

**FACULDADE CATÓLICA DE ANÁPOLIS**  
**CURSO DE ADMINISTRAÇÃO**

Ana Carla Lopes Moraes

Denise de Carvalho Silva

Mayara Cristina Borges

**Estudo sobre o Estresse no Trabalho de Funcionários da linha de produção de uma  
Indústria Farmacêutica**

Anápolis  
2014

Ana Carla Lopes Moraes

Denise de Carvalho Silva

Mayara Cristina Borges

**Estudo sobre o Estresse no Trabalho de Funcionários da linha de produção de uma  
Indústria Farmacêutica**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado na Faculdade Católica de Anápolis  
como requisito básico para a conclusão do Curso  
de Administração. Orientador: Professor Ms.  
Artur Vandré Pitanga

Anápolis

2014

## **FOLHA DE APROVAÇÃO**

Ana Carla Lopes Moraes

Denise de Carvalho Silva

Mayara Cristina Borges

**Estudo sobre o Estresse no Trabalho de Funcionários da linha de produção de uma  
Indústria Farmacêutica**

BANCA EXAMINADORA

1. Prof. \_\_\_\_\_
2. Prof. \_\_\_\_\_
3. Prof. \_\_\_\_\_

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus, minha família e amigos que me apoiaram e ao professor orientador pela paciência e dedicação.

Denise Silva

Agradeço a Deus, por sempre me dar forças e iluminar o caminho. A família e amigos pelo apoio e ao orientador pela dedicação e presteza.

Mayara Cristina

Agradeço primeiramente a Deus por me dar forças, minha família em especial a minha irmã, minha mãe e minha filha pelo apoio, e ao meu orientador e professores pelos conhecimentos transmitidos.

Ana Carla Moraes

“ Seja você quem for, seja qual for à posição social que você tenha na vida, a mais alta ou a mais baixa , tenha sempre como meta muita força, muita determinação e sempre faça tudo com muito amor e com muita fé em Deus, que um dia você chega lá. De alguma maneira você chega lá. ”

Ayrton Senna

## **RESUMO**

Pode-se definir o estresse como a reação do organismo que afeta os sistemas psicológicos, mentais, físicos e hormonais. Essa reação acontece quando o indivíduo encontra-se numa situação que exige grande adaptação um evento estressor, e que pode ser prejudicial se houver uma grande exposição a essa situação. Diante dessas informações este trabalho apresenta os resultados da análise descritiva dos principais causadores do estresse no trabalho, em uma amostra de colaboradores de uma indústria farmacêutica. Participaram 40 colaboradores, com idade entre 18 e 40 anos com mais de dois anos de atuação na empresa.

**Palavras-chave: Estresse Ocupacional, Estresse, colaboradores.**

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Sintomas Físicos do Estresse.....	19
Figura 2: Sintomas Psicológicos do Estresse.....	21
Figura 3: Vontade de não ir ao trabalho.....	22
Figura 4: Fatores que influenciam o desempenho.....	23
Figura 5: Atividades para alívio do Estresse.....	24

## **LISTA DE ANEXOS**

Anexo A: Questionário.



## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

ABNT- Associação Brasileira de Normas Técnicas.

Apud- citado por.

EPI'S- Equipamentos de proteção individual.

ANVISA- Agencia Nacional de vigilância sanitária.

## SUMÁRIO

<b>Introdução</b> .....	<b>11</b>
<b>Referencial Teórico</b> .....	<b>13</b>
Conceitos.....	13
Estresse e temas relacionados .....	14
Estresse no trabalho .....	16
Trabalhadores de uma Indústria Farmacêutica .....	17
<b>Metodologia</b> .....	<b>18</b>
Tipos de pesquisa.....	18
Quanto aos fins .....	18
Quanto aos meios.....	18
Universo e amostra .....	18
Coleta de Dados .....	18
Tratamento de Dados .....	18
<b>Resultados e Discussão</b> .....	<b>19</b>
<b>Reflexão</b> .....	<b>26</b>
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	<b>28</b>

## INTRODUÇÃO

Tema: A palavra estresse caracteriza um conjunto de reações físicas, mentais e químicas, que exige além das suas próprias habilidades ou recursos e põe em risco o seu bem estar (CHIAVENATO, 2004).

O estresse interfere na saúde e na qualidade de vida. É percebido através de inúmeras licenças médicas, quedas de produtividade, doenças organizacionais, doenças psicológicas, dentre outros, gerando assim altos custos pessoais e profissionais. Contudo há a necessidade de identificar as fontes estressoras nas organizações, que interferem no bem estar, nas relações interpessoais e no desempenho individual afetando a produtividade dentro da organização.

É comum ouvirmos no dia-a-dia, no trabalho, na sociedade as pessoas se queixando por estarem estressadas, por isso o termo “estresse” se tornou tão comum, pois às vezes as pessoas estão na verdade, aflitas, cansadas ou irritadas. Mais do que um estado de espírito, o estresse é a reação do indivíduo a uma adaptação e pode causar um conjunto de sintomas - físicos, psicológicos e comportamentais (ROSSI, 2010).

