

(X) Graduação (X) Pós-Graduação

“O RELÓGIO DE PONTO A ME OBSERVAR”: CONSIDERAÇÕES SOBRE O ESTRESSE OCUPACIONAL

Felipe Maciel dos Santos Souza¹

Jonatan dos Santos Franco²

José Américo Dinizz Junior³

Nágila Thainá Christ Ghellere⁴

Taís Bortoletto⁵

Vanessa Borri^{6,7}

RESUMO

Em uma sociedade industrial complexa, o trabalho ocupa um lugar central na vida de todos os seus membros; exerce um papel fundamental no passado de uma pessoa, determina o seu presente e pode moldar o seu futuro. O estresse ocupacional é entendido como um problema de natureza perceptiva, resultante da incapacidade em lidar com as fontes de pressão no trabalho, tendo como consequências, problema na saúde física, mental e na satisfação no trabalho, afetando não só o indivíduo como as organizações. Sendo assim, todo qualquer tipo de trabalho possui agentes potencialmente estressores para cada indivíduo. Optou-se pela escolha deste tema para que, através de um melhor entendimento desta situação, se consiga meios a fim de possibilitar melhorias nos postos de trabalho resultando em preservação da saúde do trabalhador. Espera-se, também, identificar, de modo objetivo, a sintomatologia do estresse ocupacional, e contribuir para a discussão de estresse e suas consequências para a organização, além da importância de se implementar programas preventivos que visem a promoção de saúde mental dos trabalhadores.

Palavras-chave: Psicopatologia; Saúde mental; Trabalho.

1 INTRODUÇÃO

Na língua portuguesa, a palavra trabalho, segundo Albornoz (1994), origina-se do vocábulo latino *tripalium*. *Tripalium* era um instrumento feito de três paus afiados, algumas

¹ Professor permanente do PPgPsi/UFGD. E-mail: felipesouza@ufgd.edu.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2282-7784>

² Acadêmico do curso de Psicologia da UFGD. E-mail jonatan.franco040@academico.ufgd.edu.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7436-4374>

³ Mestrando do PPgPsi/UFGD. E-mail: jose.junior519@academico.ufgd.edu.br ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3192-8798>

⁴ Acadêmica do curso de Psicologia da UFGD. E-mail nagila.ghellere126@academico.ufgd.edu.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6735-758X>

⁵ Acadêmica do curso de Psicologia da UFGD. E-mail: tais.bortoletto022@academico.ufgd.edu.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4026-9026>

⁶ Mestranda do PPgPsi/UFGD. E-mail: vanessa.borri033@academico.ufgd.edu.br ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0436-6283>

⁷ A ordem é, meramente, alfabética.

vezes ainda munidos de pontas de ferro, utilizado pelos agricultores no trato do cereal, muito embora a palavra *tripalium* seja, mais freqüentemente, lembrada apenas como instrumento de tortura.

O trabalho é definido como uma atividade da espécie humana, na qual está presente a consciência e a intencionalidade, diferente do trabalho executado pelo animal (o qual trabalha por instinto) (GUIMARÃES; VIEIRA; MARTINS, 2000). O que definitivamente parece distinguir o trabalho do homem dos esforços animais é que, para o homem, há liberdade de poder parar quando quiser, embora venha a sofrer por causa deste gesto (SOUZA, 2008).

Observa-se que o trabalho e sua organização possuem uma complexidade histórica que interfere em diversos aspectos do mundo moderno e na maneira como o homem se relaciona com tudo isso. Entretanto esta inter-relação é ainda pouco compreendida, e, às vezes, até negligenciada (GUIMARÃES; VIEIRA; MARTINS, 2000).

Tendo em vista que em uma sociedade industrial complexa, o trabalho ocupa um lugar central na vida de todos os seus membros (RANZI, 2004); com este trabalho, pretende-se, a partir de uma revisão bibliográfica, a sintomatologia do estresse ocupacional, e contribuir para a discussão de estresse e suas consequências para a organização.

2 DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS DADOS

O estresse ocupacional pode ser entendido como um problema de natureza perceptiva, resultante da incapacidade em lidar com as fontes de pressão no trabalho, tendo como consequências, problema na saúde física, mental e na satisfação no trabalho, afetando não só o indivíduo como as organizações (COOPER; COOPER; EAKER, 1988). Sendo assim, todo e qualquer tipo de trabalho possui agentes potencialmente estressores para cada indivíduo.

O estresse ocupacional, segundo Ranzi (2004), ocorre quando há percepção do trabalhador da sua inabilidade para atender as demandas solicitadas pelo trabalho, causando sofrimento, mal-estar e um sentimento de incapacidade para enfrentá-las. O diagnóstico é essencialmente clínico, segundo Rocha e Glima (2000). Baseia-se em duas partes principais de sinais e sintomas, que são: rastreamento individual e rastreamento do risco nas situações de trabalho.

