUIDO, 2018, p.150.)

Selye ainda mostrou em seus estudos que o estresse pode ser identificado por fases nos indivíduos, são chamados de reações e compostas por: Reação de Alarme, Reação de Resistência, Reação de Exaustão. (FRANÇA; RODRIGUES, 2002).

Durante o período em que o trabalhador, no caso do foco de pesquisa composta no presente trabalho, a primeira fase consiste na reação de alarme que é considerada o momento em que o trabalhador apresenta sintomas internos ligados ao organismo, como frequência cardíaca aumentada, mudança na pressão arterial, mudança de percepção na respiração e geração de ansiedade. Já na segunda fase consiste

na reação de resistência onde o trabalhador começa a apresentar sintomas maiores como continuidade do agente que causa o estresse, pode ser observado mudança de humor, alguns momentos de irritabilidade, pode apresentar insônia e diminuição de desejos sexuais. E por último, está considerado a terceira fase que consiste na reação de exaustão, onde é possível identificar no trabalhador sintomas como um retorno a primeira fase – Alarme, um total esgotamento fisiológico e falhas do organismo.

Levando em consideração o tema, os agentes externos estressores mais observados pelos pesquisadores atuais estão dentre as demandas de trabalho organizacional, falta de recursos, que ao todo podem ser considerados ameaças psicossociais ao trabalhador. (HIRSCHLE; GONDIM, 2020). A o momento que o trabalhador se depara com tais situações, seu corpo e mente tendem a fazer um exercício de mudança e aceitação, contudo, tal aceitação pode não ser tão valorativa a qualidade de vida e trazer malefícios ao trabalhador.

Como apresenta Silva e Salles (2016, p. 236.) “O termo estresse é um conjunto de reações psicológicas ou fisiológicas que alteram o organismo, tentando se adaptar a mudanças que surgem no dia-a-dia.”

Diante das diversas mudanças apresentadas no período dos últimos anos:

“Theorell (1985) demonstrou que, quando as condições de trabalho forem percebidas como estressantes de maneira permanente, poderão existir efeitos sobre o bem-estar psicológico e físico.” (BALASSIANO; TAVARES; PIMENTA, 2011 apud THEORRELL, 1985, p. 752.)

Para uma breve diferenciação de termos o estresse ocupacional possui significado diferente da síndrome de Burnout, contudo, ambas estão interligadas no exercício de melhoria do trabalhador. O Burnout pode ser considerado um avanço

do estresse que não foi tratado, assim de acordo com Abreu et al. (2002) o termo Burnout pode ser entendido como:

“[...] consequência de uma tentativa de adaptação própria das pessoas que não dispõem de recursos para lidar com o estresse no trabalho. Essa falta de habilidade para enfrentar o estresse é determinada tanto por fatores pessoais como por variáveis relativas ao trabalho em si e à organização.” (ABREU et al. 2002)

No entendimento de empresa, a atuação do psicólogo se dá por meio do Psicólogo do Trabalho, que terá sua atuação no ramo de gestão de pessoal, visando a saúde e bem-estar do trabalhador, visto que hoje o local de trabalho pode ser considerado um agente estressor de grande visibilidade nas doenças, entre elas o estresse ocupacional. (PAULA; CAMARGO; JÚNIOR, 2018).

Chiavenato cita em seu livro “Gestão de Pessoas: o novo papel do recurso humano nas organizações”, um capítulo sobre saúde e qualidade de vida do trabalhador, nele é possível identificar vários momentos em que o estresse está interligado ao trabalho, claro que existem pontos de vida pessoal. Contudo, em determinado momento ele ainda mostra que o ambiente psicológico do trabalho envolvendo bem-estar faz com que o trabalhador não possa ter tendências de adoecimento e exerça com tranquilidade sua atividade. (CHIAVENATO, 2014)

Um estudo aponta que o suporte organizacional junto com os trabalhadores possui um resultado positivo na vida dos mesmos gerando apoio psicológico e reconhecimento profissional, assim completa-se

“Tendo observado essas correlações, pode-se afirmar que os respondentes, todos trabalhadores, apreendem uma percepção de que a empresa em que trabalham oferece um apoio, o qual, contribuir para o bem-estar e valorização de suas atividades laborais[..]” (FORMIGA; SOUSA; FREIRE, 2018, p.9)

Um outro estudo apontou que além das síndromes de Burnout, o estresse foi identificado em grande quantidade para solicitações de afastamento dos empregados, e como intervenção junto a gestão e uma equipe multidisciplinar na área de saúde elaboraram um projeto de escuta psicológica para os afastados, criando assim um plano de recuperação. (BASTOS et al., 2018)

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente trabalho teve como objetivo analisar as condições de estresse em um trabalhador diante as condições psicológicas no qual os indivíduos são expostos no cotidiano e como tais situações podem impactar sua qualidade de vida.