Objeto: Colaboradores de uma linha de produção de uma indústria farmacêutica que trabalham no primeiro turno (40 colaboradores, ambos os sexos com mais de dois anos de atuação na empresa).

O tipo de desgaste a que as pessoas são submetidas permanentemente nos ambientes e as relações com o trabalho são fatores determinantes de doenças e também de transtornos relacionados ao estresse, como é o caso das depressões, ansiedade patológica, pânico, fobias, doenças psicossomáticas.

A saúde e o trabalho, o bem estar físico e mental são temas relacionados a percepções subjetivas, que nos últimos anos, têm sido explorados por muitos pesquisadores sob a luz do conceito do estresse. Em geral, não se observa a preocupação com a saúde do trabalhador, principalmente na área da saúde como um todo. (BANDEIRA, 2012).

Tendo em vista os motivos apresentados, considera-se de grande interesse proceder a uma análise dos fatores causadores de estresse no ambiente de trabalho e da sua relação com a integridade mental das pessoas.

Justifica-se o estudo por ser um assunto presente em ambientes de trabalho e no cotidiano, vê-se a necessidade de entender e aprofundar sobre este tema. Para entender melhor suas causas e consequências e poder saber sobre a qualidade de vida desses colaboradores.

O resultado desta pesquisa poderá contribuir com a identificação de ações necessárias para a implementação de melhorias no ambiente de trabalho dos auxiliares de produção.

Este trabalho tem como objetivo geral levantar as fontes e consequências do estresse relacionadas com o trabalho realizado pelos colaboradores da linha de produção. Através desses resultados desenvolver medidas de prevenção e de intervenção, estudar as percepções acerca dos efeitos do estresse, e verificar o nível de estresse e seus fatores causais em uma amostra, e com isso tornar o ambiente de trabalho mais satisfatório.

E os objetivos específicos são: identificar os principais pontos que causam o estresse; verificar os sintomas de estresse que os colaboradores apresentam; sugerir possíveis mudanças para amenizar as consequências do estresse no ambiente de trabalho e colaborar com a empresa sobre conhecimentos específicos da saúde dos colaboradores.

Considerando as reflexões sobre o tema em questão, e o estudo previamente realizado pelas autoras do presente projeto de TCC, tem-se a seguinte pergunta norteadora: Quais os principais fatores causam o estresse no trabalho e quais os reflexos na vida profissional e pessoal?

## REFERENCIAL TEÓRICO

### Conceito

A definição de estresse tem sido muito utilizada nos dias atuais, fazendo parte do senso comum. Os meios de comunicação falam muito sobre o assunto, porém de uma forma confusa, o que contribui para que exista certa confusão a respeito do verdadeiro significado do tema.

Sabe-se que o estresse tem várias etiologias, tanto em fatores externos criadores de tensões patológicas, como fontes internas capazes de atuarem como geradores de estados tencionam significativos. (SADIR e LIPP 2009).

O estresse é caracterizado como uma resposta do organismo a adaptações de novas situações, principalmente aquelas que são reconhecidas como ameaçadoras (PASCHOALINI e col., 2008).

Em estudos realizados nos anos 80, observou-se que uma situação é estressante porque o indivíduo a caracteriza sendo assim. A partir dessa observação, o estresse foi definido como um resultado da relação entre o indivíduo e a situação que ele considera difícil e que interfira no seu bem estar. Pode-se dizer também que o estresse só acontece quando as situações exigem mais do indivíduo do que ele é capaz de fazer (LAUTERT; CHAVES e MOURA, 1999).

O termo “estresse” foi introduzido no meio da saúde em 1936, quando o fisiologista canadense usou o termo para caracterizar a resposta do organismo a uma situação estressante ou a um estressor , e esta resposta ao estressor pode desencadear alterações comportamentais e fisiológicas (SEGANTIN, MAIA 2007).

De acordo com *Hans Selye* o estresse pode ser dividido em três estágios, o primeiro é como um alarme do sistema neuroendócrino e é ativado quando o corpo reconhece o estressor, no segundo pode ser chamado de adaptação, que é quando o organismo começa a se proteger dos danos do estágio de alarme e fazendo reduzir os hormônios do estresse. E o terceiro estágio é chamado de exaustão, e se o estresse continuar nesse estágio pode surgir doenças agregadas e trazer problemas graves a saúde (BAUER,2002).

A fase de alarme é uma fase muito rápida para identificar e orientar sobre o perigo, e que prepara o corpo para a reação, ou para a resistência. Essa fase não possui características do estresse, por isso muitos não conseguem identificar essa fase como estresse (SEGANTIN, MAIA 2007).

A fase da adaptação, ou resistência é uma fase longa que pode até durar anos. É à maneira de adaptação do corpo à nova situação (SEGANTIN, MAIA 2007).

A fase da exaustão é quando acaba a fase da resistência, causada pelo sumiço do estressor, o agressor, ou mesmo pelo cansaço da resistência, e é neste caso que surgem as doenças ou até mesmo um colapso (SEGANTIN, MAIA 2007).

A resposta ao estresse é influenciada, principalmente, pela forma como o indivíduo filtra e processa as situações e como ele as caracteriza e, é esta caracterização que determina o modo de resposta frente à situação estressora (SEGANTIN, MAIA 2007).

O estresse é reconhecido como um dos riscos mais sérios ao bem-estar psicossocial do indivíduo (BATEMAN e STRASSER, 1983; PARKER e DECOTTIS, 1983).

O estresse no modelo quadrifásico, onde a reação do organismo junto com o psicológico, físicos, metais e hormonais, são causados quando a pessoa passa por uma situação de tensão como uma apresentação importante. Esse tipo de estresse por ser tanto positivo como negativo, no positivo pode fazer com o que a situação traga adrenalina pra o corpo fazendo com que se sinta mais criativa para certo evento, já no negativo a pessoa pode ultrapassar seu limite e acaba esgotando sua energia (PRIULI e Cols., 2013).

Estresse é um estado que tem como característica a redução da capacidade de trabalho e um desgaste anormal, que geralmente é ocasionado pela desproporção entre o grau de tensão e a capacidade de suportar do ser humano (COUTO, VIEIRA, LIMA, 2007).

Pode – se conceituar o estresse como um desgaste do organismo que causa algumas alterações psicofisiológicas, e este desgaste ocorre quando o indivíduo tem que enfrentar alguma situação que o deixe excitado, irritado, amedrontado ou até mesmo extremamente feliz (MENEHINI; PAZ e LAUTERT 2011).

Quando o organismo é exposto a algum tipo de esforço e provoca um estímulo que pode ser ameaçador ao seu equilíbrio emocional, o corpo se prepara para se adaptar. Esses esforços são chamados de estressores, já que possuem a característica de gerar estresse (MENEHINI; PAZ e LAUTERT 2011).

### **Estresse e temas relacionados**

Para justificar o surgimento do estresse causado pelo trabalho, alguns pesquisadores dos Estados Unidos fazem uso da expressão inglesa *burnout*, que significa combustão completa, denominada como Síndrome de *Burnout*.

Os indivíduos com muitas realizações e os *workaholics* (pessoas viciadas em trabalho) são tão motivados que acabam fazendo inúmeras coisas e trabalhando em excesso. A suposição é de que os melhores são os que sofrem de *burnout* (ROSSI, PERREWÉ e SAUTER, 2010).

O estresse, quando relacionado com o trabalho, coloca em risco a saúde dos colaboradores, trazendo consequências para a organização como o mau desempenho, absenteísmo e alta rotatividade (SCHMIDT, DANTAS, MARZIALE, LAUS, 2009).

Já a visão mais comum é de que apenas os piores sofrem de *burnout*, pois não “aguentam o tranco” são indivíduos incompetentes, preguiçosos e desmotivados. A partir deste pensamento, o *burnout* é benéfico, pois seleciona os melhores, elimina os fracos, fazendo com que peçam demissão ou sejam demitidos. Embora esta crença possa ser comum entre administradores e gerentes, não é sustentada por pesquisas.

O estresse pode ser identificado como o fator determinante do *burnout*, mas não coincide com o mesmo. O *Burnout* tem apenas aspecto negativo, diferente do estresse que pode apresentar caráter positivo ou negativo e está relacionado somente com o trabalho. Há profissões que são mais vulneráveis ao *burnout*, geralmente as que envolvam serviços, educação ou tratamento.

Na perspectiva de Guillard, Precoma e Silva (2012) o *burnout* pode ocorrer em pessoas altamente motivadas que reagem ao estresse do trabalho ainda mais, até entrarem em colapso. Segundo o autor, o *burnout* é uma reação à tensão emocional a partir do contato direto e constante com outras pessoas, a pessoa esforça-se e acaba se envolvendo afetivamente com os clientes chegando a um desgaste.

Segundo Guillard, Precoma e Silva (2012), a síndrome é mais comum em profissionais que mantêm relações diretas e constantes com outras pessoas como médicos, professores, enfermeiros. O autor não considera o *burnout* como sinônimo de algum tipo de estresse, mas sim uma de suas consequências mais relevantes.

Através de inúmeras pesquisas concluiu-se que o *burnout* não é um problema das pessoas e sim do ambiente social em que trabalham.

O estresse constante alicerça um fator importante causadores de transtornos depressivos e de outras doenças como síndrome da fadiga crônica, distúrbios do sono, diabetes e a síndrome de *burnout* (SCHMIDT, DANTAS, MARZIALE, LAUS, 2009).

### **Estresse no trabalho**

Na atualidade, o estresse no local de trabalho, também conhecido como estresse ocupacional, é visto como o processo em que a pessoa percebe e interpreta seu ambiente de trabalho em relação à sua capacidade de tolerá-lo (GUILLARDI, PRECOMA E SILVA, 2012).

O estresse no trabalho acontece quando o trabalhador percebe o ambiente de trabalho como uma ameaça, que influencia sua vida pessoal e profissional, exigindo do indivíduo uma demanda maior do que sua capacidade de enfrentar (BATISTA, BIANCHI. 2006).

O estresse ocupacional pode ser definido com ênfase nos fatores do trabalho que excedem a capacidade de enfrentamento do indivíduo (estresses organizacionais) ou nas respostas fisiológicas, psicológicas e comportamentais dos indivíduos aos estressores (SADIR E LIPP 2009).

Apesar dos estressores que influenciam o cotidiano organizacional, algumas mudanças, no ambiente organizacional podem produzir resultados mais rápidos e eficazes na promoção da saúde (SADIR E LIPP 2009).

Alguns aspectos do trabalho afetam o modo de vida e a realização das atividades dos funcionários na empresa. Se há uma forte competição e concorrência entre colegas em busca de promoção, os prazos são excessivamente rigorosos e as horas extras são constantes, o estresse torna-se intenso, aumentando assim os riscos de doenças (GUILLARDI, PRECOMA e SILVA, 2012).

O estresse ocupacional possui algumas variáveis que fazem com o que o mesmo ocorra, como a pressão que o ocorre no trabalho, a personalidade que pra algumas pessoas é uma estratégia ou defesa para ir contra o estresse que um trabalho rotineiro causa, só que essas fontes de pressão e personalidade acabam afetando outros sintomas do estresse (PAIVA, COUTO, 2008).

Pode-se definir o estresse ocupacional a partir do enfoque nos estressores organizacionais que permitem diferenciar dois tipos de estudo: os de estresse ocupacional e os



de estresse de forma geral. O ocupacional tem foco nos estressores relacionados ao ambiente de trabalho, e os de forma geral, estressores gerais na vida do indivíduo (BENKE e CARVALHO 2010).

Para Benke e Carvalho (2010) os estressores podem ser classificados em três fatores na situação de trabalho: físicos, sociais e emocionais. Consideram-se fatores estressantes relacionados ao estresse ocupacional a sobrecarga de trabalho, causada pela realização de muitas tarefas com prazos curtos para sua execução, e com muitas interrupções, a ambiguidade de prioridades, o nível de autoridade e de autonomia, a incerteza quanto ao futuro e o convívio com colegas insatisfeitos.

### **Trabalhadores de uma indústria farmacêutica**

De acordo com Silveira e cols., (2010) o avanço da tecnologia e o aumento da industrialização, a sociedade atual alterou-se. O trabalhador precisa treinar para operar máquina e praticar funções dentro do processo produtivo. Este sistema no ambiente de trabalho acaba desenvolvendo doenças relacionadas ao trabalho rotineiro.

Os níveis de estresse nas últimas décadas aumentaram nas sociedades industriais. Essas tensões de estresse estão ligadas às mudanças tecnológicas e científicas. Na necessidade de crescimento acelerado acaba provocando situações indesejadas. E elas são tão rápidas que o ser humano não consegue absorver rapidamente, e como resultado, surgem diversos tipos de reações de estresse no seu ambiente de trabalho (SILVEIRA e cols., 2004).

## **METODOLOGIA**

### **Tipos de Pesquisa**

Segundo Vergara (2000), o tipo de pesquisa é dividido quanto aos fins e quanto aos meios.

Quanto aos fins:

Explicativa: é aquela que objetiva justificar os motivos da ocorrência de determinado fenômeno (VERGARA 2000). Este trabalho se insere neste tipo de pesquisa visto que explica o processo de estresse no trabalho de pessoas em um ramo de uma indústria farmacêutica.

Quanto aos meios: a pesquisa quanto aos meios é pesquisa de campo, bibliográfica e estudo de caso. Pesquisa de campo: é assim classificada visto que realizou a investigação in loco com aplicação de questionário. Bibliográfica: pois foram realizadas consultas em livros que tratam da temática em questão.

### **Universo e amostra**

O universo da pesquisa é um laboratório farmacêutico da cidade de Anápolis, e o setor onde foi aplicado os questionários possui cerca de 200 colaboradores. A amostra refere-se a 40 colaboradores que trabalham no 1º turno e 2º turno, com idade entre 18 e 40 anos, e com mais de dois anos de atuação na empresa.

### **Coletas de dados**

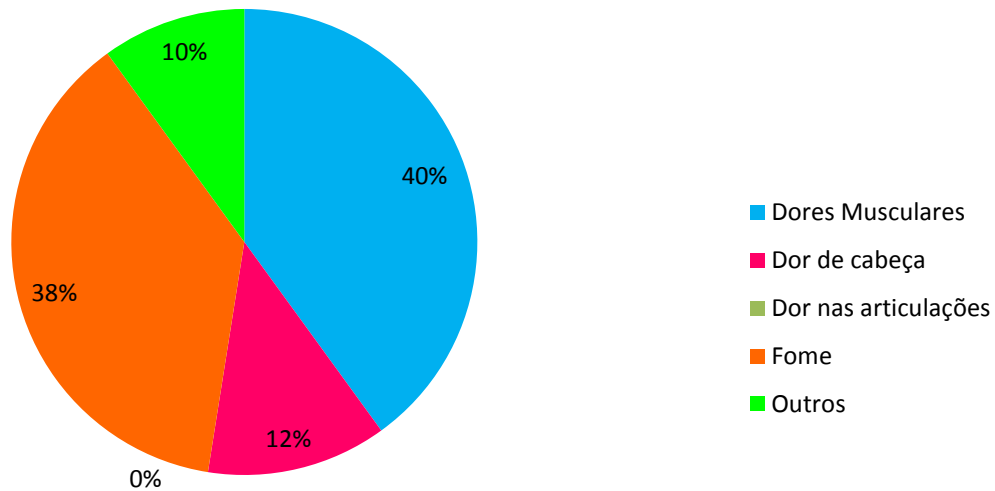
O instrumento utilizado para realização da coleta de dados foi o questionário composto por 5 questões. Esse instrumento teve o intuito de oferecer informações sobre o processo produtivo e a forma de trabalhos dos colaboradores. Os dados também foram coletados a partir da realização de pesquisa bibliográfica.

### **Tratamentos de dados**

Após coletados, os dados foram tratados com análise minuciosa e apresentados em forma de gráfico. Tais dados foram tratados de forma quantitativa e qualitativa. Quantitativa porque se baseou em cálculos de porcentagem para elaboração dos gráficos e qualitativa visto que tais dados numéricos foram analisados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

**Figura 1 - Sintomas Físicos do Estresse**



Fonte: autoras

De uma amostra de 40 colaboradores entrevistados da indústria farmacêutica pesquisada, 40% marcaram a opção dores musculares. Esse sintoma pode existir em razão das atividades laborais desses trabalhadores serem desenvolvidas com máquinas de embalar remédios, e por ficarem sentados ou em pé por várias horas, o que por sua vez pode ocasionar intenso desconforto. As dores podem estar relacionadas também a esforço repetitivo ao operar essas máquinas, esforço físico em demasia ou por excesso de horas no trabalho. Quando o organismo é exposto a algum tipo de esforço e provoca um estímulo que pode ser ameaçador ao seu equilíbrio emocional, o corpo se prepara para se adaptar. Esses esforços são chamados de estressores, já que possuem a característica de gerar estresse (MENEGHINI; PAZ e LAUTERT 2011).

O item “fome” teve 38% de marcação, pode estar relacionado, no presente contexto, em razão dos trabalhadores tomarem café da manhã entre as 05:30 e 6h10 da manhã. A indústria farmacêutica visitada pelos alunos-pesquisadores não permite a entrada de alimentos, devido a normas da ANVISA. Essa proibição causa insatisfação entre os colaboradores, segundo o que pode ser observado. Identificam a fome como fonte de estresse.

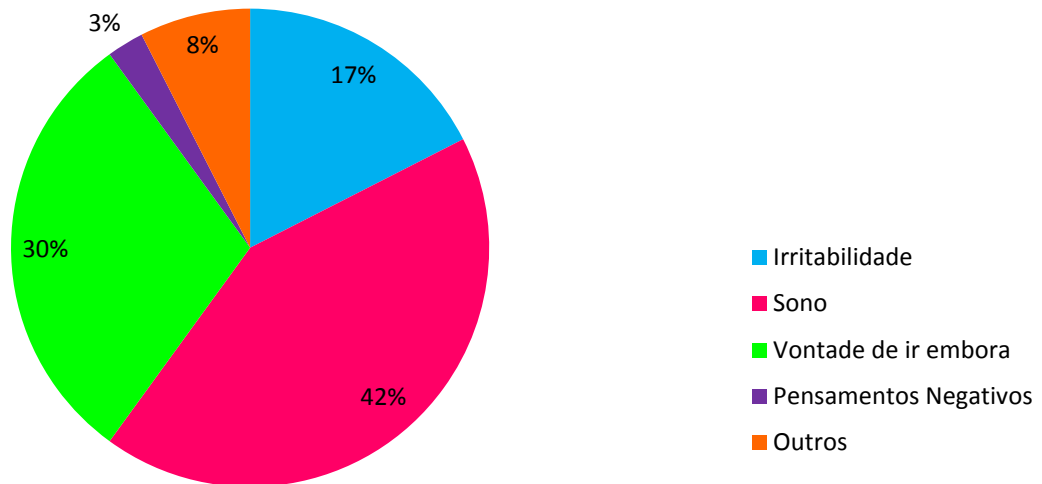
Entende-se que as regras de uma empresa, suas normas e formas de organização podem ser benéficas ou podem de certa forma, ser fonte de relativo sofrimento. O estresse é caracterizado como uma resposta do organismo a adaptações de novas situações, principalmente aquelas que são reconhecidas como ameaçadoras (PASCHOALINI e col., 2008).

Dor de cabeça é causada pela exposição a barulho, mesmo tendo EPI's que são usados obrigatoriamente, e que acabam causando desconforto dentro da linha de produção (barulho das máquinas), também pode ser causada por irritação ou fome 12 % dos entrevistados se queixaram de dores de cabeça.

Outros 10% dos entrevistados afirmaram não sentir nenhum dos sintomas apresentados, porém marcaram outros e não descreveram quais.

Dores nas articulações não foram assinaladas por nenhum dos entrevistados, talvez pelo fato de não identificarem quais são as dores nas articulações e marcarem automaticamente dores musculares. Pode – se conceituar o estresse como um desgaste do organismo que causa algumas alterações psicofisiológicas, e este desgaste ocorre quando o indivíduo tem que enfrentar alguma situação que o deixe excitado, irritado, amedrontado ou até mesmo extremamente feliz (MENEHINI; PAZ e LAUTERT 2011).

**Figura 2 - Sintomas Psicológicos do Estresse**



Fonte: autoras

Dentre os sintomas apresentados para a marcação o sintoma mais assinalado pelos colaboradores foi o sono, com 42 %. Nota-se que o horário de entrada dos colaboradores do 1º turno é bem cedo e o horário que saem de casa é por volta de 04h da manhã, e o horário de saída com colaboradores do 2º turno é bem tarde, e o horário que chegam em casa se aproxima da 00:00. Contudo os funcionários sentem sono no período do trabalho e se sentem desmotivados.

O segundo item mais assinalado pelos colaboradores é a vontade de ir embora com 30%, esse item pode estar relacionado por se sentirem indispostos, por acordarem tão cedo e também pela carga horária. Grande parte dos funcionários também está há muitos anos na empresa, isso pode se tornar uma rotina cansativa e quererem repousar em casa. O estresse constante alicerça um fator importante causadores de transtornos depressivos e de outras doenças como síndrome da fadiga crônica, distúrbios do sono, diabetes e a síndrome de *burnout* (SCHMIDT, DANTAS, MARZIALE, LAUS, 2009).

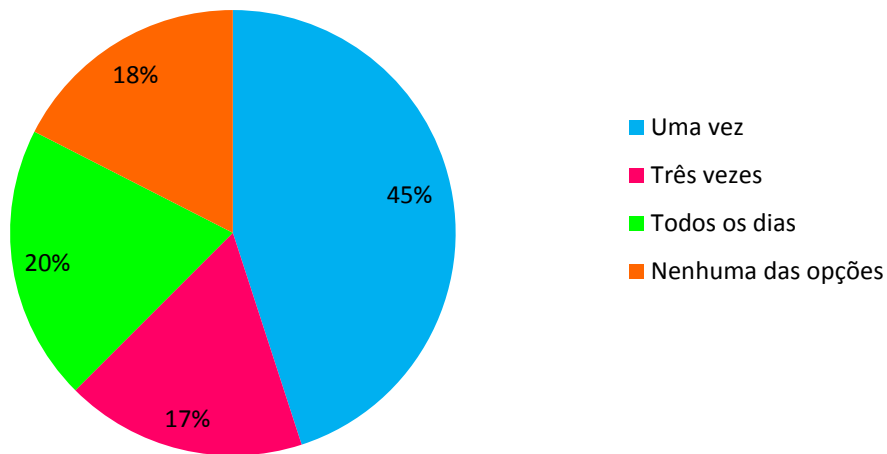
A irritabilidade pode ser relacionada pela pressão, carga horária elevada, vontade de ir embora, relacionamentos interpessoais e também o barulho dentro da linha de produção, 17% dos entrevistados marcaram esta opção.

Outros 8% marcaram que nenhum desses sintomas psicológicos apresentados os afeta, contudo marcaram a opção outros e não descreveram.

Dentro de todas as opções pensamentos negativos foi a menos marcada. Porém 3% se queixam de terem pensamentos negativos, porém não citaram quais.

Mais do que um estado de espírito, o estresse é a reação do indivíduo a uma adaptação e pode causar um conjunto de sintomas - físicos, psicológicos e comportamentais (ROSSI, 2010).

**Figura 3 - Vontade de não ir ao trabalho**



Fonte: autoras

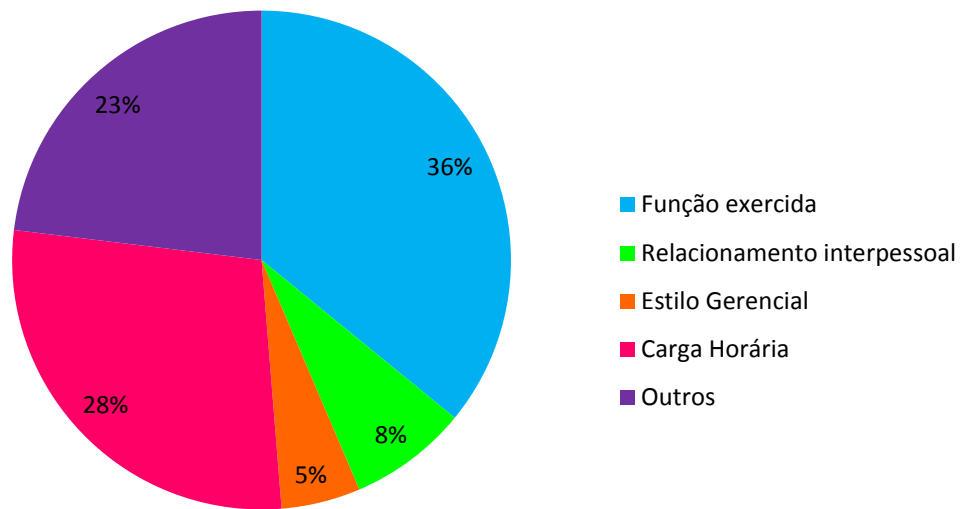
O estresse no trabalho acontece quando o trabalhador percebe o ambiente de trabalho como uma ameaça, que influencia sua vida pessoal e profissional, exigindo do indivíduo uma demanda maior do que sua capacidade de enfrentar (BATISTA, BIANCHI. 2006)

A grande maioria se queixou de sentir indisposto ou com vontade de não ir ao trabalho pelo menos uma vez por semana. Essa opção foi assinalada por 45% dos entrevistados.

Um fato interessante é que 20% dos entrevistados se queixaram de não sentir vontade de ir ao trabalho todos os dias. Ou seja, isso pode estar relacionado pelo fato de estarem bastante desmotivados e cansados desta rotina por trabalhar a muitos anos nesta empresa e também na mesma função.

Uma parte razoável de entrevistados 18% não marcaram nenhuma das opções, e 17% se queixou de não sentir vontade de ir ao trabalho três vezes por semana.

**Figura 4 - Fatores que influenciam o desempenho**



Fonte: autoras

Em estudos realizados nos anos 80, observou-se que uma situação é estressante porque o indivíduo a caracteriza sendo assim. A partir dessa observação, o estresse foi definido como um resultado da relação entre o indivíduo e a situação que ele considera difícil e que interfira no seu bem estar. Pode-se dizer também que o estresse só acontece quando as situações exigem mais do indivíduo do que ele é capaz de fazer (LAUTERT; CHAVES e MOURA, 1999).

A queixa da maioria dos entrevistados foi à função exercida com 36%. Pois como trabalham na produção, varias horas seguidas, desempenham uma função repetitiva e em pé, disseram que suas funções influenciam negativamente no seu desempenho.

A carga horária foi o segundo item mais assinalado com 28% pode estar relacionado pela função repetitiva e por desempenharem suas funções em pé, se sentindo exaustos rapidamente. A sobrecarga de trabalho é um dos principais fatores que as pessoas que sofrem do burnout se queixam.

Para Benke e Carvalho (2010) os estressores podem ser classificados em três fatores na situação de trabalho: físicos, sociais e emocionais. Consideram-se fatores estressantes relacionados ao estresse ocupacional a sobrecarga de trabalho, causada pela realização de muitas tarefas com prazos curtos para sua execução, e com muitas interrupções, a

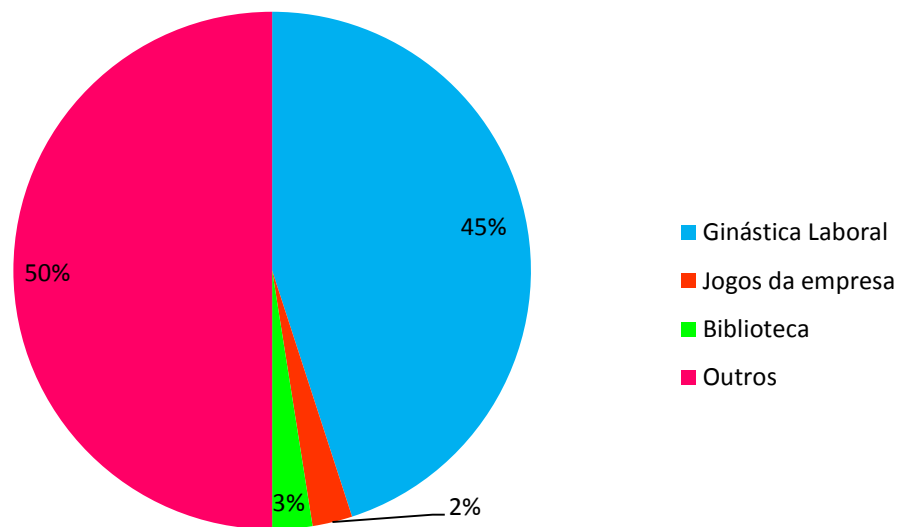
ambiguidade de prioridades, o nível de autoridade e de autonomia, a incerteza quanto ao futuro e o convívio com colegas insatisfeitos.

Dentre os fatores que influenciaram no desempenho 23% disseram que nenhuma das opções apresentadas se encaixou e marcaram outros, porém não citaram.

Por ser uma empresa muito grande, com rotinas cansativas, às vezes a muitos problemas entre os companheiros de trabalho, 8% disseram que o relacionamento interpessoal interfere no seu desempenho.

A minoria dos entrevistados marcou que o estilo gerencial interfere no seu desempenho 5% dos entrevistados, isso mostra que o estilo gerencial não é o fator primeiro para despertarem o estresse.

**Figura 5 - Atividades para alívio do estresse**



Fonte: autoras

Apesar dos estressores que influenciam o cotidiano organizacional, algumas mudanças, no ambiente organizacional podem produzir resultados mais rápidos e eficazes na promoção da saúde (SADIR E LIPP 2009).

Dentre as opções que descritas nos questionários, foram apresentadas opções para o alívio do estresse dentro da empresa, que são oferecidos pela mesma, para distração e diversão dos colaboradores. As opções foram



Ginástica laboral, jogos, biblioteca e outros. O mais assinalado foi outros com 50%. Ou seja, metade dos entrevistados não se sente atraída pelas opções que a empresa oferece e alguns ainda citaram que preferem conversar com um amigo, jogar pelo celular e outros aproveitam para dormir/descansar. A segunda opção foi à ginástica laboral com 45%, que é um exercício oferecido pela empresa para relaxamento e para trabalhar as parte do corpo onde é mais exposto a sentir desconforto.

Apenas 3% marcaram que se distraem na biblioteca e 2% utilizam os jogos da empresa.

## REFLEXÕES

As pesquisas relacionadas ao estresse organizacional podem oferecer importantes indicadores para o desenvolvimento desses aspectos, contribuindo assim para melhoria da qualidade organizacional e da qualidade de vida dos funcionários.

O presente estudo tem como objetivo apontar as principais causas do estresse no trabalho, que é o resultado das atividades exercidas pelos colaboradores na realização de suas funções.

Em resumo, a pessoa com estresse ocupacional não responde à demanda do trabalho e geralmente se encontra irritada e deprimida, com outros problemas de saúde, problemas pessoais, no trabalho, queda da produtividade, desmotivação, falta de concentração e infelicidade pessoal.

A pesquisa demonstrou duas formas de estresse: psicológicas e físicas.

Os principais sintomas físicos destacados são as dores musculares, que é resultado das atividades exercidas e a fome acontece devido o grande intervalo sem poder ingerir alimentos no ambiente de trabalho, devido proibição por se tratar de uma indústria farmacêutica, segundo normas da ANVISA.

Os principais sintomas psicológicos são o sono e a vontade de ir embora, que estão relacionados com os turnos de trabalho, por acordarem muito cedo e dormirem muito tarde.

A maioria desses colaboradores sente vontade de não ir ao trabalho, pelo menos uma vez por semana. Essa vontade geralmente acontece mais perto do fim de semana, quando já estão cansados pela rotina de trabalho da semana toda.

Foi questionado também os principais fatores que influenciam na vida profissional do colaborador e que afetam seu desempenho, e os principais fatores são a função exercida, já que é um trabalho repetitivo e a carga horária por acordar muito cedo e dormir tarde.

As principais atividades realizadas para aliviar o estresse são a ginástica laboral, que é oferecida pela empresa e realizada no início e no fim dos turnos, e a grande maioria disse que não utiliza nenhuma das opções oferecidas pela empresa e preferem falar ao celular e utilizar jogos eletrônicos, ou até mesmo descansar.

Todos os fatores negativos sobre o estresse psicológico e físico descritos acima influenciam na vida pessoal dos colaboradores, pois chegam cansados, estressados e desmotivados do trabalho e direta ou indiretamente reflete no seu convívio familiar.

A partir do desenvolvimento desse trabalho identificou-se a importância de uma gestão direcionada para a melhor qualidade de vida dentro da organização, e também a criação de programas para o controle do estresse. Notou-se que devido um desequilíbrio entre a necessidade dos colaboradores e suas obrigações profissionais surgem problemas físicos e psicológicos devido um ambiente de trabalho desagradável.

Sugerimos um maior aprofundamento deste estudo, com um número maior de sujeitos para peneirar e identificar as fontes de estresse numa amostra maior de colaboradores.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BANDEIRA, Maria Cláudia; O Estresse e o Comportamento Humano nas organizações, Niterói, 2012.

Bateman e Strasser, 1983, Parker e DeCottis, 1983. Estressores ocupacionais e diferenças de gênero In Rossi, A. M., Perrewé P.L. e Sauter S.L. (org.) Stress e qualidade de vida no trabalho: Perspectivas atuais da saúde ocupacional( pag. 9 a 18) 1º Ed. São Paulo; Atlas ,2010.

BATISTA, Karla de Melo; BIANCHI, Estela Regina Ferraz. Estresse do Enfermeiro em Unidade de Emergência Revista Latino Americana Enfermagem, p. 534-539. São Paulo, julho-agosto 2006.

BAUER, Moises Evandro. Estresse: como ele abala as defesas do corpo?, Ciência Hoje, Rio Grande do Sul, V30, p.20-25, Jan/Fev.2002.

BENKE, Mara Regina Pagnussat; CARVALHO, Élcio. Estresse X Qualidade de Vida nas Organizações Um Estudo Teórico, Rio Verde (2010).

CHIAVENATO, Idalberto. Gestão de Pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações. Rio de Janeiro: Campus, 2004.

COUTO, Hudson de Araújo; VIEIRA, Fernando Luiz Herkenhoff; LIMA, Eliudem Galvão; Estresse Ocupacional e Hipertensão Arterial Sistêmica; Revista Brasileira de Hipertensão, v. 14, n. 2, p. 112-115, 2007.

GUILLARDI, Cátia Roberta; PRECOMA, Drielle Cristina; SILVA, Étheni Rios da; Eustresse, