

**FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

WHEDERSON SOARES DE CARVALHO

**ASPECTOS DO PROCESSO DE SAÚDE E
ADOECIMENTO NO TRABALHO RELACIONADO AO
ESTRESSE E SUAS CONSEQUÊNCIAS**

**PATOS DE MINAS
2017**

WHEDERSON SOARES DE CARVALHO

**ASPECTOS DO PROCESSO DE SAÚDE E
ADOCIMENTO NO TRABALHO RELACIONADO AO
ESTRESSE E SUAS CONSEQUÊNCIAS**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Psicologia. Para finalidade de obtenção do título de Bacharel em Psicologia, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientadora: Prof.^a. Me. Delza Ferreira Mendes

**PATOS DE MINAS
2017**

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
Curso Bacharelado em Psicologia

WHEDERSON SOARES DE CARVALHO

**ASPECTOS DO PROCESSO DE SAÚDE E ADOECIMENTO NO
TRABALHO RELACIONADO AO ESTRESSE E SUAS
CONSEQUÊNCIAS**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 15 de novembro de 2017.

Orientadora: Prof.^a. Ma. Delza Ferreira Mendes
Faculdade Patos de Minas

Examinador 1: Prof.^a. Ma. Constanci Rezende Bonvincini
Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Prof. Me. Marcelo Matta de Castro
Faculdade Patos de Minas

DEDICO este trabalho a DEUS por ter permitido eu chegar até o final desse curso, a minha família, e aos meus professores que com seus conhecimentos trouxeram para minha vida um novo mundo, e uma nova oportunidade.

AGRADECIMENTO

Como já dizia Cora Coralina: “Nada do que vivemos tem sentido, se não tocarmos o coração das pessoas”. Parece um sonho, mas posso afirmar que é uma realidade, foi preciso muita dedicação, esforço, e determinação, para alcançar esse objetivo. Mas nada disso teria acontecido sem o conhecimento dos meus mestres professores, o incentivo de minha família, a compreensão de minha esposa e filhos, e magnanimidade do coordenador de curso. Serei eternamente grato pela colaboração de cada um que contribuíram para a realização desse sonho concretizado:

A Deus por se fazer presente nos momentos bons e ruins, me guardando e protegendo dos perigos, permitindo que eu exercesse a fé nos momentos de angustias, tristeza, alegria, renovando minhas forças durante essa jornada;

Aos meus pais, por incentivar e apoiar com suas palavras de ânimo e coragem, sempre demonstrando amor e carinho;

A minha esposa e filhos que muito contribuíram em diversos aspectos, e dedicaram partes de suas vidas, deixando de viver seus momentos de lazer para estar do meu lado nos momentos mais difíceis, apoiando sempre e colaborando com meu aprendizado;

Deixo meus sinceros agradecimentos a Faculdade Patos de Minas, ao meu Coordenador de Curso Prof.^o. Me. Gilmar Antoniassi Júnior, a Minha Orientadora Delza Ferreira Mendes que compreenderam –me e me acolheram com muito amor e dedicação, contribuindo para meus conhecimentos;

A toda minha família, colegas de curso, colaboradores da faculdade, e aqueles que mesmo de forma indireta contribuíram para que essa porta fosse aberta na minha jornada de curso.

A verdadeira motivação vem de realização, desenvolvimento pessoal, satisfação no trabalho e reconhecimento.

Frederick Herzberg

ASPECTOS DO PROCESSO DE SAÚDE E ADOECIMENTO NO TRABALHO RELACIONADO AO ESTRESSE E SUAS CONSEQUÊNCIAS

ASPECTS OF PROCESSING OF SAUDE AND ADOECIMENTO NOT WORKING RELATED TO ESTRESSE AND HIS CONSEQUENCIES

Whederson Soares De Carvalho¹

Graduando do Curso de Psicologia. Faculdade Patos de Minas

Delza Ferreira Mendes²

Mestra em Educação pelo Centro Universitário do Triângulo. Faculdade Patos de Minas.

RESUMO

O presente trabalho destaca a necessidade de estudar os aspectos relacionados ao adoecer do trabalhador e teve como objetivo descrever o estresse e a relação com o processo de adoecimento no trabalho. Para atingir os objetivos propostos foi realizada uma pesquisa bibliográfica com base em livros revistas, monografias, artigos publicados e teses. A partir dos resultados pode-se evidenciar que uma jornada excessiva de trabalho, a sobrecarga das atividades, pressão em função de cumprimentos de horários, movimentos repetitivos no desenvolvimento das atividades, ambiente facilitador de acidentes, ruídos, temperatura com frio ou calor, falta de ventilação, fome, dor, ameaças a integridade pessoal, são fatores que podem repercutir negativamente na qualidade de vida e na saúde dos trabalhadores , causando sofrimento, e bloqueando a relação, homem organização, provocando fadiga, estresse, delírios mentais, tensão muscular, taquicardia, mal estar, sensação de desgaste físico, elevação da pressão arterial, tiques, disfunção sexual,, cansaço constantes , diminuição da libido, angustias, problemas dermatológico, alterações comportamentais, transtornos cognitivos, insônia, esgotamento físico e mental, síndrome do pânico, uso descontrolado de bebida alcoólica, e a uma possível neurose profissional. Na perspectiva organizacional a motivação e fundamental para que o trabalhador possa interagir nos trabalhos individuais e em equipe, levando em consideração características de sua personalidade, capacidade de aprendizagem e motivação, percepção do ambiente externo, atitudes, emoções e valores. Vínculos bem-criados entre organização e colaborador, pode ser atribuído ao papel do psicólogo organizacional, que pode proporcionar e resgatar valores afetivos, trabalhos motivacionais, influenciar de forma positiva a produtividade no trabalho

² Orientado

²Professora Orientadora

contribuindo para um ambiente saudável. Conclui-se que o ambiente de trabalho desfavorável pode acarretar no indivíduo reações físicas e psicológicas desencadeando um processo doentio no trabalhador.

Palavras-chave: Trabalho. Adoecimento. Estresse.

ABSTRACT

The present study highlights the need to study the aspects related to the worker's illness and aimed to describe the stress and the relationship with the process of illness at work, highlighting the performance of the psychologist in the organizational area. To achieve the proposed objectives, a bibliographical research has been done based on published books and articles. From the results it can be evidenced that an excessive work day, the overload of activities, pressure due to schedules fulfilment, repetitive movements in the development of activities, an environment apt to accidents, noise, temperature with cold or heat, lack of ventilation, hunger, pain, threats to personal integrity, are factors that can affect negatively the quality of life and health of workers, causing suffering, and blocking the relationship, man organization, provoking fatigue, stress, mental delusions, muscle tension, tachycardia, malaise physical tiredness, tics, sexual dysfunction, constant fatigue, decreased libido, distress, dermatological problems, behavioral changes, cognitive disorders, insomnia, physical and mental exhaustion, panic syndrome, uncontrolled use of alcoholic beverage, and a possible professional neurosis. In the organizational perspective, the motivation is fundamental for the worker to interact in individual and teamwork, taking into consideration characteristics of his personality, capacity for learning and motivation, perception of the external environment, attitudes, emotions and values. Well-established links between organization and employee can be attributed to the role of the organizational psychologist, who can provide and retrieve affective values, motivational works, and positively influencing productivity at work contributing to a healthy environment. It is concluded that the unfavorable work can lead to physical and psychological reactions in the individual, triggering a sick process in the worker.

Keywords: Job. Snickness. Stress.

INTRODUÇÃO

A evolução das indústrias, empresas privadas, avanço das tecnologias, ficou mais fácil se submeter a uma série de atividades em pouco espaço de tempo, trazendo mais comodidade, e agilidade nas atividades cotidianas das empresas.

Baseado nessa ideia de produzir mais em pouco espaço de tempo, o mercado de trabalho tem exigido que as pessoas se qualifiquem e se tornem produtivas nas suas jornadas de trabalho, exigindo maior esforço e qualificação aumentando a produtividade das empresas. Em busca de melhores condições de vida, o trabalhador tem buscado se qualificar, para competir a uma vaga no mercado de trabalho, demandando maior esforço para adquirir uma carreira profissional, e adquirindo menos tempo para as atividades físicas e de lazer, gerando assim situações estressantes.

O estresse compromete o físico e o emocional das pessoas adoecidas, contaminando a sociedade a partir de suas relações, sejam quais forem. Dejour (1986) fala que a saúde de cada pessoa está relacionada à sua liberdade, autonomia e de seus meios para alcançar seu bem-estar físico, psíquico e social. O bem-estar físico está ligado ao prazer, por exemplo, quando o indivíduo descansa, bem-estar psíquico é a liberdade em tomar suas próprias decisões. O bem-estar social está relacionado à liberdade em agir, tanto individualmente quanto em grupo, particularmente no ambiente de trabalho.

As pessoas deveriam caminhar juntas em busca do crescimento da empresa, entretanto, o sujeito estressado visa somente o reconhecimento próprio. Assim, possivelmente, a pessoa acometida pelo estresse não reconhece nada que caracterize o coletivo, ou seja, não tolera opiniões que contrariem a sua. Este enrijecimento, portanto, característico de seu caráter, propicia a eminência da ameaça emocional.

Entende-se a necessidade de compreender esse adoecer, que é significativo na atualidade, principalmente no contexto de trabalho. As pessoas chegam convalésidas no trabalho e as condições desumanas do mundo pós-moderno, neste contexto, geram ainda mais o adoecimento do indivíduo. O presente estudo teve como objetivo descrever o estresse e a relação o processo de

adoecimento no trabalho.

METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica. Conforme Lakatos e Marconi (2009), a pesquisa bibliográfica trata do levantamento, seleção e documentação de obras já publicadas sobre o assunto que foi pesquisado incluindo-se livros, revistas, monografias, artigos publicados, e teses, tendo como objetivo colocar o pesquisador diante do assunto de seu interesse.

Para este estudo foram utilizados livros, artigos científicos, dissertações, monografias, teses, manuais que foram adquiridos por meio de compra e empréstimo, busca em bases de dados da internet, tais como Scielo, Google Acadêmico, e ainda busca em sites de instituições de ensino superior. Os materiais pesquisados foram aqueles publicados em língua portuguesa, publicados nos anos de 1951 a 2015 e as palavras-chave utilizadas para a busca dos materiais foram: estresse, adoecimento no trabalho.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

SAÚDE E O PROCESSO DE ADOECIMENTO

Ainda recentemente doença era frequentemente definida como 'ausência de saúde', sendo a saúde definida como 'ausência de doença' - definições que eram mal esclarecidas. Algumas líderes do poder encararam a doença e a saúde como estados de desconforto físico ou de bem-estar. Infelizmente, perspectivas redutoras como estas levaram os investigadores e os profissionais de saúde a negligenciar os componentes emocionais e sociais da saúde e da doença (BOADELLA, 1985).