Para que o índice de estresse ocupacional não aumente dentro das organizações, é preciso que haja um planejamento adequado de treinamento e desenvolvimento nos setores, com temas referentes a enfrentamento da diversidade ocorrida no ambiente de trabalho e como as mudanças de comportamento podem auxiliar no entendimento dos sintomas do estresse. É uma ótima opção que as organizações adotem o modelo de atendimento clínico, juntamente com um (a) profissional da área especializado em atendimento clínicos, para que os colaboradores possam ser ouvidos e possam entender também como lidar com os sintomas do estresse.

Sendo assim, o estresse ocupacional ainda será muito visto entre os colaboradores de uma instituição, caso não seja analisado formas de diminuir seus impactos. Cabe aos profissionais da área de saúde mental e organizacional avaliação e observação de medidas que possam diminuir tal sofrimento e impacto.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ABREU, Klayne Leite de et al. **Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia**. Psicologia: Ciência e Profissão [online]. 2002, v.22, n.2, pp.22-29. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-98932002000200004>>.

ALMINO, Romanniny Hévilin Silva Costa et al. **Estresse ocupacional no contexto da COVID-19: análise fundamentada na teoria de Neuman**. Acta Paul Enferm. 2021;.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: **DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BALASSIANO, Moises; TAVARES, Elaine; PIMENTA, Roberto da Costa. **Estresse ocupacional na administração pública Brasileira: quais os fatores impactantes?**. Revista de Administração Pública [online]. 2011, v.45, n.3. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-76122011000300009>>.

BASTOS, Maria Luiza Almeida; et al. **Afastamentos do trabalhador por transtornos mentais: um estudo de caso com servidores públicos em uma instituição de ensino no Ceará, Brasil**. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. 2018. Disponível em: <http://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v16n1a08.pdf>

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de Pessoas: O novo papel dos recursos humanos nas organizações**. 4ed. Editora Manolo Ltda, São Paulo, 2014.

COSTA, Simonedasilva. **Pandemia e desemprego no Brasil**. Revista de Administração Pública [online]. 2020, v. 54, n. 4. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0034-761220200170> <https://doi.org/10.1590/0034-761220200170x>>.

DICIO. Dicionário Online de Português. c. 2020. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/estresse/>>. Acesso em: 20 mai 2022.

FORMIGA, Nilton S.; SOUSA, Ennio Alves de; FREIRE, Bruna G. O. Suporte organizacional e capital psicológico no trabalho: correlatos em trabalhadores brasileiros. **Psicologia.pt**, p. 1-15, 2018.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stresse e Trabalho: Uma Abordagem Psicossomática**. 3ed. Editora Atlas S.A. São Paulo, 2002

HIRSCHLE, Ana Lucia Teixeira; GONDIM, Sônia Maria Guedes. **Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura**. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. v.25,n.7.2020.Disponível em:<<https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27902017>>.

MURTA, Sheila Giardini; TRÓCCOLI, Bartholomeu Torres. **Avaliação de Intervenção de Estresse Ocupacional**. *Psicologia: teoria e pesquisa* 20.1 (2004):39-47.

PAULA, Glaucia Cristina Ramos de; CAMARGO, Mário Lázaro; JÚNIOR, Edward Goulart. **Estresse Ocupacional e Síndrome de Burnout: considerações sobre a atuação do Psicólogo Organizacional e do Trabalhador em um cenário**. *Revista Psicologia & Conexões*. V.1.2018. Disponível em: <http://periodicos.estacio.br/index.php/psicologiaeasuasconexoes/article/view/5444/47965161>

PRADO, Claudia Eliza Papa. **Estresse Ocupacional: causas e consequências**. São Paulo. 2016. Disponível em: <<https://portalidea.com.br/cursos/gesto-do-stress-apostila03.pdf>>.

SILVA, Leandra Carlada; SALLES, Taciana Lucas de Afonseca. **O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento**. *Revista de Carreiras Pessoas*. v. 6 n. 2, 2018.

SILVA, Rodrigo Marques, GOULART, Carolina Tonini, GUIDO, Laura de Azevedo. **Evolução histórica do conceito de estresse**. *Rev. Cient. Sena Aires*. 2018; 7(2):148-56.