

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA
PAULA SOUZA
ETEC TRAJANO CAMARGO
MTEC-PI Administração**

**Elói Marchioni
Matheus Gava
Thiago Gava**

ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO

**Limeira-SP
2024**

**Elói Marchioni
Matheus Gava
Thiago Gava**

ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Administração da ETEC Trajano Camargo, orientado pelo Prof. Ricardo Scavariello Franciscato, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Administração.

**Limeira-SP
2024**

Agradecimentos

Primeiramente, queremos expressar nossa gratidão a Deus, pois sem Ele nada seria possível. Agradecemos sinceramente a todos que contribuíram para a realização deste trabalho. Nosso agradecimento especial ao orientador Ricardo Scavariello Franciscato, por seu apoio, paciência e orientação durante todo o processo. Também somos gratos a Patrícia Pascom pelo auxílio e incentivo. Agradecemos ainda a nossos familiares, amigos e a todos os envolvidos pelo apoio e encorajamento.

RESUMO

O estresse no ambiente de trabalho é um fenômeno cada vez mais comum que afeta diretamente a produtividade e eficácia de uma empresa, afetando a saúde física e mental dos trabalhadores. Este trabalho visa mostrar a principal causa do estresse, seu impacto, e como suas doenças principalmente a síndrome de burnout afeta a produtividade e o convívio entre os funcionários. A síndrome de burnout, resultado do estresse crônico, se manifesta por exaustão emocional e despersonalização do trabalhador. A redução do estresse melhora a produtividade, a satisfação e diminui as faltas. O estresse ocupacional passa por várias fases, do leve ao extremo, e entender essas etapas permite intervenções eficazes, criando um ambiente mais equilibrado e uma boa saúde ao trabalhador.

Palavras-chaves: Estresse; trabalho; doenças.

RESUMEN

El estrés en el ambiente laboral es un fenómeno cada vez más común que afecta directamente la productividad y la eficacia de una empresa, impactando la salud física y mental de los trabajadores. Este trabajo tiene como objetivo mostrar la principal causa del estrés, su impacto y sus enfermedades, principalmente el síndrome de burnout, afectan la productividad y la convivencia entre los empleados. El síndrome de burnout, resultado del estrés crónico, se manifiesta por agotamiento emocional y despersonalización del trabajador. La reducción del estrés mejora la productividad, la satisfacción y disminuye las faltas. El estrés ocupacional pasa por varias fases, desde leve hasta extremo, y comprender estas etapas permite intervenciones efectivas, creando un ambiente más equilibrado y una buena salud para el trabajador.

Palabras llave: Estrés; trabajo; enfermedades.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
1.1 Objetivo	7
2. REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1 Estresse Ocupacional	8
2.2 Benefícios da redução do estresse no ambiente de trabalho	8
2.3 Medidas de prevenção e tratamento	9
2.4 Sintomas e Doenças causadas pelo Estresse Ocupacional	10
2.5 Síndrome de Burnout	11
2.6 Fases do estresse Ocupacional	11
3. METODOLOGIA	13
4. DESENVOLVIMENTO	15
5. CONCLUSÃO	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20

1. INTRODUÇÃO

O estresse ocupacional é uma condição desencadeada por diversos fatores no ambiente de trabalho, caracterizada por reações de desgaste físico e psicológico relacionadas ao ambiente de trabalho, exigindo medidas de prevenção e intervenção adequadas para sua gestão, como sobrecarga de responsabilidades, conflitos interpessoais e incertezas em relação ao futuro profissional. Essa situação pode alterar significativamente a percepção e resposta do colaborador às demandas diárias, resultando em prejuízos para sua saúde física e mental. Embora muitas vezes passe despercebido, o estresse no trabalho não deve ser subestimado, pois pode se agravar e evoluir para condições mais graves, como a síndrome de burnout. Além de afetar individualmente a saúde dos funcionários, o estresse ocupacional também tem um impacto negativo na produtividade da equipe como um todo, contribuindo para uma redução no rendimento e na eficiência.

A Segurança do Trabalho vem sendo um dos assuntos abordados pelas organizações, com o intuito de conscientizar e garantir a saúde dos colaboradores. É de suma importância que o trabalhador se sinta confortável e seguro, pois, somente assim, ele poderá desenvolver com excelência suas atividades e atingindo a produtividade esperada pelos gestores. Conforme dados apresentados pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), somente no ano de 2016, o Brasil registrou aproximadamente 700 mil acidentes de trabalho, se posicionando em quarto lugar no mundo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o estresse no trabalho como um problema global; e que o estresse relacionado ao trabalho é o resultado de políticas de trabalho inadequadas e mal administradas. Além disso, a OMS estima que o estresse no trabalho custa à economia global cerca de US\$ 1 trilhão por ano em perda de produtividade.

De acordo com a ONU 2016, a crescente competição, expectativas elevadas em relação ao desempenho profissional e longas jornadas de trabalho estão criando um ambiente de trabalho cada vez mais estressante. Especialistas reconhecem o estresse no trabalho como um problema global que afeta trabalhadores de todas as profissões e em todos os países, independentemente do nível de desenvolvimento. Dados da OIT revelam que no Japão 32,4% dos trabalhadores relatam sofrer de

ansiedade, preocupação e estresse significativos no local de trabalho. No Chile, em 2011, esse índice alcançou 27,9%. Essas estatísticas destacam a urgência de abordar esse problema e promover ambientes de trabalho mais saudáveis e equilibrados.

1.1 Objetivo

Mostrar como o estresse pode impactar o desempenho das pessoas no ambiente de trabalho. Como objetivo secundário identificar as causas, os principais fatores no ambiente de trabalho e como evitar o estresse dos funcionários.

Com isso o estresse no ambiente empresarial pode prejudicar significativamente o desempenho das pessoas, afetando negativamente a concentração, memória, pensamento, energia e motivação. Causando assim tensão muscular, ansiedade, medo, humor deprimido e depressão; essas consequências cognitivas, físicas e emocionais podem levar à diminuição da produtividade, qualidade de trabalho reduzida, e até mesmo os resultados da empresa no âmbito geral. (TILL, 2019)

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Estresse Ocupacional

Estresse ocupacional pode ser definido como uma série de problemas físicos e emocionais gerados no ambiente de trabalho, causando de impactos significativos na saúde física e mental dos trabalhadores, levando a problemas como ansiedade, depressão, insônia, dores de cabeça, problemas gastrointestinais e até mesmo doenças cardiovasculares. Podendo afetar negativamente o desempenho no trabalho, levando a erros, falta de motivação e baixa produtividade. Quando o estresse ocupacional não é tratado, pode evoluir para a síndrome de Burnout. (CAREPLUS, 2024)

O primeiro estudo sobre estresse foi realizado em 1936 pelo pesquisador húngaro Hans Selye. Sua teoria é que os sintomas de estresse passam por três estágios consecutivos: alarme, resistência e exaustão. (CAREPLUS, 2024)

Segundo o Relatório Mundial de Saúde Mental da OMS, publicado em junho de 2022, mostrou que de um bilhão de pessoas que viviam com algum transtorno mental em 2019, 15 % dos adultos em idade ativa sofreram um transtorno mental. O trabalho amplifica questões sociais mais amplas que afetam negativamente a saúde mental, incluindo discriminação e desigualdade. O bullying e a violência psicológica são as principais queixas de assédio no local de trabalho. (ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO, 2022)

2.2 Benefícios da redução do estresse no ambiente de trabalho

Segundo o VITAL WORK (S/D), ao priorizar o bem-estar dos colaboradores, as empresas não apenas criam um ambiente de trabalho mais agradável, mas também cultivam um senso de lealdade e pertencimento, o que é essencial em um mercado cada vez mais competitivo. O cuidado com a saúde do trabalhador no ambiente organizacional, gera diversos benefícios tanto para a empresa quanto ao funcionário, sendo:

- Aumento da produtividade, uma pausa no serviço para relaxar contribui para aumento da concentração e foco.

- Diminuição nos casos de afastamentos de doenças ocupacionais, que são doenças mais comuns em empresas devido a repetição de movimento, através da implantação de ginástica laboral.
- Melhoria da autoestima e físico dos trabalhadores; e
- Redução dos acidentes, quando o estresse diminui o foco e a concentração aumentam consideravelmente.

2.3 Medidas de prevenção e tratamento

De acordo com a PONTOTEL (2024), a melhor maneira para lidar com o estresse e a prevenção, sendo uma maneira de afastar os fatores estressantes evitando o adoecimento dos trabalhadores; as medidas de prevenção podem ser divididas em duas partes o indivíduo e o da organização.