Para Guimarães, Vieira e Martins (2000), os agentes ocupacionais potencialmente estressores podem ser classificados em seis grandes grupos: fatores intrínsecos ao trabalho, papel organizacional, inter-relacionamento, desenvolvimento na carreira, clima e estrutura organizacionais, interface casa/trabalho.

De acordo com Ladeira (1996), a presença do estresse ocupacional já pode ser diagnosticada através da apatia, da fadiga, da ansiedade, da baixa motivação percebida a força de trabalho e absenteísmo, o que determina impactos na produtividade, sobre o número de acidentes no trabalho e sobre a performance individual e coletiva dos trabalhadores.

As tensões nos locais de trabalho diminuem a eficiência das pessoas e, conseqüentemente, da produtividade, gerando pressa, conflitos interpessoais, desmotivação, agressividade, isolamento. Tais comportamentos, segundo França e Rodrigues (1999), geram um ambiente humano destrutivo, com presença de greves, atrasos constantes nos prazos de entrega, ociosidade, sabotagem, absenteísmo, alta rotatividade de funcionários, altas taxas de doenças, baixo nível de esforço, vínculos entre as pessoas empobrecidas e relacionamentos entre funcionários caracterizados por rivalidade, desconfiança, desrespeito e desqualificação.

3 CONCLUSÕES

Verifica-se nas últimas décadas, a expressiva mudança em todos os níveis da sociedade passou a exigir do ser humano uma grande capacidade de adaptação física, mental e social. Muitas vezes, a grande exigência imposta às pessoas pelas mudanças da vida moderna e, conseqüentemente, a necessidade imperiosa de ajustar-se a tais mudanças, acabaram por expor as pessoas à uma frequente situação de conflito, ansiedade, angústia e desestabilização emocional. O estresse, desta maneira, surge como uma consequência direta dos persistentes esforços adaptativos da pessoa à sua situação existencial.

Com este trabalho identificou-se, de modo objetivo, a sintomatologia do estresse ocupacional, contribuindo para a discussão de estresse e suas consequências para a organização, além de se observar a importância de se implementar programas preventivos que visem a promoção de saúde mental dos trabalhadores. Percebe-se que o estresse ocupacional ocorre quando há percepção do trabalhador da sua inabilidade para atender as demandas solicitadas pelo trabalho, causando sofrimento, mal-estar e um sentimento de incapacidade para enfrentá-las. Neste sentido, aponta-se para a necessidade de se analisar, pormenorizadamente, fenômenos que se sucedem no organismo do trabalhador com a participação dos agentes estressantes lesivos derivados diretamente do trabalho ou por motivo deste, e que podem afetar a saúde do trabalhador.

REFERÊNCIAS

ALBORNOZ, S. **O que é trabalho**. 6. ed. São Paulo: Brasiliense, 1994.

ARALDI-FAVASSA, C. T.; ARMILIATO, N.; KALININE, I. Aspectos fisiológicos e psicológicos do estresse. **Revista de Psicologia da UnC**, v. 2, n. 2, p. 84-92, 2005.

COOPER, C. L.; COOPER, R. D.; EAKER, L. H. **Living with stress**. Michigan: Penguin Books, 1988.

GUIMARÃES, L. A. M.; VIEIRA, L.; MARTINS, D. A. O estresse ocupacional em enfermeiros. In: GUIMARÃES; L. A. M.; GRUBITS, S. **Série saúde mental e trabalho**. 2. ed., v. 1. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. p. 169-189.

LADEIRA, M. B. **A dinâmica do estresse no trabalho: um estudo de caso com profissionais de enfermagem**. Dissertação (Mestrado). Belo Horizonte, Curso de Pós-graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, 1996.

RANZI, P. **Estresse em policiais militares**. Monografia (Licenciatura e Bacharelado em Psicologia) - Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Centro Universitário da Grande Dourados, Dourados, 2004.

ROCHA, E. L.; GLIMA, D. M. R. Distúrbios Psíquicos Relacionados ao Trabalho. In: FERREIRA JÚNIOR, M. **Saúde no Trabalho: Temas básicos para o profissional que cuida da saúde dos trabalhadores**. São Paulo: Roca, 2000. p. 320-348.

SOUZA, F. M. S. **Um estudo sobre estresse ocupacional**. Trabalho de conclusão de curso (Especialização em Gestão Estratégica de Recursos Humanos). Rio de Janeiro, Universidade Castelo Branco – UCB, 2008.