



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CAMPUS PROFESSOR ANTÔNIO GARCIA FILHO
DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL



ISRAEL SOUZA AGUIAR

ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA EM DECORRÊNCIA
DAS OCUPAÇÕES LABORAIS

LAGARTO/SE – 2021

ISRAEL SOUZA AGUIAR

Orientadora: Dra. Priscila Yukari Sewo Sampaio

**ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA EM DECORRÊNCIA
DAS OCUPAÇÕES LABORAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Sergipe, Campus Lagarto, como pré-requisito para obtenção do título de Bacharel em Terapia Ocupacional.

LAGARTO/SE – 2021

ISRAEL SOUZA AGUIAR

**ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA EM DECORRÊNCIA
DAS OCUPAÇÕES LABORAIS
*STRESS AND QUALITY OF LIFE AS A RESULT OF WORK
OCCUPATIONS***

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado e aprovado como cumprimento das exigências legais da Resolução 36/2011 CONEPE-UFS do currículo do curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Sergipe, Lagarto/SE.

Lagarto/SE, ____ de _____ de ____.

Avaliadores:

Prof.^a Dra. Priscila Yukari Sewo Sampaio
Orientador(a)

Prof. Dr. Francisco Leal de Andrade
Membro da Banca Examinadora

Prof.^a Dra. Raphaela Schiassi Hernandes
Membro da Banca Examinadora

RESUMO

Introdução: Compreende-se a transição da adolescência para a vida adulta como um período difícil, sendo caracterizado por crises emocionais e dificuldades que afetam seu desempenho ocupacional. É na fase adulta também que há uma demanda maior de ocupações e responsabilidades, tais como o trabalho. **Objetivo:** Verificar fatores estressores e os relacionados à qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa de caráter exploratório. As buscas foram realizadas nas bases de dados LILACS e SCIELO, através dos descritores: “estresse”; “estressores”; “estresse laboral”; “qualidade de vida”; “terapia ocupacional”; “trabalho”. Foram selecionados artigos em português, publicados entre 2016 à 2021.

Resultados: Foram triados 14 artigos, sendo 7 excluídos. Dos remanescentes, 4 artigos discutiram sobre os fatores estressantes relacionados a ocupação laboral e outros 3 relacionados a qualidade de vida no ambiente de trabalho. Como fatores estressores, foram identificados: fator pessoal; falta de desenvolvimento profissional; baixo salário; excesso de trabalho; precariedade do ambiente e baixa resiliência. Já, como fatores relacionados a qualidade de vida no ambiente de trabalho: bom nível de resiliência; condições sociais; suporte familiar; boa relação interpessoal no contexto laboral; satisfação no trabalho; oportunidade de crescimento e melhor infraestrutura.

Conclusão: Diante dos riscos de adoecimento físico e mental, além da multifatorialidade do estresse ocupacional, ressalta-se a importância de programas preventivos e intervenções precoces nos colaboradores a nível individual e coletivo, bem como no ambiente de trabalho, a fim de minimizar os impactos negativos do estresse na saúde e corroborando para a qualidade de vida.

Palavras-chave: Trabalho; Estresse; Estressores; Estresse laboral; Qualidade de vida; Terapia ocupacional.

ABSTRACT

Introduction: The transition from adolescence to adulthood is understood as a difficult period, characterized by emotional crises and difficulties that affect their occupational performance. It is also in adulthood that there is a greater demand for occupations and responsibilities, such as work. **Purpose:** To investigate stressors and those related to quality of life in the workplace. **Methodology:** It is an integrative exploratory review study. Searches were carried in LILACS and SCIELO databases, using the descriptors: "stress"; "stressors"; "work stress"; "quality of life"; "occupational therapy"; "Work". Articles were selected in Portuguese, published between 2016 to 2021. **Results:** 14 articles were screened, 7 of them were excluded. Of the remaining ones, 4 articles described the stressful factors related to work occupation and another 3 related to quality of life in the work environment. As stressors, the following were identified: personal factor; lack of professional development; low salary; excess of work; precariousness of the environment and low resilience. As factors related to quality of life in the workplace, the following were identified: good level of resilience; social conditions; family support; good interpersonal relationships in the work context; job satisfaction; opportunity for growth and better infrastructure. **Conclusion:** Considering the multifactorial of occupational stress and the presence of risks of physical and mental illness, it is relevant to promote preventive programs and early interventions for employees at individual and collective levels, as well as in the work environment, in order to minimize the negative impacts of stress on health and supporting quality of life.

Keywords: Work; Stress; Stressors; work stress; Quality of life; Occupational therapy.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 METODOLOGIA	9
2.1 Tipos de Estudos.....	9
2.2 Estratégia de Busca.....	9
2.3 Seleção de Artigos	9
2.4 Critérios de Inclusão e Exclusão	9
3 RESULTADOS	10
4 DISCUSSÃO	18
5 CONCLUSÃO	21
REFERÊNCIAS	23

ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA EM DECORRÊNCIA DAS OCUPAÇÕES
LABORAIS
STRESS AND QUALITY OF LIFE AS A RESULT OF WORK OCCUPATIONS

1 INTRODUÇÃO

Embora a fase adulta seja a mais longa, durante muito tempo foi negligenciada a compreensão acerca da mesma. Considera-se a transição da adolescência para a vida adulta como um período difícil, sendo marcado pelo rompimento de alguns vínculos e a tentativa de construção de novos, além de mudanças psicossociais, crises emocionais e dificuldades que afetam seu desempenho ocupacional (GONÇALVES, 2016).

Os primeiros estudos sobre o início da fase adulta ocorreram na década de 70, durante a crise no mercado de trabalho europeu (CAMARANO e colaboradores, 2004).

A partir daí, surgiram duas principais perspectivas acerca dessa transição, uma com viés social e outra profissional. No decorrer da história, consubstanciou-se um viés mais amplo, o qual considera a emancipação do jovem como marco de tal transição (CAMARANO e colaboradores, 2004).

Assim, é na fase adulta que há uma demanda ainda maior de ocupações e responsabilidades, em comparação a estágios anteriores.

De acordo com a Associação Americana de Terapia Ocupacional (AOTA, 2015), “ocupação são os vários tipos de atividades cotidianas nas quais indivíduos, grupos ou populações se envolvem, incluindo atividade de vida diária (AVD), atividade instrumental de vida diária (AIVD), descanso e sono, educação, trabalho, brincar, lazer, e participação social”.

Nesse estudo discutiremos sobre as ocupações laborais que em concordância com a literatura define como:

Trabalho ou esforço; de fazer, construir, fabricar, dar forma, moldar ou modelar objetos; para organizar, planejar ou avaliar serviços ou processos de vida ou de governo; ocupações comprometidas que são executadas com ou sem recompensa financeira (AOTA, 2015 apud CHRISTIANSEN e TOWNSEND, 2010).

A depender, principalmente, mas, não somente, do período histórico, o trabalho e seu significado se modificam. Segundo o antigo testamento, em Gênesis (3:19), “comeras o pão com suor do teu rosto”, o trabalho vinculava-se a uma condição social. Contudo, na perspectiva judaico-cristã, o trabalho estava associado a noção de castigo.

Para os gregos, ocupações eram vistas na antiguidade como atividades prazerosas, sendo opcional a sua realização. Conforme Woleck (2002) “o aparecimento da economia monetária acentua a distinção entre ocupação como meio de ganhar a vida e ocupação como meio de manter o *status quo*”.

Por sua vez, a palavra emprego até o início do século XVIII, referia-se a alguma tarefa. Por conseguinte, a partir do século XIX, caracterizou-se na situação de emprego formal (WOLECK, 2002).

Já, no cenário industrial atual, com os mais diversos avanços tecnológicos, existe uma competitividade entre trabalhadores por vaga de emprego. Este desequilíbrio culminou em aumento demasiado de carga de trabalho por trabalhador, seja por via formal ou informal, levando a precarização da mão de obra (CONCOLATTO; RODRIGUES; OLTRAMARI, 2017).

Com a globalização e necessidade das pessoas em terem uma renda fixa, foram surgindo diversas modalidades de trabalho, tais como por contrato, por horas, parcial, integral, trabalho autônomo, entre outros (CONCOLATTO; RODRIGUES; OLTRAMARI, 2017).

Para Concolato, Rodrigues e Oltramari (2017), o trabalho autônomo de prestação de serviços, é considerado uma fonte de estresse, devido à sobrecarga de trabalho, as barreiras físicas da empresa, e os demais contextos da vida dos trabalhadores, impactando negativamente a saúde e qualidade de vida dessas pessoas (apud GARZA TOLEDO e HERNANDEZ, 2020).

O estresse em contexto laborativo é conhecido principalmente por suas consequências negativas tais como doenças cardiovasculares, músculo esqueléticas, transtornos mentais e reprodutivas (ANAMT, 2016). O estresse pode ainda resultar em modificações agudas e crônicas quando não há descanso do corpo e da mente (AGÊNCIA, 2017). Os impactos são diferentes para cada indivíduo, isto é, a resposta a um fator estressor pode ser vivenciada de maneira particular por cada um, até quando compartilham o mesmo contexto ou estão imersos na mesma experiência;

assim, o estresse pode também resultar em problemas comportamentais, conforme a Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT, 2016).

A maior fonte de estresse na vida adulta, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, é o estresse profissional. Estudos mostram que, no Brasil, 14% dos beneficiados afastados do trabalho em decorrência de acidentes ou doenças ocupacionais estão relacionados a transtornos mentais (OPAS, 2016). No Brasil, é atualmente considerado o terceiro maior motivo de afastamento (AGÊNCIA, 2017).

Nesse contexto, é de suma importância reconhecer o estresse e os fatores estressores ainda no início para que os riscos não interfiram negativamente na qualidade de vida do sujeito, ou, em seus diversos contextos, seja familiar, educacional, laboral, entre outros (SANTOS e colaboradores, 2018). Além disso, deve-se buscar equilíbrio e desenvolver resiliência para lidar com situações adversas, considerando que as ocupações podem favorecer um estilo de vida equilibrado e funcional (AOTA, 2015).

Em coerência, a Organização Pan-Americana de Saúde/Organização Mundial de Saúde, enfatiza a importância da resiliência mental em todas as fases do desenvolvimento humano, a fim de formar um sujeito apto para os desafios do cotidiano. Resilientes, tornam-se jovens adultos saudáveis, capaz de contribuir eficazmente em seus diversos contextos, sejam eles relacionados a família, ao trabalho, a comunidade ou sociedade em geral (OPAS/OMS, 2018).

Segundo Macedo e colaboradores (2020), quando há promoção e desenvolvimento da resiliência, pessoas expostas a situações adversas tem melhor desempenho no trabalho e em demais contextos, além de terem os impactos negativos decorrentes do estresse ocupacional minimizados.

Coexistente com a resiliência, “a qualidade de vida no trabalho (QVT) está relacionada a preocupações com o estresse e à forma de evitá-lo, à busca de satisfação no trabalho, à importância da Saúde Mental e à necessidade de garanti-la no ambiente laboral” (ANDRADE e VEIGA, 2012 apud MONTEIRO; MAUS; MACHADO; PESENTI; BOTTEGA; CARNIEL, 2007).

Diante da necessidade de melhor compreender a ocupação laboral sob a perspectiva da presente temática, a pesquisa tem como objetivo verificar fatores estressores e os relacionados à qualidade de vida no ambiente de trabalho.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de uma revisão integrativa de caráter exploratório. Segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), “ é a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões, permitindo a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado”.

2.2 ESTRATÉGIAS DE BUSCA

As bases de dados utilizadas para a pesquisa foram *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Tendo como descritores as seguintes palavras na língua portuguesa: estresse, estressores, estresse laboral, qualidade de vida, terapia ocupacional, trabalho.

2.3 SELEÇÃO DE ARTIGOS

Os artigos selecionados para a pesquisa correspondem aos anos de 2016 a abril de 2021. Foram avaliados os resultados correspondentes ao tema, tendo como objetivo verificar fatores estressores relacionados a ocupação laboral e como estes influenciam a qualidade de vida no trabalho.

2.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Crítérios de inclusão: Artigos em português relacionados ao tema estresse e qualidade de vida (QV), publicados entre os anos de 2016 à 2021. Estando disponíveis na íntegra e acessados por meio *on-line*. Critérios de exclusão: Artigos que não sejam relacionados ao tema, em duplicidade e anteriores ao ano de 2016.

3 RESULTADOS

Foram encontrados 14 artigos correspondente ao tema. Ao todo, 7 foram excluídos. Sendo 5 por estarem fora do período de busca (2016 – 2021), e 2 por não corresponder ao público da pesquisa. Restando 7 artigos publicados, dos quais 5 foram encontrados na plataforma LILACS e 2 na Scielo (Figura 1).

No Quadro 1, estão descritos 4 artigos que discorrem sobre os fatores estressantes relacionados a ocupação laboral. Os artigos selecionados correspondem ao período de 2018 até 2020.

Segundo Abacar, Aliante e Alfredi Nahia (2020), os estressores ocupacionais relacionados ao trabalho de professor podem ser divididos em 3 fatores: de trabalho, dos alunos e extraescolar. Desta forma, realizaram uma pesquisa de caráter exploratório, transversal e de natureza quantitativa, com um grupo de 20 professores moçambicanos, seguindo três vertentes. A primeira etapa da pesquisa objetivou avaliar, de maneira semiestruturada, os dados sociodemográficos e laborais. A segunda, questões sobre autopercepção do professor em seu papel de educador e fatores estressores considerando a saúde física e mental. E, a terceira, estratégias de manejo do estresse.

Os resultados desse estudo apontaram como estressores: as condições de trabalho precárias; baixos salários; falta de desenvolvimento profissional; políticas de educação; sobrecarga de trabalho; maior quantidade de alunos por turma; comportamento dos alunos; fraca aprendizagem dos alunos; e fraco envolvimento dos pais e/ou encarregados de educação. Concluíram que tais fatores podem gerar uma relevante sobrecarga psíquica e adoecimento do físico. Desta forma, alertam para a necessidade de implementação de estratégias de prevenção para a gestão do estresse na esfera psicossocial.

Já, Gomes e Puente-Palacios (2018), em pesquisa que teve como objetivo evidenciar o estresse ocupacional em equipe de trabalho e como este antecede nos resultados da equipe, utilizaram três avaliações, todas em uma escala *Likert*. A primeira de estresse psicossocial, composta por 35 itens, desenvolvida por Ferreira e colaboradores. A segunda foi sobre o desempenho das equipes composta por 9 itens e desenvolvida Puente-Palacios e colaboradores (2016). A última visou avaliar a satisfação da equipe, sendo composta por 5 itens e desenvolvida por Puente-Palacios e Borges Andrade (2016).

Constataram que o fator estressor no ambiente de trabalho, correlaciona-se com os critérios de efetividade (satisfação e desempenho) em grupos diferentes. Como conclusão do estudo, os autores indicam também a ocorrência de um fenômeno coletivo, isto é, o sujeito em ambiente corporativo, através do compartilhamento de suas ideias e frustrações, poderá afetar o outro.

Por sua vez, Macedo e colaboradores (2020), apontam em sua pesquisa questões multifatoriais relacionadas ao estresse em profissionais da enfermagem.

A pesquisa quantitativa e observacional, com corte transversal, teve como objetivo verificar escores de resiliência e a presença de estresse psicossocial em 39 trabalhadores na área da saúde (enfermeiros, auxiliares e técnicos). O método avaliativo utilizado no estudo foi por meio de um questionário de desequilíbrio, esforço-recompensa (DER) composto por 16 questões na versão reduzida onde cada questão corresponde a um tópico na escala *Likert*. O segundo instrumento utilizado corresponde ao escore de resiliência com 25 itens estruturado de forma positiva do tipo *Likert*, variando de 1 à 7 na escala, entre discordo totalmente e concordo totalmente. Sendo considerado a somas dos 2 resultados.

A comparação entre os grupos não constatou diferença significativa no escore de resiliência entre enfermeiros e técnicos/auxiliares, da mesma forma entre o turno matutino e noturno. Porém, o resultado evidenciou baixo nível de resiliência e predominância de estresse psicossocial. Sendo assim, o resultado frisa a necessidade da implementação de programas visando o foco na construção da resiliência.

Santos e colaboradores (2018), defendem a importância de se identificar o estresse precocemente, por ser um risco ocupacional de alta relevância para os trabalhadores. Para os autores, o estresse laboral é considerado um fenômeno que se apresenta no organismo do trabalhador podendo gerar seu adoecimento. Quando isto ocorre, ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), resultando em aumento dos níveis de glicocorticoides.

A referida pesquisa, quantitativa e observacional do tipo transversal, objetivou verificar a presença de estresse e escores de resiliência considerando a importância dos biomarcadores para identificá-los ainda no início. A coleta para avaliar os níveis de cortisol associados ao estresse pode ser realizada de maneira não invasiva por via salivar, sendo este, considerado um método rápido para se obter uma resposta acerca das alterações fisiológicas relacionadas ao estresse, além de uma fácil aplicação, possui baixo custo. Os resultados obtidos mostram baixa resiliência e aumento nos

níveis de estresse, indicando risco de adoecimento físico e psicoemocional. Estudos realizados com um grupo de plantonistas hospitalares revelaram que os níveis de cortisol matutino se correlacionam ao estresse ocupacional. Outra análise aponta a presença de cortisol em alterações emocionais relacionadas a fatores estressores. No Japão, evidenciou que o baixo nível de cortisol salivar é um indicativo de distúrbio do ritmo cardíaco induzido por estresse ocupacional.

Desta forma, a pesquisa mostra a necessidade da implementação de programas para aumentar níveis de resiliência e considera o aprofundamento dos estudos sobre o cortisol como um biomarcador para a identificação do estresse.

No Quadro 2, estão descritos 3 artigos que identificaram os fatores relacionados a qualidade de vida no ambiente de trabalho. Os artigos selecionados correspondem ao período de 2017 até 2018.

Klein e colaboradores (2017), através de pesquisa do tipo investigativa (Survey), identificaram a influência dos fatores: satisfação no trabalho, espaço físico, oportunidade de crescimento profissional e bom relacionamento com os colegas como indicadores para a qualidade de vida no trabalho. Para chegar a esses resultados, a coleta de dados se deu por meio do envio de um questionário eletrônico aos servidores dos 10 campi. Composto por 56 questões a qualidade de vida no trabalho foi avaliado na percepção dos trabalhadores e questões relacionadas ao seu próprio perfil. Conforme os índices de Ferreira (2011), destacam-se as variáveis da pesquisa: 1) condição de trabalho e suporte organizacional, 2) organização do trabalho, 3) relação sócio profissionais de trabalho, 4) reconhecimento e crescimento profissional, 5) elo trabalho-vida social. Para organizar as respostas, foi utilizado a escala *Likert*, e para avaliar o nível de satisfação relacionado a QVT uma escala de 0 à 10.

Concluíram que, na atualidade, para que as organizações se mantenham bem-vistas, não basta estabilidade; é necessário investir nos colaboradores e motivá-los para que apresentem um bom desempenho durante as atividades laborais. Concluiu-se que o impacto desses indicadores vai além da melhora na QVT e saúde do trabalhador, como também influenciam na saúde da empresa, tais como na redução de absenteísmo e aumento da produtividade de seus colaboradores.

Silva e colaboradores (2017), destacam que, as condições precárias de trabalho dos agentes comunitários de saúde (ACS), são um fator de risco ao trabalhador, podendo ocasionar em transtornos mentais menores (TMM) que a longo prazo colocará em risco a vida dessas pessoas. O objetivo da pesquisa foi avaliar a

presença de estresse, *burnout*, QVT e bem-estar subjetivo, buscando relações entre as variáveis. O tipo de estudo foi exploratório, descritivo e correlacional. Através da Escala de bem-esta subjetivo (EBES), foi possível avaliar as dimensões de satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo. A escala é composta por 62 itens, estando dividida em 3 categorias que apresentam variações na escala *Likert* entre “nem um pouco e extremamente”. Além dessa escala, foi também utilizado o instrumento de avaliação da qualidade de vida (WHOQOL-*brief*), validado por Fleck e colaboradores para o Brasil (2000). A breve escala possui 24 itens, divididos nas dimensões físicas, psicológicas, relações sociais e meio ambiente, além de 2 itens globais referentes a qualidade de vida geral e satisfação com a saúde.

Os resultados apontaram elevados níveis de estresse e *burnout*. Embora, conclua-se que estão emocionalmente desgastados, os ACS apresentaram índice considerado entre bom e regular relativo a QVT. Tais índices podem estar relacionado a fatores pessoais e de saúde, condições sociais, suporte familiar, entre outros.

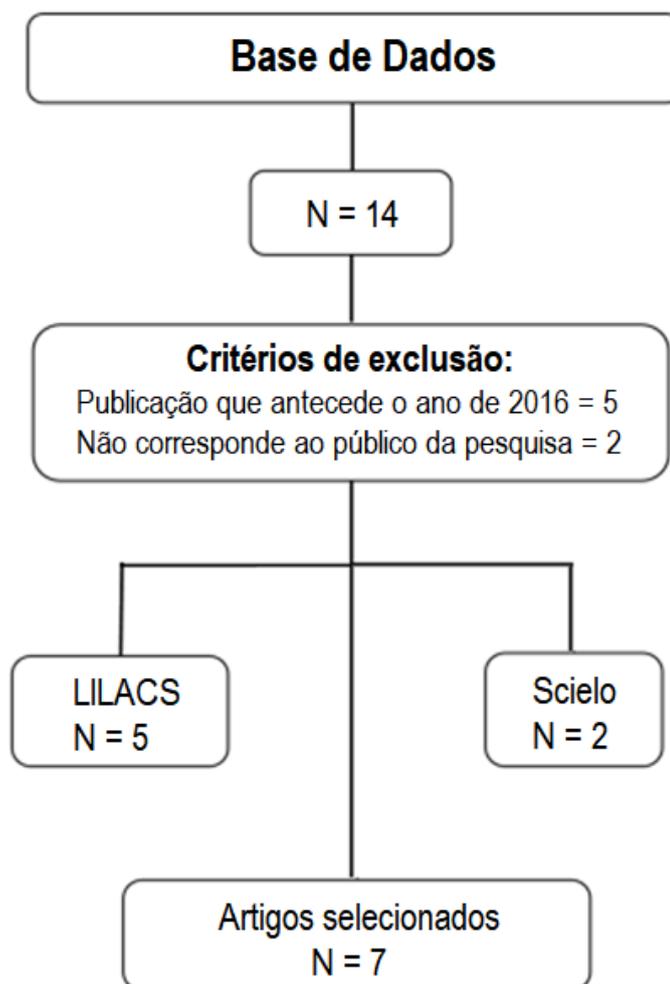
Em consonância, pesquisa exploratória, descritiva e analítica, com abordagem quantitativa e transversal de Barbosa e colaboradores (2018) constatou, na precariedade da infraestrutura do sistema prisional, elevado grau de insatisfação na esfera ambiente/organizacional. A pesquisa, teve como objetivo, avaliar e verificar fatores associados à QVT dos profissionais de saúde nas penitenciárias. O instrumento de avaliação denomina-se TQWL-42 (*Total Quality of work Life – Qualidade de Vida no Trabalho Total*). A primeira parte do instrumento inclui dados sociodemográficos. A segunda parte é composta por 42 questões objetivas de acordo com a escala *Likert*, subdivididas em 6 grupos: A) Biológica/Fisiológica, B) Psicológica/Comportamental, C) Sociológica/Relacional, D) Econômica/Política, E) Ambiental/Organizacional e F) Autoavaliação da qualidade de vida no trabalho. Também foi utilizada a escala construída por Timossi e colaboradores, onde são classificados os níveis de QVT de acordo com o score geral da QVT que é uma média a partir do resultado de todas as esferas.

O resultado da pesquisa fornece informações para que a gestão possa melhorar a infraestrutura do trabalho com base nos itens de menor pontuação a nível de satisfação que foi a ambiental/organizacional, abrangendo as condições de trabalho, variedade e identidade da tarefa, bem como oportunidade de crescimento. Ressaltaram, ainda, que o contexto físico, seja ou não de um ambiente laboral, pode ser um fator estressor e resultar em baixo desempenho nas ocupações.

Conclui-se que, a partir dos resultados, os profissionais adotarão estratégias favoráveis a QVT no trabalho à medida que tornam conscientes de sua realidade.

Portanto, considerando a valorização do homem na perspectiva de humanização no trabalho, muitos setores têm buscado a implementação de novas estratégias de trabalho com a proposta de fornecer equilíbrio entre QVT e a saúde física, mental, social, ocupacional, espiritual e intelectual dos funcionários.

Figura 1: Fluxograma de seleção de artigos.



Quadro 1 – Artigos relacionados a fatores estressores no ambiente de trabalho

Título	Autor	Ano	Objetivo	Tipo de Pesquisa	Resultado	Conclusão
Fontes de estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento em professores moçambicanos do ensino básico	ABACAR, Mussa; ALIANTE, Gildo; ALFREDI NAHIA, Isabel Alves.	2020	Explorar as fontes de estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento em professores moçambicanos do ensino básico.	Exploratório, transversal e de natureza qualitativa	Indicam como principais estressores psicossociais: as condições de trabalho precárias; baixos salários; falta de desenvolvimento profissional; políticas de educação; sobrecarga de trabalho; maior quantidade de alunos por turma; comportamento dos alunos; fraca aprendizagem dos alunos; e fraco envolvimento dos pais e/ou encarregados de educação.	É necessário o desenho de programas preventivos de modo a capacitar e treinar os professores na gestão do estresse.
Estresse ocupacional, um fenômeno coletivo: Evidências em equipes de trabalho	GOMES, Tarsila Dantas da Silva; PUENTE-PALACIOS, Katia Elizabeth.	2018	Evidenciar que o estresse ocupacional se manifesta em nível de equipe.	Quantitativa	Revelaram a pertinência das teorizações iniciais realizadas. Tanto as descobertas alinhadas com as hipóteses de pesquisa quanto as que não	Permite analisar as vivências compartilhadas, as fontes de estresse incidentes em determinado grupo e suas consequências.

					mostraram estar na direção esperada oferecem subsídios para a melhor compreensão da ocorrência do estresse em equipes de trabalho.	
Estresse psicossocial e resiliência: um estudo em profissionais da enfermagem	MACEDO, Andréia Barcellos Teixeira e colaboradores.	2020	Verificar presença de estresse psicossocial e escores de resiliência nos profissionais da enfermagem.	Delineamento quantitativo e observacional, do tipo transversal	69,23% (27) dos profissionais apresentaram elevado estresse psicossocial e 56,41% (22) baixa resiliência.	Este resultado reforça a importância de revisar a organização do trabalho, estimulando a implementação de programas para aumento dos escores de resiliência.
Os biomarcadores como tendência inovadora para auxiliar no diagnóstico de doenças mentais em trabalhadores	SANTOS, Sérgio Valverde Marques dos e colaboradores.	2018	Apresentar algumas das doenças mentais mais diagnosticadas nos trabalhadores como a ansiedade, o estresse e a depressão, bem como alguns dos biomarcadores que têm sido utilizados para auxiliar nos seus diagnósticos.	Ensaio teórico e de opinião	aprofundamento do conhecimento sobre ansiedade, estresse e depressão e o diagnóstico com o auxílio dos biomarcadores pode contribuir para a melhoria das condições laborais e de saúde dos trabalhadores e, sobretudo, reverter-se na qualidade do trabalho executado por eles.	O diagnóstico precoce com o auxílio dos biomarcadores podem diminuir o presenteísmo e absenteísmo e promover melhorias na saúde mental dos trabalhadores.

Fonte: Elaboração dos autores.

Quadro 2 – Artigos relacionados a qualidade de vida no ambiente de trabalho

Título	Autor	Ano	Objetivo	Tipo de Pesquisa	Resultado	Conclusão
Qualidade de vida no serviço público: uma avaliação em uma instituição de ensino superior	KLEIN, Leander Luiz e colaboradores.	2017	Analisar os fatores direcionadores da QVT, com base na percepção de servidores de uma organização pública.	Survey	54,6% da variabilidade de Y (QVT) pode ser explicada pelos seguintes fatores: Satisfação no trabalho, Espaço Físico, Oportunidade e de crescimento profissional e Relacionamento com os colegas.	O impacto desses fatores não se limita somente a uma melhoria na qualidade de vida dos trabalhadores, mas também na produtividade, no comprometimento no trabalho, na saúde do trabalhador e na redução do absenteísmo.
Saúde emocional de agentes comunitários: burnout, estresse, bem-estar e qualidade de vida	SILVA, Mônia Aparecida e colaboradores.	2017	Avaliar a prevalência de burnout, estresse, qualidade de vida e bem-estar subjetivo.	Estudo exploratório, descritivo e correlacional	Elevados índices de burnout e estresse, mas bons níveis de bem-estar subjetivo e qualidade de vida. Houve relação entre burnout, estresse e piores níveis de bem-estar subjetivo e qualidade de vida.	O tempo de serviço associou-se com exaustão emocional, fase do estresse e sentimentos negativos.
Qualidade de vida no trabalho dos profissionais de saúde no sistema	BARBOSA, Mayara Lima e colaboradores.	2018	Avaliar a Qualidade de Vida no Trabalho dos profissionais de saúde nas penitenciárias	Exploratória descritiva e analítica, com abordagem	Fornecer embasamento para a gestão adequá-los, com o intuito de garantir melhor infraestrutura	A partir dos dados deste trabalho, os profissionais são capazes de tornarem-se conscientes de sua realidade, uma

prisional			ias e verificar fatores associados à QVT.	metodológica quantitativa e transversal	de trabalho, melhores níveis de autonomia profissional.	vez que adotam estratégias durante o processo de trabalho que favoreçam a QVT.
------------------	--	--	---	---	---	--

Fonte: Elaboração dos autores.

4 DISCUSSÃO

A Terapia Ocupacional em sua diversa gama de atuação, também contribui no enfrentamento do adoecimento mental em decorrência das atividades laborais, promovendo equilíbrio e resiliência, visando o alcance da saúde, bem-estar e participação do sujeito em seus diversos contextos por meio das ocupações, sendo sua prática evidenciada pela natureza do trabalho do ser humano (AOTA, 2015).

Todavia, é necessário o engajamento do sujeito nas ocupações e que sejam significativas para se obter resultados satisfatórios e uma vida saudável. A Associação Americana de Terapia Ocupacional (2015 apud HOOPER e WOOD, 2014), afirma que:

“[...] pessoas de todas as idades e habilidades necessitam de ocupação para crescer e prosperar; na busca pela ocupação, os humanos expressam a totalidade do seu ser, uma união mente-corpo-espírito. Porque a existência humana não poderia ser de outra forma, a humanidade é, em essência, ocupacional pela natureza.”

Tendo em vista que somos seres ocupacionais, torna-se importante gerenciar o tempo nas ocupações para que os impactos negativos decorrentes do excesso de atividades desorganizadas sejam minimizados e não interfiram na saúde física, mental e qualidade de vida (AOTA, 2015).

Conforme estudos realizados em 2012, entre o ano 2002 e 2011 houve um aumento de percentual de executivos com estresse de 45% para 49%. Entre os profissionais que trabalham em escritório, 35% também sofrem de estresse estando relacionado a ausência de tempo para atingir uma demanda, por tanto, a pressa para executar uma atividade torna-se um fator estressor (BRASIL, 2012).

O estresse é um processo psicossocial, dependendo de fatores do ambiente e pessoais para acontecer. O estresse está relacionado a homeostase que visa manter

as funções do corpo adequadas. Por ser considerado uma resposta do organismo, o estresse desestabiliza as funções corporais, segundo Santos e colaboradores (2018).

Porém, é importante salientar também que o estresse não traz somente prejuízos à saúde, existe o estresse positivo que traz benefícios em relação a nossa produtividade, aumenta a nossa adrenalina e anima. Contudo, se este se manter por um longo período, poderá ser prejudicial. Estudos realizados por Santos e colaboradores (2018), traz que: “Os principais fatores geradores de estresse presentes no meio ambiente de trabalho envolvem os aspectos da organização, administração e sistema de trabalho e da qualidade das relações humanas”.

Conforme pesquisa realizada por Gomes e Puente-Palacios (2018), estudos apontaram a necessidade de um olhar mais profundo em relação aos fatores estressores em espaço coletivo, destacando-se a importância de intervenções no contexto e ampliação da pesquisa em outras áreas. Evidencia-se que, o ambiente é um potencializar dessas emoções, influenciando no surgimento deste fenômeno, portanto, avaliar o sujeito em nível individual não produz o resultado esperado quando o contexto ou ambiente é causador do estresse. Tal surgimento se dá em natureza coletiva, a partir das interações e compartilhamentos de ideias, experiências, frustrações, humor, entre outros eventos. A partir daí, são construídas reações comuns aos estressores. Logo, o fator estressor está relacionado tanto a características intrínsecas da pessoa quanto ao ambiente.

Macedo e colaboradores (2020), traz como resultados de sua pesquisa, a necessidade de a organização empregadora desenvolver estratégias para reduzir os riscos de adoecimento psicossocial, além da promoção da resiliência dentro do espaço laboral, sendo a resiliência um processo individual, ocupacional ou organizacional. Sua pesquisa foi realizada com 39 profissionais da enfermagem, onde 69,23% apresentaram elevado nível de estresse psicossocial, e 54,41% baixo nível de resiliência.

As consequências em nosso organismo quando elevado a um nível de estresse é denominada como Síndrome de Adaptação Geral (SAG). Está dividida em três estágios ou fases: fase de alarme, resistência e exaustão; nesta última fase devido ao esgotamento físico e mental, conseqüentemente, poderá ocasionar em morte (ABACAR; ALIANTE; ALFREDI NAHIA, 2020 apud SELYE, 1936).

Silva e colaboradores (2017), compreende que o estresse prolongado corrobora com o surgimento da Síndrome de *Burnout*, sendo está uma resposta ao

estresse crônico intrinsicamente relacionada ao ambiente laboral. “Entre as dimensões da qualidade de vida, o meio ambiente foi a que se relacionou mais fortemente tanto com o *Burnout* global, quanto com a exaustão emocional”. Desta forma, as condições de trabalho impactam negativamente a qualidade de vida e condições emocionais do sujeito.

Para KLEIN e colaboradores (2017), avaliar a qualidade de vida no trabalho pode ser um fator de proteção a riscos eminentes e futuros no ambiente corporativo. Portanto, ferramentas que possam avaliar a QVT, poderá resultar em um melhor desempenho proativo, minimizando os riscos de estresse e baixa motivação.

Barbosa e colaboradores (2018), destaca a importância da autoavaliação e feedback em contexto laboral como um reforçador positivo para a autoestima, favorecendo o desempenho e produtividade do sujeito. Para chegar a esta compreensão foi utilizada a abordagem da qualidade de vida (QVT), que é um instrumento de avaliação que preconiza equipes com autonomia, responsabilização social das empresas, melhorias no meio organizacional, humanização em ambiente laboral entre outros aspectos.

Em 2016, a Organização Pan-Americana de Saúde/Organização Mundial de Saúde, com intuito de reduzir os impactos a esses problemas, emitiu recomendações para a publicação do “*Protecting workers health*”, cujo objetivo traz orientações e intervenções na linha de cuidado a saúde do trabalhador, para uma ação preventiva contra riscos psicossociais causados pelo estresse (OPAS/OMS, 2016).

No campo de atuação em saúde do trabalhador (ST), por se tratar de uma prática interdisciplinar, a terapia ocupacional vem expandindo suas possibilidades de intervenção frente a esta demanda. Como objetivo tem-se a prevenção em doenças ocupacionais relacionadas a acidentes de trabalho, assim como, a organização do ambiente e condições de trabalho, reabilitação, promoção social e de saúde.

A ergonomia também está incluída como uma abordagem da terapia ocupacional, facilitando ações de vigilância em saúde do trabalho (SILVA; VENDRÚSCULO-FANGEL; DA SILVA RODRIGUES, 2016). Desta forma, suas intervenções reduzem os fatores estressores relacionados a atividades laborais promovendo qualidade de vida dentro e fora desse contexto. Tendo em vista que, quando as condições de trabalho são adequadas para o trabalhador, torna-se um fator oposto ao estressor, gerando satisfação e impactando de maneira positiva na qualidade de vida, minimizando riscos de adoecimento.

Conforme estudos realizados por Santos e Colaboradores (2018), evidenciou-se nos resultados de sua pesquisa que o cortisol salivar é um biomarcador para o diagnóstico do estresse laboral. Sendo a saliva o método menos invasivo. Portanto, será possível intervir precocemente na saúde do trabalhador quando alterações cognitivas estiverem relacionadas a variações nos níveis de cortisol em decorrência do estresse laboral.

Cabe destacar, que, poucas pesquisas foram publicadas nos últimos 5 anos que trouxessem relevantes inovações ou revoluções no que diz respeito a temática da pesquisa. Contudo, os estudos demonstraram variadas formas de fomentar no sujeito, o equilíbrio na dimensão da qualidade de vida relacionada ao trabalho, necessárias para responder as demandas da atualidade.

5 CONCLUSÃO

Segundo Woleck (2002), “cada sociedade, na sua dinâmica estrutural e conjuntural, cria e recria a ocupação humana”. As ocupações laborais podem apresentar tanto risco à saúde quanto bem-estar ao indivíduo.

Através do presente estudo foi possível concluir que os fatores estressantes alusivos ao trabalho são multifatoriais estando relacionados a fatores pessoais e demais contextos. Como tais, podemos exemplificar: falta de desenvolvimento profissional; baixo salário; excesso de trabalho; precariedade do ambiente e baixa resiliência.

Tais fatores podem ser atenuados a partir da gestão organizacional, oferta de ambiente de trabalho confortável e adequado, boa comunicação interpessoal, plano de carreira, além de palestras com foco na promoção da saúde e resiliência. Sendo assim, é de suma importância a implementação programas e estratégias de prevenção para o manejo do estresse psicossocial.

Por outro lado, destaca-se ainda, através dos resultados da pesquisa, que a saúde mental pode ser influenciada e impactada pelo tipo e qualidade de ocupação.

Como fatores alusivos a qualidade de vida no ambiente de trabalho pode ser citados um bom nível de resiliência; saúde; condições sociais; suporte familiar; boa relação interpessoal no contexto laboral; satisfação no trabalho; oportunidade de crescimento e melhor infraestrutura.

Nesse sentido, uma abordagem preventiva é a melhor estratégia para se angariar melhores resultados. Além disso, tendo em vista o bem-estar, devem ser incentivadas a promoção de ações individuais e coletivas de educação em saúde, possibilitando ao trabalhador e a organização consciência de sua realidade para tomada de decisões. Ressaltamos também que, assim como a terapia ocupacional em saúde do trabalhador, é necessário ir além da compreensão do sujeito em relação ao seu processo de sofrimento/adoecimento, deve-se necessariamente englobar questões do ambiente e da organização.

É evidente que para ser exequível tal abordagem, é necessário um raciocínio profissional sustentado por um conhecimento enriquecido pelas teorias formuladas das evidências científicas relativas a este assunto. Sendo assim, esta pesquisa representa um substancial importância para maior elucidação dos riscos de adoecimento e do impacto negativo que pode ser gerado na qualidade de vida, no âmbito da saúde do trabalhador, evidências essas relevante para tal enfrentamento.

REFERÊNCIAS

ABACAR, Mussa; ALIANTE, Gildo; ALFREDI NAHIA, Isabel Alves. Fontes de estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento em professores moçambicanos do ensino básico. **Saúde e Pesquisa**, v. 13, n. 1, 2020.

AGÊNCIA. Brasil. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2017-04/transtornos-mentais-sao-terceira-maior-causa-de-afastamento-do-trabalho>>. Acesso em 24 out. 2021.

ANAMT. **Estresse no ambiente de trabalho cobra preço alto de indivíduos, empregadores e sociedade.** Disponível em: <<https://www.anamt.org.br/portal/2016/05/10/estresse-no-ambiente-de-trabalho-cobra-preco-alto-de-individuos-empregadores-e-sociedade/>>. Acesso em: 10 mar. 2021.

ANDRADE, P.P.; VEIGA, H.M.S. Avaliação dos trabalhadores acerca de um programa de qualidade de vida no trabalho: validação de escala e análise qualitativa. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília, v. 32, n. 2, 2012. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932012000200004>> Acesso em: 21 out. 2021.

BARBOSA, Mayara Lima e colaboradores. Qualidade de vida no trabalho dos profissionais de saúde no sistema prisional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 1293-1302, 2018.

BRASIL, GOVERNO FEDERAL. **Estresse.** Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/noticias/saude/2012/04/estresse>>. Acesso em: 03 jun. 2019.

CAMARANO, Ana Amélia et al. Caminhos para a vida adulta: as múltiplas trajetórias dos jovens brasileiros. **Última década**, v. 12, n. 21, p. 11-50, 2004.

CONCOLATTO, Claudia Picolotto; RODRIGUES, Tatiana Gassen; OLTRAMARI, Andrea Poletto. Mudanças nas relações de trabalho e o papel simbólico do trabalho na atualidade. **Farol-Revista de Estudos Organizacionais e Sociedade**, v. 4, n. 9, p. 340-389, 2017.

GOMES, Tarsila Dantas da Silva; PUENTE-PALACIOS, Katia Elizabeth. Estresse ocupacional, um fenômeno coletivo: evidências em equipes de trabalho. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 18, n. 4, p. 485-493, 2018.

GONÇALVES, Josiane Peres. Ciclo vital: início, desenvolvimento e fim da vida humana possíveis contribuições para educadores. **Revista Contexto & Educação**, v. 31, n. 98, p. 79-110, 2016.

KLEIN, Leander Luiz e colaboradores. Qualidade de vida no serviço público: uma avaliação em uma instituição de ensino superior. **REAd. Revista Eletrônica de Administração (Porto Alegre)**, v. 23, n. SPE, p. 317-344, 2017.

MACEDO, Andréia Barcellos Teixeira e colaboradores. Estresse psicossocial e resiliência: um estudo em profissionais da enfermagem. **Revista de Enfermagem da UFSM. Santa Maria: UFSM, 2010-. Vol. 10, e25 (2020), p. 1-17, 2020.**

OCUPACIONAL–AOTA, ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE TERAPIA. Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, p. 1-49, 2015.

OPAS. **Estresse no ambiente de trabalho cobra preço alto de indivíduos, empregadores e sociedade.** Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5087:estresse-no-ambiente-de-trabalho-cobra-preco-alto-de-individuos-empregadores-e-sociedade&Itemid=839>. Acesso em: 03 jun. 2019.

OPAS. **Jovens e saúde mental em um mundo em transformação.** Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5777:dia-mundial-da-saude-mental-2018&Itemid=839>. Acesso em: 21 fev. 2021.

SANTOS, Sérgio Valverde Marques dos e colaboradores. Os biomarcadores como tendência inovadora para auxiliar no diagnóstico de doenças mentais em trabalhadores. **Rev. bras. med. trab**, p. 371-377, 2018.

SILVA, Fabiana Magalhães Nunes; VENDRÚSCULO-FANGEL, Letícia Meda; DA SILVA RODRIGUES, Daniela. A Terapia Ocupacional e a saúde do trabalhador: panorama de produção bibliográfica/Occupational Therapy and workers' health: an overview of the bibliographic production. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 24, n. 2, 2016.

SILVA, Mônia Aparecida e colaboradores. Saúde emocional de agentes comunitários: burnout, estresse, bem-estar e qualidade de vida. **Revista da SPAGESP**, v. 18, n. 1, p. 20-33, 2017.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

TESTAMENTO, Antigo; DE ALMEIDA, TRADUÇÃO JOÃO FERREIRA. BÍBLIA SAGRADA.

WOLECK, Aimoré. O trabalho, a ocupação e o emprego: uma perspectiva histórica. **Revista de divulgação Técnico-científica do instituto Catarinense de Pós-Graduação**, v. 1, p. 33-39, 2002.