Quadro 1 – Medidas de prevenção.

Indivíduo	Devem buscar o equilíbrio entre o trabalho, repouso, lazer, família, reservando assim um tempo para o corpo e para a mente.
Organização	Devem recompensar os esforços dos trabalhadores com gratificação, promoção, bonificação; incentivos através de palestras motivacionais, para dar espaços as ideias produtivas e mostrar a importância do trabalhador.
Motivacionais	Para dar espaços as ideias produtivas e mostrar a importância do trabalhador.

Fonte: PONTOTEL, 2024.

A Convenção Nº 155 da Organização Internacional do Trabalho (OIT) trata especificamente da segurança e saúde dos trabalhadores e do ambiente de trabalho, adotada em 1981 e entrou em vigor em 1983. Ela estabelece padrões internacionais para garantir condições de trabalho seguras e saudáveis para os trabalhadores em todo o mundo como o direito a um ambiente de trabalho seguro e saudável; que diz todos os trabalhadores têm o direito de trabalhar em um ambiente que não represente riscos à sua saúde física ou mental, onde as organizações têm a responsabilidade de fornecer condições de trabalho seguras e saudáveis, livres de perigos que possam causar lesões, doenças ocupacionais ou danos à saúde. (OLIVEIRA, 2024)

Além disso, a OIT destaca que os trabalhadores têm o direito de ser informados sobre os riscos à saúde e segurança em seus locais de trabalho, bem como receber treinamento adequado sobre medidas de segurança e procedimentos de emergência. Eles também têm o direito de participar ativamente na identificação e prevenção de riscos à saúde e segurança no trabalho. (OLIVEIRA, 2024)

2.4 Sintomas e Doenças causadas pelo Estresse Ocupacional

Segundo OLIVEIRA (2021), o estresse ocupacional não tratado pode desenvolver algumas doenças e sintomas para o trabalhador, assim podendo afetar o seu desempenho no trabalho; como:

Quadro 2 – Sintomas e Doenças causadas pelo Estresse Ocupacional.

Insônia	Uma das principais doenças causadas pelo estresse; o acúmulo de tarefas, carga-horária extensa e muita pressão no âmbito profissional pode afetar diretamente a qualidade do sono.
Síndrome do pânico	Um transtorno de ansiedade que se manifesta na forma de ataques de pânico, marcados por medo intenso sem causa discernível, afligem os indivíduos acometidos por essa condição. Para lhe proporcionar uma sensação de compreensão, os indivíduos que passam por esses episódios frequentemente acreditam que estão sendo alvos ou que sua vida está em risco. Esta condição tem o potencial de impactar negativamente o bem-estar geral. À medida que a situação se agrava é nítido que o indivíduo perca a confiança para cumprir suas obrigações regulares, como ir ao trabalho ou participar em reuniões.
Depressão	Acontece principalmente por conta de alterações hormonais como quando não tratada a depressão pode causar desde procrastinação, desânimo, isolamento, irritabilidade até a casos mais graves, como o suicídio.

Transtornos alimentares	Pode impactar negativamente a alimentação do trabalhador, podendo desenvolver anorexia, um distúrbio alimentar em que a pessoa passa o dia sem comer, pulando suas refeições ou não se alimentando adequadamente.
Problemas cardiovasculares	São frequentemente causados pelo estresse prolongado, que fecha as veias e artérias do coração, aumentando os batimentos cardíacos enquanto o fluxo de sangue diminui, aumentando a probabilidade de pressão alta.

Fonte: OLIVEIRA, 2021, adaptado pelos autores.

2.5 Síndrome de Burnout

Segundo GOV.BR (S/D), a síndrome de burnout é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes. Os principais sinais e sintomas que podem indicar a Síndrome de Burnout são:

- Cansaço excessivo, físico e mental
- Insônia
- Dificuldades de concentração
- Sentimentos de fracasso e insegurança
- Negatividade constante
- Sentimentos de incompetência
- Alterações repentinas de humor
- Isolamento

2.6 Fases do estresse Ocupacional

Segundo CONCEITOZEN (S/D), o estresse passa por um processo de desenvolvimento até chegar ao esgotamento físico e mental. Existem quatro fases do estresse são elas: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão.

Quadro 3 – Fases do estresse ocupacional.

Alerta	O estresse é positivo pois estimula a produção de mais força e energia para superar o desafio ou ameaça, ocorrem mudanças hormonais que geram sentimentos positivos como motivação e coragem que levam o indivíduo a ser mais produtivo.
Resistência	O corpo aumenta a capacidade de resistência além do que podemos suportar para tentar manter a homeostase interna e voltar em sã consciência.
Quase-exaustão	A tentativa de resistência realizada na segunda fase já é praticamente ineficaz e as defesas do corpo começam a falhar e se torna praticamente nula, mas em alguns momentos o organismo ainda consegue resistir sendo comum que a pessoa apresente variações de humor, alternando entre momentos de bem-estar e momentos de cansaço e ansiedade.
Exaustão	O indivíduo já não consegue se manter fisicamente e psicologicamente bem para realizar suas atividades diárias. O cansaço se torna crônico e doenças mais graves começam a aparecer, podendo desenvolver a síndrome de burnout.

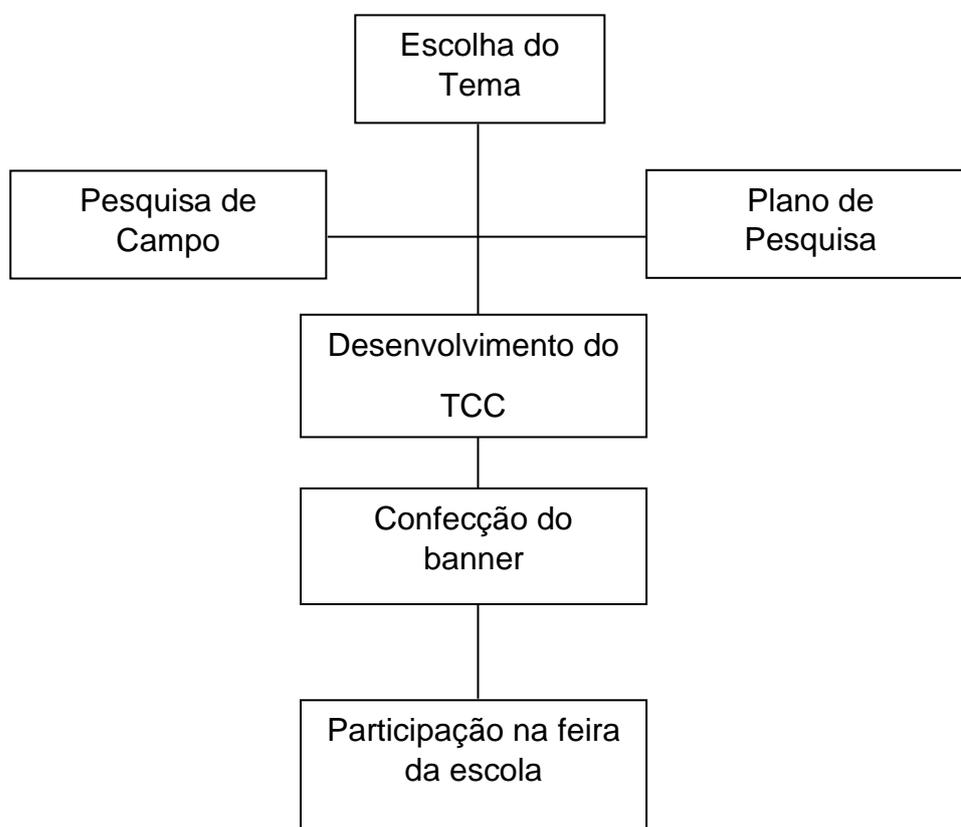
Fonte: CONCEITOZEN, S/D.

3. METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste projeto é uma pesquisa bibliográfica com o objetivo de identificar e avaliar as principais fontes de informação disponíveis sobre o tema de pesquisa, a fim de fornecer uma base sólida para a pesquisa a ser realizada; incluindo artigos científicos, livros teses, etc. (FERNANDEZ, 2023)

E uma pesquisa de campo que é uma metodologia focada na coleta de dados, análise e interpretação de resultados. Com isso será possível adquirir informações afim de se gerar um gráfico com as respostas colhidas. (ALVES, S/D)

Figura 1 – Fluxograma das atividades



(Fonte: Acervo pessoal do projeto, 2024).

Quadro 4 – Cronograma do projeto.