Definições mais flexíveis quer de saúde quer de doença consideraram

múltiplos aspectos causais da doença e da manutenção da saúde, tais como fatores psicológicos, sociais e biológicos. Contudo, apesar dos esforços para caracterizar estes conceitos, não existem definições universais. Por outro lado, e apesar de todos os avanços na pesquisa biomédica, o sonho de se atingir ou manter uma saúde física e mental permanece exatamente isso - um sonho que, além de tudo, vale a pena prosseguir face aos efeitos da doença nos indivíduos e na sociedade (DIENER,1984).

A presença de doença é um problema pessoal e social. Duas concepções têm marcado o percurso da medicina (MYERS; BENSON, 1992). A concepção fisiológica, iniciada por Hipócrates, explica as origens das doenças a partir de um desequilíbrio entre as forças da natureza que estão dentro e fora da pessoa. Esta medicina, segundo Myers e Benson (1992), centra-se no paciente, como um todo, e no seu ambiente, evitando ligar a doença às perturbações de órgãos corporais particulares. A concepção ontológica, por seu lado, defende que as doenças são 'entidades' exteriores ao organismo, que o invadem para se localizarem em várias das suas partes.

Estas entidades não têm sempre o mesmo significado. Na medicina da Mesopotâmia e do Egito Antigo eram conotadas com processos mágico-religiosos ou com castigos resultantes de pecados cometidos pelos pacientes (DUBOS,1999). A concepção ontológica era frequentemente ligada a uma forma de medicina que dirige os seus esforços na classificação dos processos de doença, na elaboração de um diagnóstico exato, procurando identificar os órgãos corporais que estão perturbados e que provocam os sintomas.

É uma concepção redutora que explica os processos de doença na base de órgãos específicos perturbados. Assume que a doença é uma coisa em si própria, sem relação com a personalidade, a constituição física ou o modo de vida do paciente (DUBOS,1999).

Os estudos que incidem sobre a saúde do trabalhador na contemporaneidade estão fundamentalmente relacionados com as novas modalidades de trabalho e com os processos mais dinâmicos de produção, muito se deve as inovações tecnológicas e as atuais formas de organização do trabalho. As alterações econômicas, políticas e culturais na sociedade, derivadas da reestruturação produtiva e do incremento da globalização, implicam também mudanças nas formas de organização da gestão do trabalho, ficando precária a

relação entre saúde e trabalho. Repercutindo também diretamente, nas condições de vida do trabalhador e de sua família (OLIVEIRA, 2011).

A produção de conhecimentos sobre saúde e trabalho ao longo do século XX pode ser levantada através da análise e prospecção do crescimento econômico e social e suas diferentes formas de proteção social vinculadas ao emprego formal. Por muitas décadas as políticas na área da Saúde do Trabalhador, estiveram voltadas, preponderantemente, para situações de riscos sociais, garantidas através de um seguro social contributivo, caracterizando-se como uma ação indenizatória de reparação das sequelas decorrentes do trabalho, perpetuando assim o enfoque do risco socialmente aceitável sobre a saúde do trabalhador (RODRIGUES, 2010, p. 98).

Diante destas situações, o ser humano está envolvido num processo complexo e dinâmico, que abrange as condições somáticas, os processos cognitivos e emocionais, além das questões sociais. Sendo assim, a combinação das inovações tecnológicas com os novos métodos gerenciais pode gerar uma intensificação do trabalho, que se traduziu em uma série de agravos à saúde física e mental (TORRES; NASCIMENTO, 2011).

As consequências deste adoecimento estão na perda da identidade profissional, o redimensionamento da vida cotidiana e econômica, o sentimento de inutilidade e invalidez, o isolamento social, além da insegurança e do medo de perder o emprego. Alterações psíquicas afetivas, sinais de comprometimento na relação familiar, perda da autoestima e isolamento social também foram constatados (TORRES; NASCIMENTO, 2011).

O contexto familiar agrega todas as dimensões do ser humano, portanto, deve-se relacioná-lo nas diferentes abordagens no campo da saúde do trabalhador. Lembrando que as ações de saúde do trabalhador em todo seu contexto de promoção, vigilância e atenção, podem ser reforçadas, visando à redução de danos ocasionados pelos perigos advindos dos processos produtivos (REICH, 1979).

O trabalho é central na vida humana, as pessoas passam, em média, oito horas por dia trabalhando, portanto é difícil manter uma neutralidade em relação à saúde. Pode conduzir ao melhor ou ao pior, dependendo dos processos psicodinâmicos desenvolvidos no trabalho. O sofrimento é inerente ao viver e ao trabalhar, porém o sofrimento criativo surge como uma alternativa saudável quando conduz à mobilização subjetiva, que inclui o uso da inteligência prática, da cooperação e a dinâmica do reconhecimento (CANGUILHEM, 2000).

CONCEITUAÇÃO DO ESTRESSE

A palavra Estresse deriva do latim, *distringere*, foi empregada popularmente no século XVII com significado de fadiga. No século XVIII e XIX, na língua inglesa o termo era utilizado para designar força, esforço e tensão (BOTISSARIS, 2003). A física define tensão como a relação da força sobre a superfície na qual é aplicada, ou seja, a intensidade com que a força afeta a matéria. Nos seres humanos tensão significa como e com que intensidade as influências do mundo externo afetam o corpo e a mente (DEJOURS, 2005).

O estresse pode ser definido como uma reação complexa e global do organismo, envolvendo componentes físicos, psicológicos, mentais e hormonais frente a situações que representam um desafio maior e que ultrapassam sua capacidade de enfrentamento; visando adaptar o indivíduo à nova situação.

Segundo Pereira (2002), a palavra estresse teve tamanha difusão, que se popularizou como sinônimo de qualquer alteração, em geral negativa, sentida pelo indivíduo. Sendo comum o jargão 'não me estresse' quando a pessoa está pressionada, entristecida, ou na expectativa de algo bom ou ruim. Qualquer sentimento de ansiedade e tensão rotineiramente é denominado estresse, ocorrendo uma confusão, pois o estresse é encarado tanto como elemento desencadeante como resultado do processo.

A primeira definição de estresse foi elaborada por Selye (1965), médico e pesquisador austríaco, que observou em ratos submetidos a fatores de agressão, reações específicas e inespecíficas do organismo buscando adaptação. A esse conjunto de reações denominou Síndrome Geral de Adaptação.

Em 1965 Selye publicou um resumo de seus estudos e conferências, contendo a evolução do conceito de estresse e da dinâmica da síndrome de adaptação, bem como seu potencial na gênese de doenças; e termina o texto reconhecendo a necessidade de outros olhares sobre seu tema de estudo, bem como autoriza a ampliação do conceito de estresse, por pesquisadores não só da área biológica, mas também da psicologia, da sociologia, de estudiosos da saúde ambiental e qualidade de vida (VOLPI, VOLPI, 2000).

O estresse pode ser dividido em três fases: alerta, resistência e exaustão. A primeira fase – de alerta é positiva, se caracteriza pela produção, de adrenalina,

tornando o indivíduo mais atento, criativo, produtivo, motivado, enfim preparado para ação. Essa fase também se denomina estresse inicial ou positivo (DEJOURS, 2005).

Na segunda fase – a da resistência – a pessoa lida com seus estressores buscando manter a homeostase. Esta fase segue-se a uma fase de alerta prolongada ou se novos estressores se agregam, caindo a produtividade e aumentando a vulnerabilidade a doenças. Nesta fase observa-se aumento de cortisol. Caso o indivíduo elimine o fator estressor, se restabelece o equilíbrio e o processo de estresse se encerra

Na terceira fase- a de exaustão, se caracteriza como perigosa, que pode acometer o indivíduo a comprometimentos fisiológicos, e psicológicos podendo interferir diretamente a saúde do trabalhador (BOTISSARIS, 2003; PEREIRA, 2002).

Lipp (2000) identificou uma nova fase do estresse entre a resistência e a exaustão, denominando-a de quase-exaustão Quando a tensão ultrapassa o limite gerenciável, diminuem a resistência física e emocional, exigindo grande esforço no desempenho das atividades diárias, intercalando momentos de produtividade normal e desconforto; o que gera ansiedade.

O aumento do cortisol nesta fase diminui as defesas imunológicas podendo gerar adoecimento. Tais fases podem ser diagnosticadas quantitativamente através do inventário de Sintomas de Estresse para Adultos. (PEREIRA; 2000).

O estresse excessivo altera o processo de envelhecimento, acelerando-o. (BOTISSARIS, 2003; LIPP, 2000). Segundo Botissaris (2003), o primeiro impacto do estresse está na área psíquica e sono. O estresse também pode ser positivo, quando a intensidade do estressor é breve, gerando resposta leve e controlável, sendo estimulante e possibilitando desenvolvimento emocional e intelectual.

Esse tipo de estresse foi denominado ‘eustresse’ por Selye (1965). Lipp (2000) classificou-o como estresse positivo ou estresse ideal, onde se aprende a gerenciar a fase de alerta e recuperação, beneficiando o indivíduo com o aumento da produtividade e criatividade, característicos da fase de alerta.

Pereira (2002) classifica os estressores em: Estressores físicos, cognitivos, e emocionais. Os estressores físicos são provenientes do ambiente externo, como ruídos, frio, calor, acidente, fome e dor. Interferem predominantemente no corpo do indivíduo. Os estressores cognitivos são avaliados como ameaçadores à integridade do indivíduo ou do seu patrimônio, como provas, concursos, assaltos e discussões. Os Estressores emocionais incluem sentimentos

de perda, medo, ira ou acontecimentos como casamento, divórcio, mudanças onde o componente afetivo predomina.

O homem não se reduz à sua biologia, que é o organismo em contato com o mundo físico que o rodeia, mas é um ser biopsicossocial. A socialização existe desde os primórdios da humanidade, tendo-se sofisticado progressivamente, o Projeto de Qualidade de Vida trazendo novos desafios, disputas e regras e a necessidade de adaptação. Cresce com isso a tensão emocional que resulta em estresse em diferentes intensidades (TORRES; NASCIMENTO, 2011).

Lipp (1996) afirma que o estresse pode ser originado de fontes externas ou internas. As internas estão relacionadas com a maneira de ser, do tipo de personalidade e do modo de reagir à vida. Não sendo o acontecimento em si estressante, mas a maneira como é interpretada pela pessoa. Já os estressores externos estão relacionados com as exigências do cotidiano: trabalho, família, morte, doença, convívio social, perdas e violência.

Lipp (2000), estudando um grupo de 1843 pessoas de uma comunidade, com idade entre 15 e 75 anos, classificou os sintomas de estresse em físicos e psicológicos que se intensificam conforme a fase do estresse.

Quadro1- Sintomas Físicos e Psicológicos

Sintomas físicos	Sintomas psicológicos
Extremidades frias	Aumento súbito da motivação
Boca seca	Entusiasmo súbito
Sudorese	Vontade de iniciar novos projetos
Tensão muscular	Sensibilidade emotiva excessiva
Trismo e/ou bruxismo	Dúvida quanto a si próprio
Insônia	Pensar constantemente num mesmo assunto
Taquicardia	Irritabilidade excessiva
Hiperventilação	Diminuição da libido
Hipertensão arterial	Impossibilidade de trabalhar
Mudança de apetite	Pesadelos
Problemas de memória	Sensação de incompetência em todas as áreas
Mal-estar generalizado	Desejo de fuga
Sensação de desgaste físico constante	Apatia
Problemas dermatológicos	Depressão

Cansaço constante	Raiva
Tontura	Angústia
Diarreia frequente	Perda de senso de humor.
Disfunção sexual	
Náusea	
Tiques	
Tiques	
Enfarte	

Fonte: Autor (2017)

Além dos sinais psicológicos citados por Lipp (2000), Fernandez (1999), descreve que, o estresse excessivo promove o decréscimo da concentração e atenção. As memórias de curto e longo prazo deterioram-se, reduzindo sua amplitude e reconhecimento, a velocidade de resposta torna-se imprevisível, ocorrendo maiores índices de erros, perde-se o poder de concentração, de organização e planejamento, aumentando as tensões e os distúrbios do pensamento, a autoestima abaixa, os níveis de energia reduzem alterando assim a qualidade do sono., reforçando a sensação de depressão e desamparo, diminuindo ainda a articulação verbal, o interesse e entusiasmo pelo trabalho.

Neste estágio é comum o uso de medicamentos ansiolíticos. O indivíduo fica crítico em relação ao meio e adquire tendência a ignorar novas informações.

ESTRESSE E O TRABALHO

O estresse laboral é compreendido como o conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico, associado às experiências de trabalho (DEJOURS, 1986; DEJOURS, 1992; LAVILLE; TEIGER, 1975).

O estresse ocupacional ocorre quando o trabalhador percebe a sua inabilidade para atender as demandas solicitadas pelo trabalho. Isso causa sofrimento, mal-estar e um sentimento de incapacidade. Assim, quando se tem um organismo sobre situação de 'estresse', resultam-se distúrbios emocionais,

mudanças de comportamento, distúrbios gastrintestinais, distúrbios de sono, sintomas psicopatológicos, como sofrimento psíquico e outros.

As condições de trabalho são geradoras de fatores estressantes quando há deterioração das relações entre funcionários, com ambiente hostil entre as pessoas, perda de tempo com discussões inúteis, trabalho isolado entre os membros, pouca cooperação, presença de uma abordagem política inadequada, com competições entre as pessoas. Deve-se também em consideração, a dificuldade individual de se adaptar a um meio dinâmico, envolvendo os seus interesses pessoais, juntamente com seu contexto psicossocial (FRANÇA; RODRIGUES, 1999).

Segundo Paraguay (1990; p. 56-8), as principais fontes de estresse são:

Fatores ambientais: ruído, iluminação, temperatura, ventilação em níveis ou limites inadequados; Fatores organizacionais: envolvimento e participações no trabalho; Suportes organizacionais (estilo de supervisão, apoio gerencial, esquemas organizacionais, planos de carreira); Organização do trabalho, com base nos aspectos mentais do mesmo, como monotonia ou sobrecarga de trabalho; ritmo de produção e de trabalho; Das pressões temporais; do significado do trabalho, da natureza das tarefas.

Conjuntamente aos fatores estressantes, a vulnerabilidade orgânica e a capacidade de avaliar, de enfrentar situações conflitantes do trabalho, podem levar ao desequilíbrio do organismo, provocando assim respostas somáticas e psicossociais.

As tensões nos locais de trabalho diminuem a eficiência das pessoas e, conseqüentemente, da produtividade, gerando pressa, conflitos interpessoais, desmotivação, agressividade, isolamento, enfim, 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 (FRANÇA; RODRIGUES, 1999).

O diagnóstico das tensões é essencialmente clínico. Segundo Rocha e Glima (2000), baseia-se em duas partes principais de sinais e sintomas. Rastreamento individual, rastreamento de riscos na situação de trabalho. Ribeiro (2007), observou-se em vários estudos epidemiológicos com trabalhadores expostos

a fatores estressantes, no ambiente laborativo, e destacou as seguintes perturbações funcionais que compreendem: sistema muscular - dor e tensão; sistema gastrintestinal; dispepsia, vômito, pirose e irritação de cólon; sistema cardiovascular - palpitações, arritmias, dores inframamílares; sistema respiratório - dispneia e a hiperventilação; sistema nervoso central - reações neuróticas, a insônia, a debilidade, os desmaios e as dores de cabeça; sistema genital - dismenorreia, a frigidez e a impotência.

Além dos sinais e sintomas, é possível utilizar-se de critérios de avaliação de desempenho no trabalho, através de métodos quantitativos, indicadores do estresse, tais como questionários auto preenchidos, escalas e '*checklists*'. Na abordagem do desempenho, observa-se a adequação, a quantidade e a qualidade de produção, tempo de reação a uma tarefa secundária, respostas tardias, dificuldades em acompanhar o ritmo da máquina, variabilidade na duração dos ciclos de trabalho, número e tipo de movimentos não relacionados à tarefa.

Teicher (2002) coloca que as situações inadequadas de trabalho podem desencadear crises mentais agudas, neuróticas e psicóticas (ROCHA; GLIMA, 2000). As síndromes neuróticas incluem a fadiga crônica (a patológica, industrial), sendo classificada pela Estatística Internacional de Doenças e problemas relacionados à Saúde (CID-10, 2000), no item F48 (neurastenia); a síndrome do esgotamento profissional e estafa-S'*burn out*', a síndrome residual pós-traumática, os quadros neuróticos pós-traumáticos e as síndromes depressivas e paranoides.

Dentro os transtornos psicossomáticos relacionados ao estresse no trabalho, os mais estudados são as doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial, aterosclerose, infarto do miocárdio e angina. Daleva em 1988, descreveu um provável mecanismo de gênese da doença coronariana, onde a partir das situações de trabalho estressantes, ocorre um aumento de adrenalina e noradrenalina, resultando em aumento da lipólise, com maior liberação de ácidos graxos livres no sangue e posterior depósito nas paredes arteriais, levando ao processo de aterogênese, que é potencializado por fatores genéticos, por doenças como o diabetes, o tabagismo, a obesidade, sedentarismo e, finalmente, pela dieta com alto conteúdo de ácidos graxos saturados (RODRIGUES, 2005).

As profissões, em que são frequentes as exposições ao estresse mental e que representam excessiva responsabilidade ou possuem conflitos constantes entre

as pessoas, são as que mais se associam a hipertensão arterial (SILVA; MELO, 2006).

CONTEXTO DO ADOECIMENTO NO TRABALHO

O fator econômico é importante quando se decide trabalhar, porém não deve ser o único a ser considerado como essencial do ponto de vista do trabalhador. Os fatores não econômicos relacionados ao trabalho tem sido objeto de estudo há várias décadas; conforme enfatiza Morse e Weiss (1955 *apud* VROOM, 2015, p. 37).

A psicologia organizacional tem um papel importante dentro de uma organização, principalmente quando existe uma demanda específica a ser discutida, entre a empresa e colaborador, ou alguma coisa está afetando diretamente a vida pessoal, familiar, ou social desse indivíduo.

Quando se considera o significado do trabalho sob a perspectiva de negócios, o assunto tem sua relevância reforçada; pois, a relação do trabalhador com o trabalho é estratégica e influencia diretamente o desempenho das pessoas dentro da organização, podendo desenvolver problemas como absenteísmo, rotatividade, desmotivação e insatisfação com o trabalho (TORRES; NASCIMENTO, 2011). O conhecimento desses aspectos permite também a criação de políticas de gestão de pessoas mais alinhadas à realidade dos trabalhadores da empresa, bem como permite utilizar essas informações para traçar planos de ação para a estratégia corporativa que balizem os interesses da organização e das pessoas (STEGER, 2012). No contexto atual, o trabalho deixa de ter um significado intrapsíquico; este passa a ser construído de acordo com o contexto sociocultural ao qual o indivíduo está exposto e que, em geral é dinâmico e em constante mutação, assim como pelas interações indivíduo-sociedade (FERNANDES; OLIVEIRA; GOMES, 2012). Questões mais práticas vêm à tona e podem influenciar a maneira como o indivíduo percebe o trabalho em sua vida, como por exemplo, as exigências em termos de formação e qualificação profissional para se ingressar no mercado, o que leva o indivíduo a buscar tanto quanto possível as qualificações necessárias para conseguir o trabalho que deseja. Entretanto, vale ressaltar que nem sempre há congruência entre o que indivíduo deseja ser e o que pode de fato ser em termos

profissionais e isto pode afetar o significado atribuído ao trabalho em nível individual (FERNANDES; OLIVEIRA; GOMES, 2012).

As organizações são constituídas por pessoas que trabalham em prol de um objetivo, formam suas divisões e subdivisões e juntas tentam conquistar o espaço deste grupo financeiro, social e político (TOSTA, 2006).

O clima organizacional corresponde às percepções que os colaboradores possuem da organização, referindo-se às propriedades motivacionais presentes na mesma, influenciando de forma positiva na qualidade e na produtividade do trabalho. Considerando a motivação um ato que tem o intuito de levar a pessoa a fazer algo a partir da exposição de motivos ou causas, podemos destacar que o papel da motivação na empresa é extremamente importante, pois é necessário que haja razão para haver a motivação, e é nesse momento que a filosofia, as metas e os objetivos da empresa entram como fatores motivacionais. Esses fatores motivacionais são percebidos pelos membros através da percepção que os mesmos têm da organização, ou seja, da percepção do clima organizacional (FERNANDES; OLIVEIRA; GOMES, 2012).

Segundo Costa, Garra, e Romes, (2014) o trabalho atualmente tem como principal característica a produtividade e conseqüentemente, a geração de lucros para as organizações. Os meios utilizados para essa produtividade são essencialmente o ser humano e os maquinários. O excesso de tarefas no trabalho e o número reduzido de funcionários geram cada vez mais uma pressão constante no indivíduo, pois a forma de lidar com um alto grau de demanda acaba comprometendo a capacidade de desenvolver as atividades, ultrapassando o seu limite, ou seja, gerando um estresse do corpo e da mente, que, por sua vez, utiliza como válvula de escape a elevação do aspecto emocional, levando-o a somatizações que desencadeiam uma série de doenças, como a ansiedade e o adoecimento mental (TORRES; NASCIMENTO, 2011).

A motivação humana é complexa e por isso tem se tornado uma área de bastante preocupação nas teorias e práticas administrativas. Essa preocupação consiste na busca de uma relação mais satisfatória entre o colaborador e a organização. Motivação é uma força interior propulsora, de importância decisiva no desenvolvimento do ser humano. Assim como na aprendizagem em geral, o ato de aprender algo é ativo e não passivo. Baseado nos conceitos sobre motivação que foram relacionados nesse trabalho, pode-se definir motivação como fatores

impulsionadores que nos levam as determinadas ações, como na perspectiva organizacional, onde o objetivo é incentivar pessoas e equipes a trabalhar da melhor maneira possível através da construção de um ambiente favorável ao desempenho de suas aptidões (DADOUN, 1991).

O comportamento das pessoas dentro da organização é complexo, depende de fatores internos (decorrentes de suas características de personalidade, como capacidade de aprendizagem, de motivação, de percepção do ambiente externo e interno, de atitudes, de emoções, de valores etc.) e externos (decorrentes do ambiente que envolve das características organizacionais, como sistemas de recompensas e punições, de fatores sociais, de políticas, de coesão grupal existente etc.) (CHIAVENATO, 1999), com a Teoria das Relações Humanas passou-se a estudar a influência no comportamento das pessoas.

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2012) reconhece uma série de transtornos mentais e do comportamento relacionados ao trabalho, como por exemplo: delírio, transtornos cognitivos, estresse pós-traumático, neurose profissional, transtorno de vigília-sono, síndrome do esgotamento profissional, síndrome do pânico e alcoolismo crônico.

O ambiente de trabalho, dadas às circunstâncias do meio, pode impactar sobre as respostas emocionais e influenciar no comportamento de seus funcionários de forma global, já que os efeitos de um comportamento tendem a se propagar de um indivíduo para outro, contribuindo ou não, para um ambiente organizacional saudável (ROBBINS, 2005, p. 55).

Segundo Dejours (1992, p. 52): “o sofrimento começa quando a relação homem-organização está bloqueada, quando o trabalhador usou o máximo de suas faculdades intelectuais, psicoafetivas, de aprendizagem e de adaptação.” Portanto, o adoecimento dos profissionais depende da estrutura psíquica e mental do sujeito e da capacidade deste para suportar as pressões do trabalho. Este sofrimento é agravado pela insatisfação, medo e sentimento de incapacidade e inutilidade, muitas das vezes causado pelo estresse emocional.

Como a noção de estresse psicológico designa quaisquer situações de adaptação do indivíduo, independentemente de estas serem (ou não) relacionadas ao trabalho, foi necessário delimitar o campo de compreensão do problema. É daí que surgem conceitos como estresse profissional e *burnout*. Este último designa uma síndrome

de esgotamento profissional e se caracteriza por “uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos, particularmente quando estes estão preocupados ou com problemas” (CODÓ; VASQUES MENEZES, 1999, p. 238).

O reconhecimento da qualidade do trabalho, até mesmo da contribuição à gestão e à evolução da organização, se faz necessário para verificar como o indivíduo se identifica com o ambiente de trabalho, e da mesma forma, identificar os fatores que geram insatisfação, desconforto e adoecimento (DEJOURS, 2005).

As modificações da organização do trabalho, alimentadas pelo neoliberalismo, podem ser facilitadoras de patologias físicas e mentais, o que não impede, porém, as possibilidades de o trabalho produzir também satisfação, realização e saúde. Recorrendo* a Psicodinâmica do Trabalho pode-se pensar que, por mais sofrível que seja uma atividade, nenhum trabalhador é totalmente passivo em relação ao que lhe é determinado fazer e à forma que lhe foi indicada para agir (DEJOURS, 2005).

Embora este seja apenas um dos fatores internos que influenciam o comportamento humano, a ele é dada importância porque a motivação atua, em geral, sobre as necessidades dos indivíduos, a fim de supri-las para atingir os objetivos, tanto pessoais como organizacionais (CHIAVENATO, 1999).

As necessidades podem ser impulsionadoras do comportamento, e de grande relevância, uma vez que, as pessoas, apresentam comportamentos diversos entre si, possuindo necessidades diferentes e, conseqüentemente, produzindo comportamento diferentes, variando de indivíduo para indivíduo.

Em um mundo, no qual identificar vantagens e fortalecer a inovação são características primordiais, é preciso rever quais são as verdadeiras vantagens de um trabalho e suas condições, para que não apareçam as doenças. Além disso, as organizações devem respeitar a individualidade de cada colaborador e possibilitar boas condições de trabalho para sua saúde física e mental.

CONCLUSÃO

Neste estudo foi possível analisar a relação entre saúde, ambiente e trabalho. Os estudos apontaram que os colaboradores de modo geral estão submetidos a uma grande sobre carga de trabalho e condições ambientais precárias, colocando em risco sua saúde e seu desempenho laboral.

Toda e qualquer profissão de modo geral exige uma grande competência do trabalhador, mas as condições em que ela é exercida provocam desgastes físicos e psicológicos que interferem na atuação do profissional. A pressão do trabalho exercido, presente em todos os períodos da jornada de trabalho, horários prolongados de trabalho muitas vezes sem intervalos, são fatores causadores de doenças tanto físicos quanto psicológicas. Fazem-se necessárias melhorias que amenizem sobrecarga provocada por horário ininterrupto de trabalho, situação frequentemente analisada durante o estudo. Observou-se que o estresse afeta consideravelmente os trabalhadores. É importante considerar também que para muitos trabalhadores a mobilidade pode estar entre os componentes mais estressantes de seu ambiente de trabalho.

Enfim, é possível concluir que a melhor forma de evitar os problemas que causam transtornos na vida dos trabalhadores, no cotidiano da empresa, é investir em políticas de saúde e bem-estar que possam proporcionar apoio e equilíbrio para o trabalhador.

REFERÊNCIAS

BOADELLA, D. **Nos Caminhos de Reich**. 1. ed. São Paulo: Summus, 1985.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Humanização do SUS**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/doc_base.pdf>. Acesso em: 16 fev. 2017.

CANGUILHEM, A. D. F. Stress ocupacional docente: uma avaliação das estratégias que o professor faz uso para enfrentar o stress do cotidiano profissional. In: III ENCONTRO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ, GT 16 – PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO, 2000, Teresina. **Anais...** Disponível em: <http://www.ufpi.br/mesteduc/eventos/iii encontro/gt16/stress_ocupacional.pdf>. Acesso em: 03 mai. 2017.

CHIAVENATO, I. **Administração: teoria, processo e prática**. 2. ed. São Paulo: Makron; 1999.

CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. Inserção profissional do psicólogo em organizações e no trabalho. In: MONTEIRO, J. C. et al (Eds). **Psicologia, organizações e trabalho**, Porto Alegre: Artes Médicas, 1999. p. 230-9.

COSTA, T. A. GARRA, T. Y., ROMES; R. W. Morbidade declarada e condições de trabalho: o caso dos motoristas de São Paulo e Belo Horizonte. **Perspec**, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 54-7, abr./jun. 2014.

DADOUN, R. **Cem flores para Wilhelm Reich**. 1. ed. São Paulo. Moraes, 1991.

DEJOURS, C. Por um novo conceito de saúde. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 4, n. 45, p. 7-11, abr. 1986.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. Tradução de Ana Isabel Paraguay e Lúcia Leal Ferreira. São Paulo: Cortez Oboré, 2005.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. 5. ed. Ampl. São Paulo: Cortez Oboré, 1992.

DIENER, A. M. **Autocontrole: nova maneira de controlar o estresse**. Rio de Janeiro: Record, 1984.

DUBOS, A. **A importância de trabalhar o stress nas organizações modernas**. 1999. Trabalho de Conclusão de Curso. (Administração de Empresas). Universidade Federal de Santa Catarina: Florianópolis, 1999.

FERNANDES, F. J. **A prática da avaliação física**. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

FERNANDES, R. M.; OLIVEIRA, V. M.; GOMES, J. R. Cargas de trabalho dos técnicos operacionais da escola de enfermagem da Universidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 25, p. 59-75, 2012.

FRANÇA, F.; RODRIGUES, L. **A comunicação como estratégia de recursos humanos**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 1999.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia do Trabalho Científico**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

LAVILLE, G. A. H.; TEIGER, M. T. A. M. Trabalhadores, condições de saúde e risco de doenças crônicas. **Rev. Psicologia Social**, Curitiba, v. 1, n. 2, p. 66-8, 1975.

LIPP, M. N. (Org.). **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papirus, 1996.

LIPP, M. N. (org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

MYERS, S. C.; BENSON, M. M. F. Sobre a Dimensão Tempo-Espaço na Análise Organizacional. **Revista de Administração Contemporânea**, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 103-119, 1992.

OLIVEIRA, R. M. R. **A abordagem das Lesões por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho**. São Paulo: Atlas, 2011.

PARAGUAY, C. W. **Motivação nas organizações**. São Paulo: Atlas, 1990.

PEREIRA, E. C. **Qualidade de vida no trabalho e suas relações com estresse, nível de atividade física e risco coronariano de professores universitários**. 2002. 173p. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1979.

RIBEIRO, C. C. M. T. **Estresse no ambiente de trabalho**. 2007. 37p. Monografia (Especialização em Gestão em Recursos Humanos) – Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro, 2007.

ROBBINS, I. L. I. O homem e o trabalho administrativo. **Caderno de Pesquisas em Administração**, São Paulo, v. 10, n. 4, p. 230-237, 2005.

ROCHA, M. R.; GLIMA, B. T. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de *coping* no trabalho. **Estud. Psicol. (Natal)**, Natal, v. 7, n. 1, p. 55, jan. 2000.

RODRIGUES, P. F. V. **Um estudo com trabalhadores acidentados da indústria da construção civil do Município de Porto Alegre**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

RODRIGUES, A. M. **Autocontrole**: nova maneira de controlar o estresse. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos. 2010.

SELYE, H. **Estresse**: a tensão da vida. São Paulo: IBRASA, 1965.

SILVA, J. L. L.; MELO, E. C. P. Estresse e implicações para o trabalhador de enfermagem. **Informe-se em promoção da saúde**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p.16-18, 2006.

STEGER, M. N. **O stress está dentro de você**. São Paulo: Atlas, 2012.

TEICHER, M. H. Feridas que não cicatrizam: a neurobiologia do abuso infantil. **Scientific American Brasil**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 83-89, 2002.

TORRES, R. W. A.; NASCIMENTO, L. F. Qualidade de vida no trabalho: uma questão de responsabilidade social. **Revista Eletrônica de Administração – READ**, Porto Alegre, v. 13, n. 3, p. 54-61, set./dez. 2011.

TOSTA, Vernon. **Técnicas de controle do estresse**: como administrar a saúde das pessoas para aumentar os lucros. Tradução: Maria Clara de Biase Fernandes. Rio de Janeiro: Elvieser; 2006. 33p.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicoterapia corporal**: um trajeto histórico de Wilhelm Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2000.

VROOM. G. O. O trabalho aterroriza a saúde. **Revista Você/SA**, São Paulo, v. 4, n. 34, p. 34-38. 2015.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA

Autor Orientando:

Nome: Whederson Soares Carvalho

Endereço: Rua Virgilino Cunha, 72, Boa Vista – Lagamar MG/ CEP 38705-144

Telefone: (34) 9 9916-7075

e-mail: whederson22@hotmail.com

Autor Orientador:

Nome: Prof.^a. Me. Delza Ferreira Mendes

Unidade JK – 3º andar (Bloco A) Av. Juscelino

Kubitschek de Oliveira – B. Cidade Nova, 1200,

Patos de Minas – MG

Telefone: (34) 3818-2300 / 3814-2803 / 3814-9714

e-mail: delzafm@yahoo.com.br