

ETEC “PROFA. ANNA DE OLIVEIRA FERRAZ”

Técnico em Administração

Bruna da Silva Rios

Gabriele Medeiros Trebi

Karen da Silva de Mattos Gonçalves

Leticia Mirela de Souza

Scarlet Marisca Corrêa

O ESTRESSE E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE DO TRABALHADOR

**Araraquara
2017**

Bruna da Silva Rios
Gabriele Medeiros Trebi
Karen da Silva de Mattos Gonçalves
Leticia Mirela de Souza
Scarlet Marisca Corrêa

O ESTRESSE E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE DO TRABALHADOR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a ETEC "Prof.^a Anna de Oliveira Ferraz", do Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, como requisito para a obtenção do título de Técnico em Administração sob a orientação da Professora Gabriela Messias da Silva.

Araraquara
2017

Bruna da Silva Rios
Gabriele Medeiros Trebi
Karen da Silva de Mattos Gonçalves
Leticia Mirela de Souza
Scarlet Marisca Corrêa

O ESTRESSE E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE DO TRABALHADOR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Etec Profa. Anna de Oliveira Ferraz como exigência parcial para obtenção do título de **Técnico em Administração**.

Aprovado em 24 de Novembro de 2017.

Banca Examinadora:

Prof^a. Orientadora: Gabriela Messias da Silva

Prof^a. Avaliadora: Luciana Fabiano Steinle

Prof. Avaliador: Rafael Gustavo Sônego

AGRADECIMENTO

Agradecemos primeiramente a Deus.

Aos nossos familiares, por ter nos apoiado para concluir uma etapa tão importante em nossas vidas.

Aos nossos professores e orientadores que nos auxiliaram durante todo período do curso.

E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da nossa formação, o nosso muito obrigado.

Que os vossos esforços desafiem as
impossibilidades, lembra-vos de que as
grandes coisas dos homens foram
conquistadas do que parecia impossível.
CHARLES CHAPLIN

RESUMO

Esse trabalho tem como objetivo apresentar a origem do estresse que constantemente está em nossas vidas gerando impactos. O trabalho excessivo com longas jornadas de trabalho, a pressão com curtos prazos para as entregas de tarefas, tempo de descanso reduzido, todo esse processo no dia-a-dia, entre outros fatores auxiliam para gerar um agente estressor no colaborador. Essas características dentro do ambiente de trabalho podem colaborar para que o estresse se torne rotineiro. O mesmo não interfere somente no profissional, mas também na vida pessoal do trabalhador. A qualidade de vida, também está relacionada ao estresse. Ao decorrer deste trabalho serão apresentados os causadores do estresse, como o corpo humano é afetado e soluções para seguir dentro e fora da organização. Portanto, esse estudo apresenta os impactos causados pelo estresse na saúde do trabalhador, como prevenir ou diminuir o mesmo, e assim, ter uma boa qualidade de vida dentro e fora da organização.

Palavras-chaves: Estresse. Qualidade de Vida. Saúde. Jornada de Trabalho.

ABSTRACT

This work has as objective to present the origin of stress that is constantly in our lives generating impacts. The excessive work with long days of work, the pressure with short deadlines for deliveries of tasks, rest time reduced, this entire process on a day-to-day, among other factors help to generate a stressor agent on the employee. These characteristics within the working environment can collaborate to that stress becomes routine. The same does not interfere only in the professional, but also the personal life of the worker. The quality of life, is also related to stress. Over the course of this work will be presented the causes of stress, such as the human body is affected and solutions to follow inside and outside of the organization. Therefore, this study presents the impacts caused by stress on the worker's health, how to prevent or reduce the same, and thus have a good quality of life inside and outside the organization.

Key-words: Stress. Quality of life. Health. Working Day.

Lista de Gráficos

Gráfico 1 - Gênero.....	18
Gráfico 2 - Faixa Etária	19
Gráfico 3 - Causas do estresse no ambiente de trabalho.....	19
Gráfico 4 - Grau de estresse no trabalho	20
Gráfico 5 - Satisfação no desempenho profissional	20
Gráfico 6 - Nível de reconhecimento no trabalho	21
Gráfico 7 - Compatibilidade das atividades x Recursos disponíveis	21
Gráfico 8 - Relação com os colegas de trabalho.....	22

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
1 ESTRESSE	11
1.1 O estresse na saúde do trabalhador	11
2 SINTOMAS DO ESTRESSE	14
2.1 Tipos de estresse	15
2.2 Prevenções do estresse	15
3 PESQUISA.....	18
3.1 Conclusão da pesquisa	22
CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS.....	24
APÊNDICE.....	25
ANEXO	26

INTRODUÇÃO

A necessidade de se adaptar ao mercado de trabalho trouxe as chamadas doenças do mundo moderno, entre elas, o estresse, que diz respeito às respostas do corpo a várias situações ambientais, físicas e sociais.

Nos dias atuais os empregadores estão se preocupando cada vez mais com a saúde física e mental do colaborador, pois existe uma ligação entre empresa e sociedade que relaciona realizações de trabalho com alta produtividade e bem estar dos funcionários.

Se existe qualidade de vida dentro da organização, o trabalhador consequentemente tem um desempenho melhor na realização de suas tarefas e mais produtividade positiva, assim então, gerando mais lucro e benefícios para a empresa.

Com isso, o objetivo deste trabalho é apresentar os sintomas que o estresse pode causar no nosso corpo, identificar os tipos de estresse, descrever formas de prevenção do estresse. De modo geral avaliar os principais impactos causados pelo estresse na saúde e na qualidade de vida dos trabalhadores, é um assunto que deve estar sempre em discussão dentro das organizações, visando sempre uma melhoria tanto para os empregadores quanto para os seus colaboradores. Para que mantenha uma boa qualidade, é necessário que a empresa esteja em harmonia com as exigências, que seriam: benefícios, bom relacionamento, valorização para que possa haver satisfação na realização do trabalho, que os prazos sejam compatíveis com a quantidade de tarefas, motivação, oportunidade de crescimento ou melhorias no departamento em que exerce sua função, todos esses complementos entre outros, fazem com que o individuo obtenha qualidade de vida no trabalho.

Conclui-se então que a maneira que as pessoas são tratadas dentro das organizações tem um impacto tanto na vida interna como externa do individuo e se há um bom relacionamento, haverá um comprometimento maior do colaborador com a empresa e os resultados serão positivos.

Esse trabalho trata-se do estresse e de seus impactos na saúde do trabalhador. Como isso tudo afeta a vida pessoal e profissional do mesmo. O intuito

é entender melhor o que causa estresse para que seja minimizada, a fim de ter uma melhora em tudo, na qualidade de vida, disposição para realizar várias atividades com a família e aproveitar melhor os momentos de lazer.

Para alcançar os objetivos propostos foi realizado um levantamento na base de dados eletrônicos, Google, Google Acadêmico, Livros online e físico.

1 ESTRESSE

O estresse significa “tensão”, “pressão” ou “insistência”, pode se manifestar quando a pessoa é forçada a enfrentar situações que a pressione, irrite ou amedronte, isso gera um desgaste no organismo, causada pelas alterações de humor e psicofisiológicas. As primeiras aparições da palavra estresse foram no século XIV e XVII. Já no século XXI o aparecimento teve uma proporção maior, sendo designado como opressão e desconforto.

Em um ambiente de trabalho que possua fumaças, sons e ruídos altos, temperatura alterada, há uma maior possibilidade de desgaste emocional e físico. Outros fatores são: mudanças de horários ou turnos, longas jornadas de trabalho, curto prazo para entrega de tarefas, etc. Esses agentes estressores são negativos tanto para o trabalhador quanto para a empresa, pois podem prejudicar no rendimento da produção. Também existem algumas situações que podem ser consideradas estressantes para alguns colaboradores, como um aviso prévio de demissão ou ser repreendido ou pressionado na frente dos demais por seu superior, e após um período longo nessas condições, a pessoa acaba sofrendo as consequências do estresse prolongado.

O cérebro ao identificar uma situação ameaçadora reage comunicando todo o corpo por impulsos nervosos, causando ansiedade, mal humor, mudança de comportamento, falta de apetite, alterações hormonais, emocionais e até mesmo quadros agressivos.

1.1 O estresse na saúde do trabalhador

Qualquer situação que envolva estresse acaba comprometendo a saúde do indivíduo. Aquele desconforto e aquela sensação de falta de tempo fazem com que a pessoa tome decisões precipitadas, sem pensar, e nem sempre isso é uma boa ideia. Geralmente o colaborador leva seus problemas do serviço para casa, e com isso ele chega estressado sem conseguir relaxar e tem dificuldade de pegar no

sono, ficando com insônia. Abaixo se vê alguns dos sintomas que o estresse pode causar na vida do colaborador, afetando sua saúde física e psicológica.

Pessoas com estresse podem sofrer de: hipertensão, gastrite, fadiga, distúrbios do sono, depressão, síndrome do pânico, doenças cardiovasculares e muitas outras condições.

Os sintomas físicos do estresse mais comuns são: o cansaço, dificuldade de relaxar e dores no corpo. Os sintomas psicológicos verbalizados são: preocupação, agitação, agressividade, descontentamento, além de esquecimento e sensação de falta de tempo. Concluiu-se que estes fatores afetam negativamente na qualidade de vida, no trabalho destes colaboradores, interferindo em sua vida profissional, familiar e sócio afetiva.

Para Fernandes (1996), pode-se entender qualidade de vida no trabalho como um programa que visa facilitar e satisfazer as necessidades do trabalhador ao desenvolver suas atividades na organização, tendo como ideia básica o fato de que as pessoas são mais produtivas quanto mais estiverem satisfeitas e envolvidas com o próprio trabalho.

A QVT (Qualidade de vida no trabalho) está inteiramente relacionada ao estresse, pelo fato de que se não tiver uma boa relação com colegas de trabalho ou com o supervisor, o funcionário não terá uma “distração” em seu horário de trabalho fazendo com que o mesmo se sinta “pilhado” e cansado mentalmente de exercer uma determinada função seja ela qual for. Sem dúvidas esse é uma das razões em que o colaborador tenha dores de cabeça e outros sintomas psicológicos relacionados ao estresse. E esse clima pesado dentro da empresa faz com que o funcionário se sinta angustiado e ansioso que acaba sendo prejudicial à saúde do mesmo.

Pesquisadores dividiram os tipos de desgaste em três categorias: Reações físicas, psicológicas e comportamentais.

As reações físicas podem incluir vários sintomas como: problemas digestivos, cansaço e dores de cabeça. Já as psicológicas podem lhe trazer frustrações e ansiedade de completar tal tarefa e por fim, as reações comportamentais que nada mais é a reação que o indivíduo possa ter por conta do estresse. Ele pode incluir o uso de drogas, bebidas, terem um comportamento agressivo com a família e amigos e ser violento.

Já o estresse psicológico acontece quando o sistema nervoso central é ativado através de mecanismos puramente cognitivos (que envolvem a mente), sem qualquer contato com o organismo. Incluem todos os eventos que podem alterar o curso de suas vidas, como a morte de um parente próximo, a separação, o encarceramento, a aposentadoria, o casamento, os problemas no trabalho, as provas escolares ou mesmo as mudanças de hábitos em geral.

Uma avaliação apresenta até que ponto uma pessoa pode ficar estressada, nem todo mundo verá uma mesma situação como um fator estressante. A pessoa que recebe a tarefa extra pode ver essa situação como a oportunidade de deixar boa impressão para o seu superior, no entanto, outra pessoa vai reagir a mesma situação como injusta em relação ao seu tempo livre.

2 SINTOMAS DO ESTRESSE

Pode-se dizer que o estresse se dá devido alterações fisiológicas decorrentes de situações prolongadas que cause transtornos emocionais ou mentais no trabalhador. Pode também não ser compreendido como uma doença, por não apresentar sinais ou sintomas e ser decorrente de fatores diversos.

Segundo LIPP (1996) os agentes estressores são classificados em:

- Biogênicos ou automaticamente estressantes: frio, fome, dor, cansaço;
- Psicossociais: tendo a capacidade de estressar o indivíduo em decorrência de sua história de vida;
- Externos: que resulta de eventos e condições externas que afetam o organismo;
- Internos: que são determinados completamente pelo próprio indivíduo.

Segundo estudos da Universidade Federal de São Paulo as principais causas do estresse são:

- Mudanças: certa dose de mudança é necessária. Entretanto, as mudanças violentas podem ultrapassar a capacidade de adaptação;
- Sobrecarga: a falta de tempo, o excesso de responsabilidade, a falta de apoio e expectativas exageradas;
- Alimentação incorreta: não é apenas importante o que se come, mas também como se come;
- Fumar: o cigarro libera nicotina que, na fase de menor concentração, já provoca reações de estresse leve, depois bloqueia as reações do organismo e pode causar dependência psicológica;
- Ruídos: provoca irritação e a perda de concentração desencadeando reações de estresse que podem levar até a exaustão;
- Baixa autoestima: tende a se agravar o estresse nessas pessoas: o medo acentuando as pessoas, a preocupação sem necessidade, uma atitude pessimista em relação a vida ou lembranças de experiências desagradáveis;

2.1 Tipos de estresse

Os três principais tipos de estresse são: estresse agudo, estresse cumulativo e estresse pós-traumático.

- **Estresse Agudo:** É um transtorno transitório que ocorre em indivíduo que não apresenta nenhum outro transtorno mental.
- **Estresse Cumulativo:** É um conjunto de alterações psicofisiológicas que afetam o cotidiano do trabalhador, devido à frequente adoção de estratégias equivocadas para o alívio dos sintomas, característicos “fase de resistência” do estresse.
- **Estresse Pós-Traumático:** Resposta retardada a uma situação ou evento crítico (de curta ou longa duração), que provoca sintomas evidentes de perturbação na maioria dos trabalhadores.

2.2 Prevenções do estresse

Existem alguns fatores que podem auxiliar na prevenção e diminuição dos pontos negativos no nosso corpo causado pelo estresse.

Comunicar-se bem

Procure entender de forma clara as expectativas dos seus superiores.

Defina prioridades

Faça uma lista com as atividades mais urgentes para não se sobrecarregar.

Alimentação

Quando nos alimentamos corretamente o nosso organismo funciona melhor, e assim conseqüentemente aumenta nossa energia e vitalidade. No entanto, se haver um excesso ou falta de algum nutriente, o nosso corpo se “desgastará” para compensar isso, descreve o cirurgião geral Marcelo Katayama, instrutor de treinamento com foco em desenvolvimento pessoal e diretor no Núcleo Ser.

Praticar atividades físicas

A prática de exercícios físicos é muito benéfica para o corpo, ocorre uma liberação de hormônios relaxantes, como por exemplo, a adrenalina, o cortisol, endorfina que colabora também para uma boa noite de sono. A prática de atividades físicas como um esporte, ir a academia ajuda há mudar um pouco o foco, saindo da rotina e dos problemas do dia-a-dia.

Mudar a postura

A maneira que posicionamos nosso corpo no dia a dia, também influencia para o nosso bem-estar. O cirurgião Marcelo Katayama sugere um exercício para relaxar: primeiro posicione a cabeça para frente e encolha os ombros, curve as costas para frente, e tente pensar em algo alegre. Segundo ele, a forma com que usamos o nosso corpo tem um reflexo direto no nosso estado interno e na nossa capacidade de lidar com os problemas.

Procure rir mais

Segundo o Psiquiatra Leonard Vereá, dar risada libera endorfinas, que promovem a sensação de bem-estar; ativa a resposta ao estresse, aumentando a frequência cardíaca e pressão arterial e criando uma sensação de relaxamento. Por fim, rir também estimula a circulação e ajuda a relaxar os músculos, o que reduz os sintomas físicos do estresse.

Dormir bem

Ter uma boa noite de sono auxilia no relaxamento, após um longo período sobrecarregado no nosso corpo.

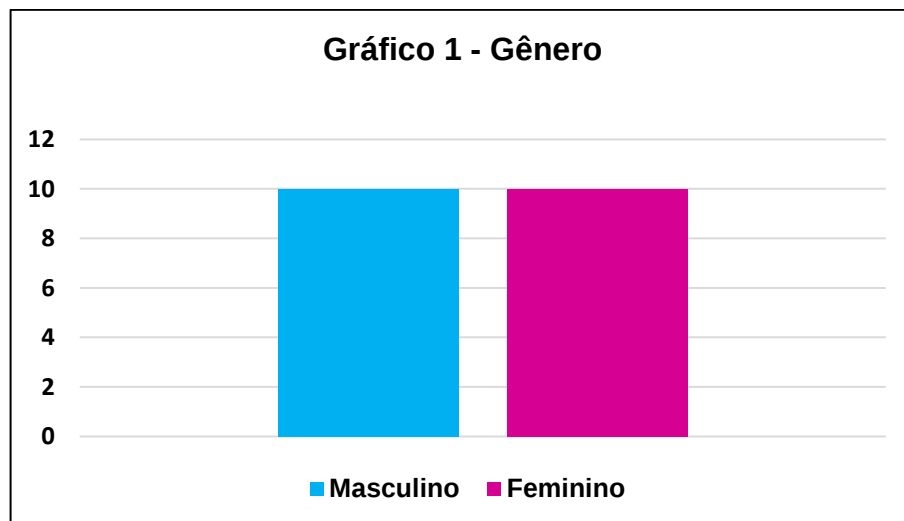
Ao passar dos anos os estudos para a prevenção e redução do estresse nas organizações se tornaram muito amplas. O estresse tem o poder de provocar

sérias consequências tanto para o trabalhador como para a empresa, portanto é necessário a prevenção ou tratamento do mesmo, a fim de evitar consequências negativas no futuro.

3 PESQUISA

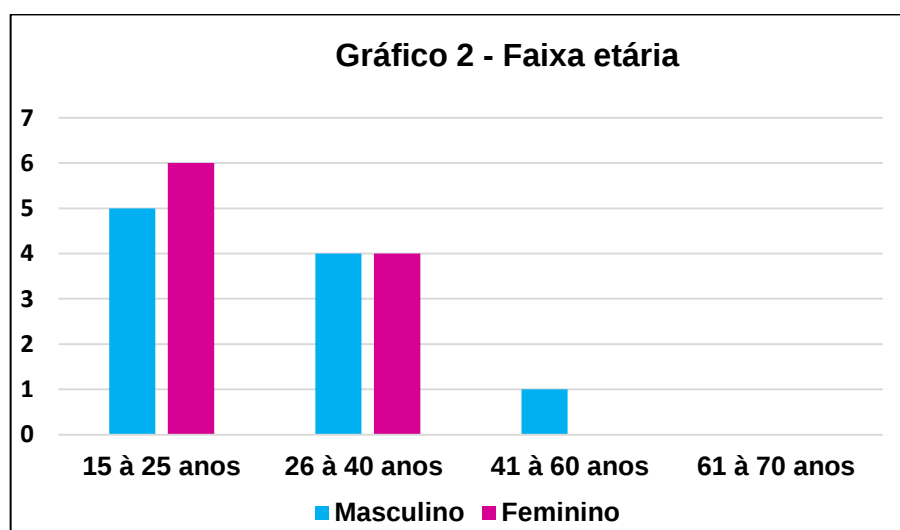
Fizemos uma pesquisa para identificar fatores que influenciam o estresse na saúde do trabalhador. Buscamos ressaltar as causas e níveis de estresse.

Abaixo seguem os gráficos com levantamento dos dados:



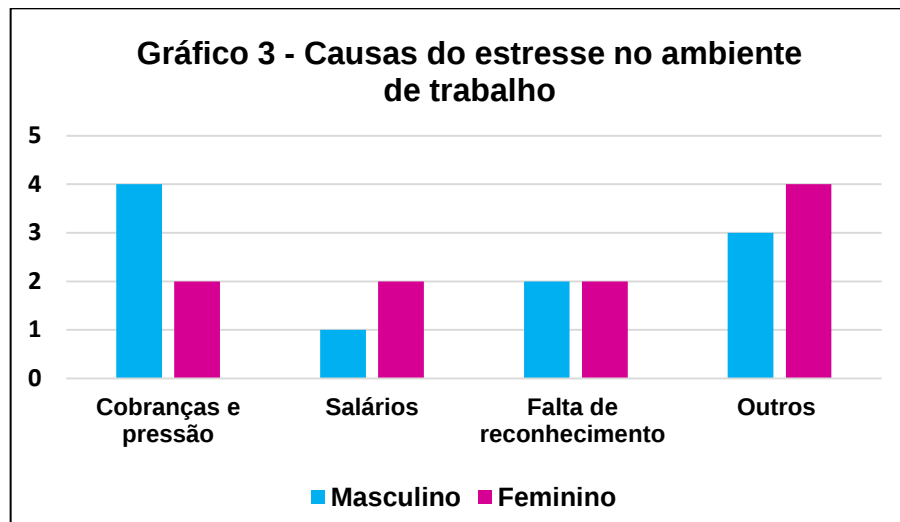
Fonte: Elaborado pelos próprios autores

Realizamos a pesquisa com 20 pessoas, sendo 10 do gênero feminino e 10 do gênero masculino. Para que fosse identificado a causa do estresse nos diferentes gêneros.



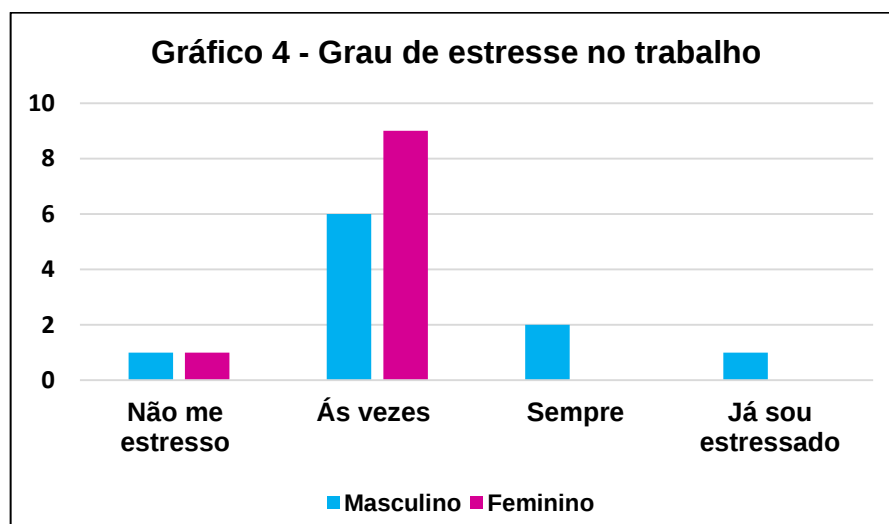
Fonte: Elaborado pelos próprios autores

A pesquisa foi realizada com faixas etárias distintas. De 15 à 60 anos, porém a maior parte foi de 15 à 25 e de 26 à 40.



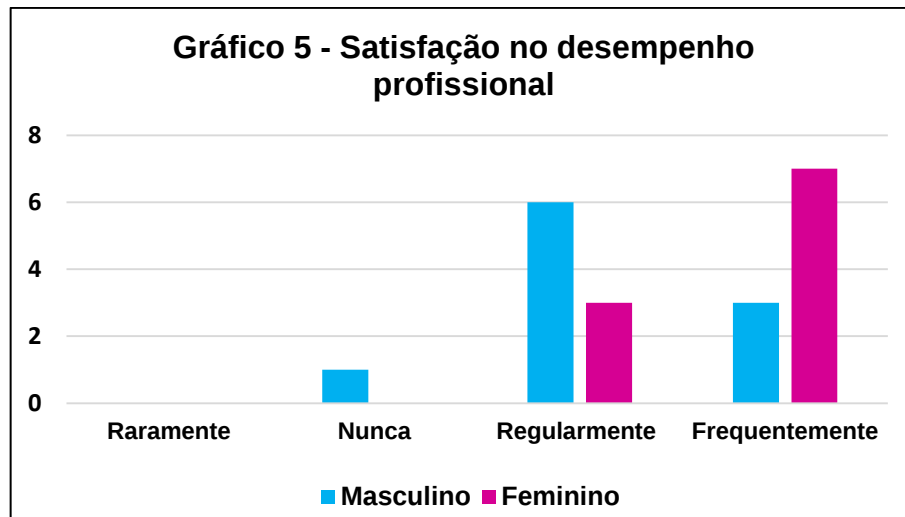
Fonte: Elaborado pelos próprios autores

Identificamos que a maior parte dos homens se estressam com pressão e cobranças no ambiente de trabalho, já as mulheres se estressam por motivos diferentes, no qual não foram citados.



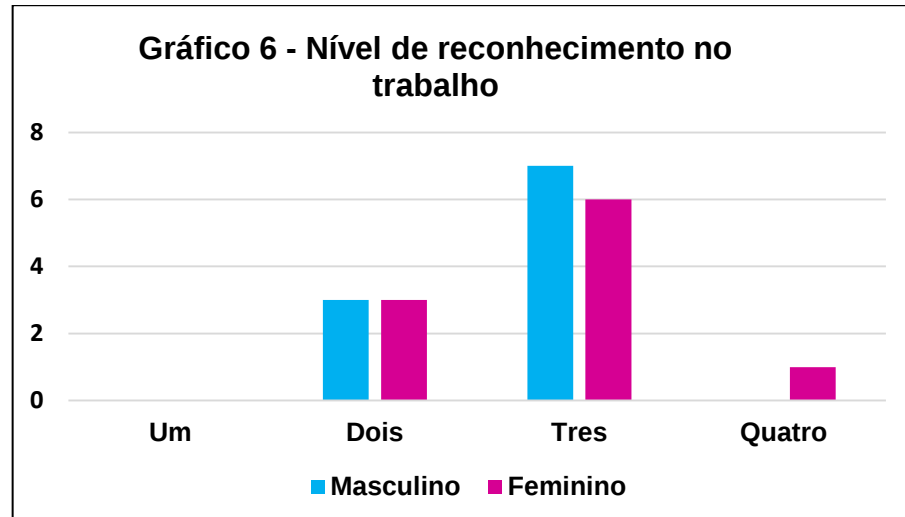
Fonte: Elaborado pelos próprios autores

De acordo com o gráfico acima, pode -se observar que a grande maioria se estressa “às vezes”.



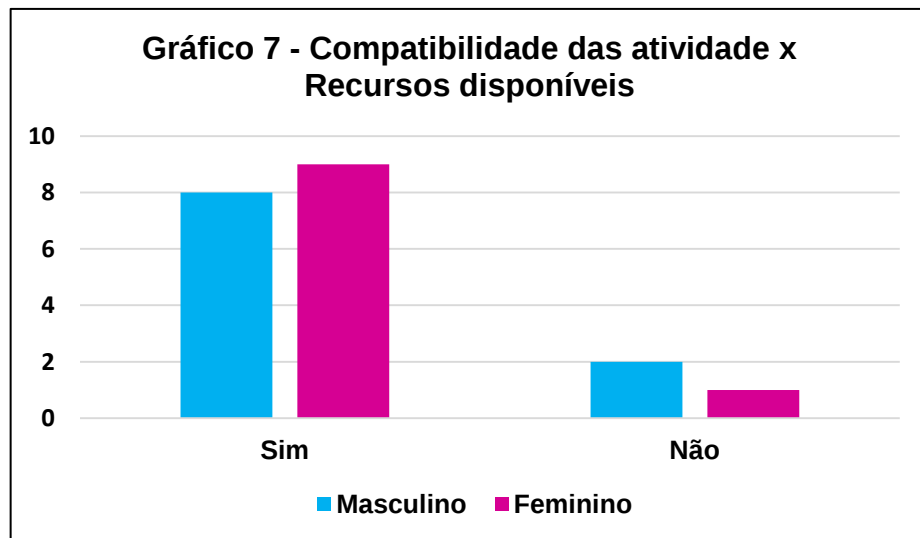
Fonte: Elaborado pelos próprios autores

Podemos perceber que há uma diferença de satisfação de desempenho entre os gêneros, a maior parte das mulheres estão satisfeitas com o desempenho “frequentemente”, enquanto a maior parte dos homens estão satisfeitos “regularmente”.



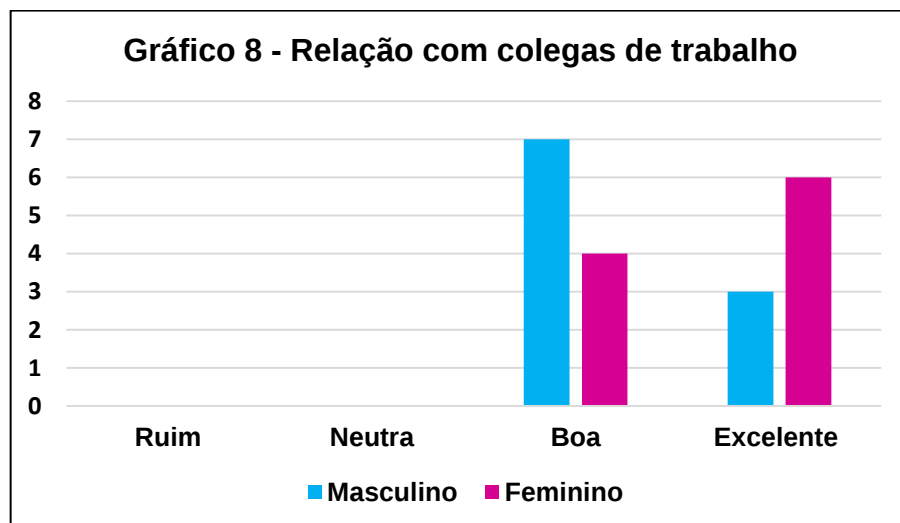
Fonte: Elaborado pelos próprios autores

Considerando de 1 à 4 o nível de reconhecimento do trabalho exercido, identificamos que a maioria das pessoas usaram o 3, uma parte usaram 2 e um questionado usou 4 para expressar seu nível de reconhecimento.



Fonte: Elaborado pelos próprios autores

De acordo com o gráfico identificamos que a maioria dos questionados concordam que são compatíveis.



Fonte: Elaborado pelos próprios autores

Podemos perceber que todos se dão bem com os colegas de trabalho, porém as mulheres assinalaram a maioria como excelente, e os homens como boa, dando a entender que a mulher tem uma relação melhor no ambiente de trabalho.

3.1 Conclusão da pesquisa

Fizemos essa pesquisa com um questionário de 8 perguntas para 10 homens e 10 mulheres, com a finalidade de identificar qual o gênero mais afetado pelo estresse no ambiente de trabalho.

Dentro desse questionário perguntamos assuntos diversos, como as causas do estresse no ambiente de trabalho, o grau dele, a relação com os colegas dentro do ambiente e a satisfação de seu desempenho.

Depois de respondida as perguntas e analisadas, chegamos a conclusão de que os homens se sentem mais pressionados no ambiente de trabalho, sentem-se insatisfeitos com o salário e regularmente se sentem realizados profissionalmente e tem uma boa relação com seus colegas de trabalho.

Identificamos também que, as mulheres não estão em níveis de estresse muito diferente dos homens. Percebemos que as mulheres se estressam por todos os motivos, elas tem uma boa relação com os colegas de trabalho, sentem-se realizadas profissionalmente, fazem diversas coisas fora de sua função e veem que são reconhecidas.

Nossa pesquisa foi de grande conhecimento, pois percebemos que tanto os homens como as mulheres, tem o seu nível de estresse as vezes alterados, mas conseguem se dar bem no ambiente de trabalho, trazendo produtividade para a empresa e satisfação na sua denominada função.

CONCLUSÃO

Concluimos que foi de grande valia a realização deste trabalho. Com o desenvolvimento conseguimos enxergar como o estresse afeta na vida pessoal e profissional do trabalhador, gerando impactos e reflexos futuros.

Realizamos também uma pesquisa, com homens e mulheres, procurando identificar as causas e níveis do estresse na vida do trabalhador.

Este trabalho foi de extrema importância, para aprendizado e conhecimento pessoal, pois conseguimos identificar características do estresse em nosso dia a dia, trazendo os métodos citados tanto para nossa vida pessoal, quanto para a profissional.

Com ele, compreendemos que não devemos nos estressar no ambiente de trabalho, pois trazem danos à saúde e ao trabalhador também. Devemos nos policiar, nos centrar, ter bom relacionamento interpessoal e sempre procurar ajuda se necessário, para um melhor desempenho e realização pessoal e profissional.

REFERÊNCIAS

FERNANDES, Eda. **Qualidade de vida no trabalho**; como medir para melhorar. Salvador: Editora: Casa da Qualidade, 1996.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes e colaboradores. **Como enfrentar o stress**. 4. ed. São Paulo: Ícone; Campinas: Unicamp, 1998.

_____. **O stress está dentro de você**. 4ª ed. São Paulo: Contexto, 2001.

_____. **Psicoterapia Cognitiva Comportamental**. Disponível em: <<http://www.estresse.com.br/psicoterapia-tcc/>> Acesso em: 25 mar. 2017

PINTEREST. **Frases de estresse no trabalho**. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/explore/frases-de-estresse-de-trabalho/>>. Acesso em: 27 abr. 2017.

REVISTA ESPACIOS. **Transtorno e sintomas do estresse** Disponível em: <<http://www.revistaespacios.com/a15v36n15/15361508.html>>. Acesso em: 20 abr. 2017.

UNIFESP. **Principais causas do estresse** Disponível em: <<http://www.unifesp.br/>>. Acesso em: 30 jun. 2017

VEREA, Leonard; KATAYAMA, Marcelo. **Minha Vida** Disponível em: <<http://www.minhavidade.com.br/bem-estar/galerias/4035-conheca-os-habitos-que-ajudam-a-prevenir-o-estresse/9>>. Acesso em: 08 ago. 2017.

APÊNDICE

Questionário – Estresse e seus impactos

A - Qual seu gênero?

☐ Feminino ☐ Masculino

B - Qual sua faixa etária?

☐ 15 à 25 anos ☐ 26 à 40 anos ☐ 41 à 60 anos ☐ 61 à 70 anos

C - O que lhe causa estresse no ambiente de trabalho?

☐ Pressão/Cobranças ☐ Falta de reconhecimento/Plano de carreira
☐ Salário/Benefícios ☐ Outros

D - De acordo com sua rotina no trabalho, qual o grau de estresse?

☐ Não me estresso ☐ Às vezes
☐ Sempre ☐ Já sou estressado

E - Você se sente satisfeito com seu desempenho profissional?

☐ Nunca ☐ Raramente
☐ Regularmente ☐ Frequentemente

**F - De 1 à 4, qual é o nível de reconhecimento do trabalho exercido?
(Considerando 1 nível mínimo de reconhecimento e 4 nível máximo)**

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

G - Suas tarefas são compatíveis com recursos que lhe são dispostos?

☐ Sim ☐ Não

H - Qual sua relação com seus colegas de trabalho?

☐ Ruim ☐ Neutra ☐ Boa ☐ Excelente