Atividade	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Escolha do tema										
Desenvolvimento do plano de pesquisa										
Início do desenvolvimento do TCC										
Desenvolvimento do TCC										
Pesquisa de campo										
Apresentação na feira interna da escola										
Finalização do TCC										
Entregue do TCC										

(Fonte: Acervo pessoal do projeto, 2024).

4. DESENVOLVIMENTO

Para a fase de desenvolvimento deste trabalho, foram entrevistados 66 candidatos de forma on-line através de um formulário, obtendo assim respostas para as perguntas; após a coleta das informações foi analisado cada uma.

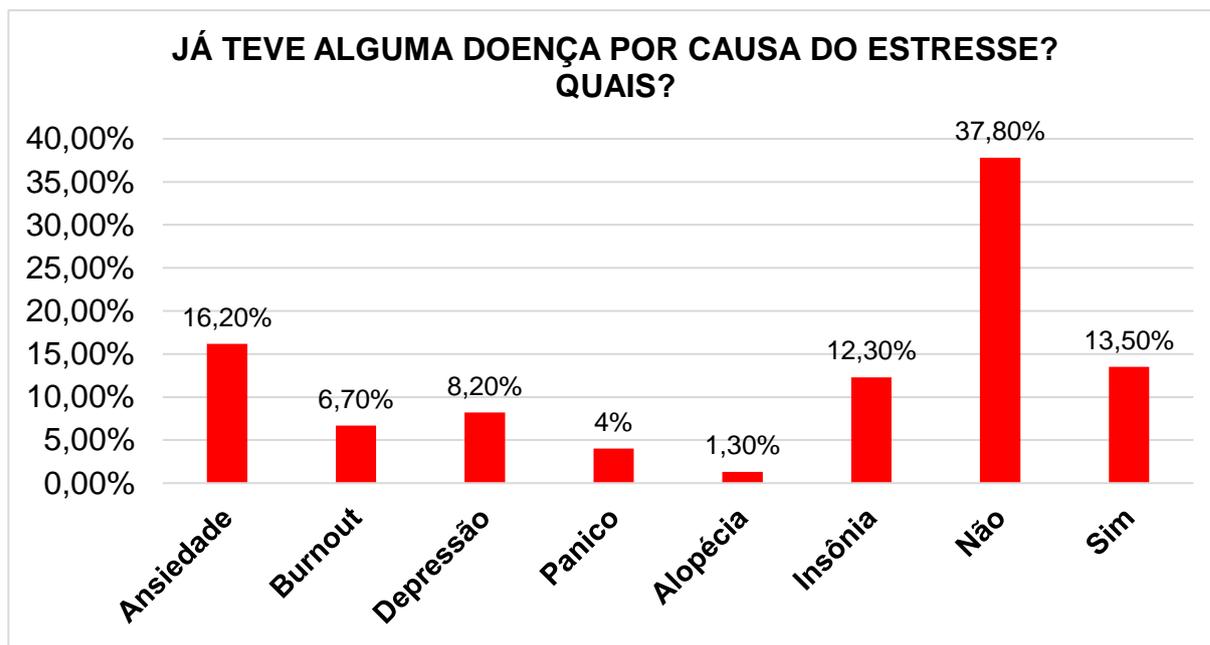
Gráfico 1 – Quantas pessoas já passaram estresse no trabalho.



(Fonte: Acervo pessoal do projeto, 2024).

Os dados apresentados no gráfico mostram que a grande parte dos participantes (62 pessoas) afirmaram ter vivenciado situações de estresse no emprego, o que sugere que o estresse no local de trabalho é uma questão frequente entre os envolvidos.

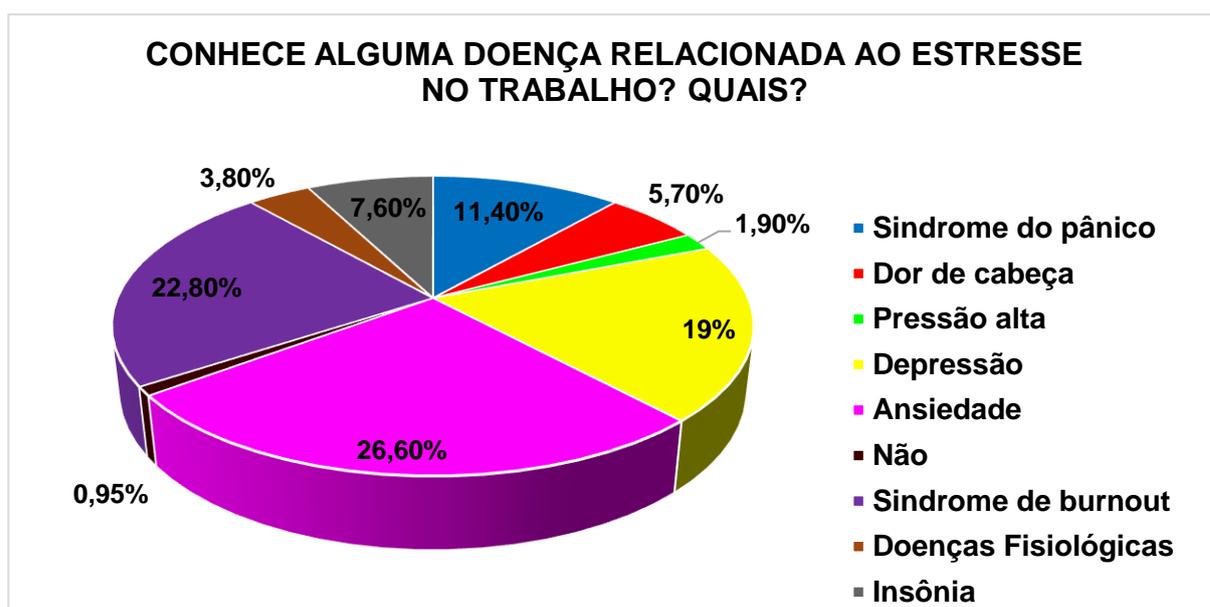
Gráfico 2 – Quantas pessoas teve doenças por causa do estresse e quais.



(Fonte: Acervo pessoal do projeto, 2024).

Os dados apresentados no gráfico mostram que boa parte dos participantes disseram nunca ter adquirido alguma doença durante o trabalho, porém houveram respostas alternativas, como ansiedade e insônia.

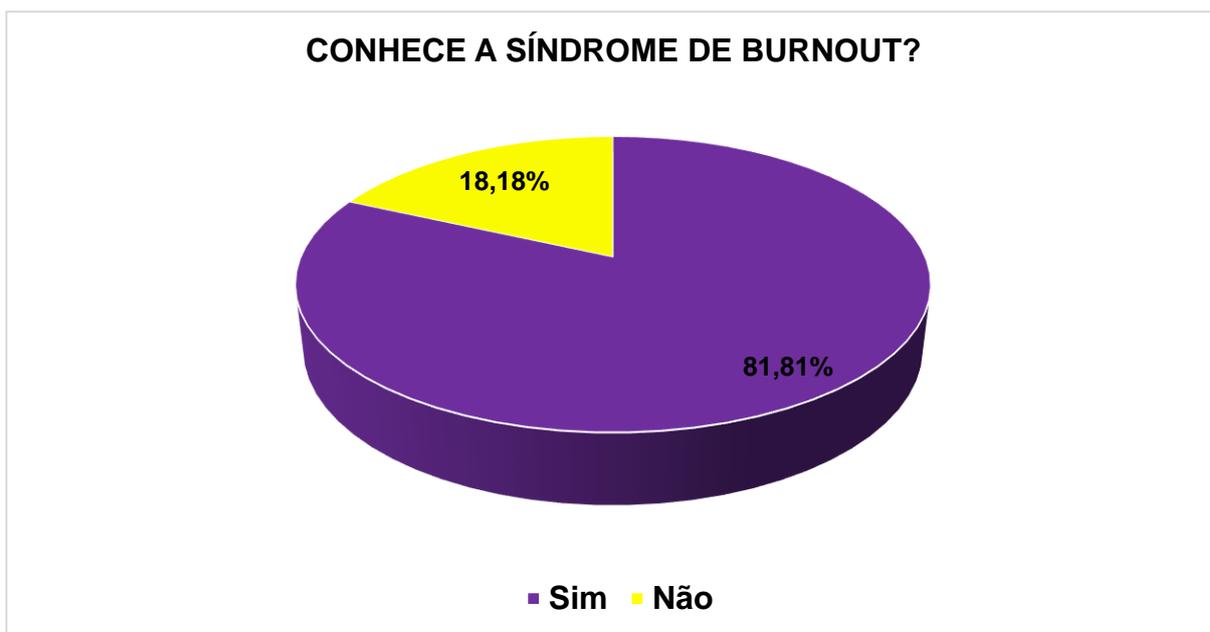
Gráfico 3 – Quantas pessoas conhecem doenças relacionadas ao estresse no trabalho e quais.



(Fonte: Acervo pessoal do projeto, 2024).

A maioria dos participantes tem conhecimento sobre doenças associadas ao estresse no trabalho. A Síndrome de Burnout, depressão e ansiedade são as doenças mais frequentemente reconhecidas pelos entrevistados.

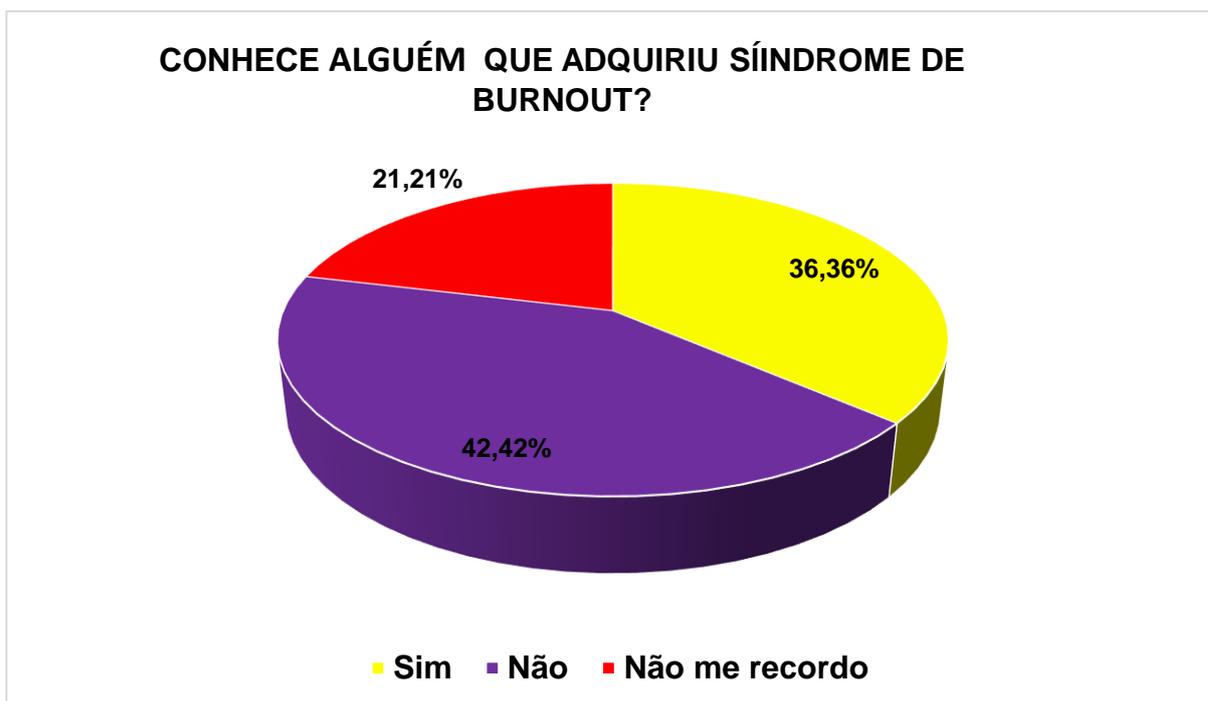
Gráfico 4 – Quantas pessoas conhece a síndrome de burnout.



(Fonte: Acervo pessoal do projeto, 2024).

A grande maioria dos entrevistados conhecem a Síndrome de Burnout isso representa 81,81% ou 54 participantes, enquanto 18,18% ou 12 não conhecem a Síndrome de Burnout,

Gráfico 5 – Quantas pessoas conhece alguém que adquiriu síndrome de burnout.



(Fonte: Acervo pessoal do projeto, 2024).

Os dados mostrados no gráfico mostram que quase a metade dos entrevistados não conhece alguém que adquiriu a Síndrome de Burnout; isso representa 42,42% ou 28 dos participantes.

Após a análise de todos os gráficos pode-se concluir que 94% dos participantes já sofreu no ambiente de trabalho seja por motivos variados

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que nos últimos anos o estresse no ambiente de trabalho tem se tornado um problema recorrente nas empresas, e a crescente competição e expectativas elevadas em relação ao desempenho profissional e longas jornadas de trabalho estão criando um ambiente de trabalho cada vez mais estressante. Com isso, este trabalho buscou explorar e mostrar a relevância do estresse no ambiente de trabalho, suas causas, consequências e formas de tratamento. Ao longo da pesquisa, foi verificado que o estresse ocupacional não afeta apenas a saúde física e mental dos trabalhadores, mas também impacta diretamente a produtividade e o desempenho das empresas. Quando o estresse de trabalho não tratado, pode evoluir para várias doenças como a síndrome de burnout um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade, insônia, síndrome do pânico, depressão, transtornos alimentares. O estresse ocupacional passa por um processo de desenvolvimento até chegar ao esgotamento físico e mental sendo eles: alerta, resistência, quase-exaustão, exaustão.

Através das pesquisas de campo foi possível confirmar que a grande maioria dos trabalhadores já enfrentou situações de estresse no trabalho, sendo a síndrome de burnout, a ansiedade e a depressão algumas das doenças mais comuns, e que boa parte conhece algum familiar, amigo ou parceiro de trabalho que já sofreu de burnout; com isso mostrando entre os entrevistados, a necessidade de maior conscientização e educação dentro das organizações de trabalho.

A partir da análise deste trabalho, pode-se afirmar que é essencial a adoção de práticas voltadas ao bem-estar no ambiente de trabalho, como a promoção de cargos, pausas na jornada de trabalho, bonificação, incentivos através de palestras motivacionais, programas de apoio psicológico, e a implementação de programas de treinamento para o gerenciamento de estresse e melhoria na comunicação entre o funcionário e a empresa, para melhorar a qualidade de vida dos funcionários e a eficiência no trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, Igor. **Pesquisa de campo, S/D.** Disponível em:

<https://www.significados.com.br/pesquisa-de-campo/#:~:text=Um%20estudo%20de%20campo%20%C3%A9,%2C%20entrevista%2C%20etc.> acessado em: 03/2024.

CAREPLUS. **O que é estresse ocupacional, 2024.** Disponível em:

<https://www.careplus.com.br/careplus-mais/o-impacto-do-estresse-ocupacional-e-6-dicas-para-o-rh-promover-um-ambiente-saudavel/> acessado em: 04/2024.

CONCEITOZEN. **Entenda o estresse e suas fases, S/D** Disponível em:

<https://www.conceitozen.com.br/entenda-o-estresse-e-suas-3-fases.html> acessado em: 06/2024.

FERNANDEZ, Gabriel. **Revisão bibliográfica: O que é e como fazer, 2023.**

Disponível em: <https://www.meuguru.com/blog/revisao-bibliografica-o-que-e-e-como-fazer/> acessado em: 03/2024.

GOV.BR. **Síndrome de Burnout, S/D.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout> acessado em: 06/2024.

OLIVEIRA, Ana Flávia. **Conheça 7 doenças causadas pelo estresse no ambiente de trabalho, 2021.**

Disponível em: <https://beecorp.com.br/doencas-causadas-pelo-estresse/> acessado em: 05/2024.

OLIVEIRA, Hugo. **Organização Internacional do Trabalho (OIT), 2024.** Disponível em:

<https://faculdade.grancursosonline.com.br/blog/oit-organizacao-internacional-trabalho/> acessado em 05/2024.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **OMS e OIT pedem novas medidas para enfrentar os problemas de saúde mental no trabalho, 2022.**

Disponível em: <https://www.ilo.org/pt-pt/resource/news/oms-e-oit-pedem-novas-medidas-para-enfrentar-os-problemas-de-saude-mental> acessado em 05/2024.

PONTOTEL. **Estresse no trabalho: entenda as causas, consequências e veja dicas de como evitar! 2024.**

Disponível em: <https://www.pontotel.com.br/estresse-no-trabalho/> acessado em: 05/2024.

TILL, Dr. Antonio Carlos Worms. **O estresse está afetando sua produtividade, 2019.** Disponível em: <https://vitacheckup.com.br/2019/03/o-estresse-esta-afetando-sua-produtividade-2/> acessado em: 04/2024.

VITAL WORK. **Redução de estresse na empresa proporciona muitas vantagens, S/D.** Disponível em: <https://www.vitalwork.com.br/reducao-estresse-empresa-proporciona-muitas-vantagens/> acessado em 06/2024.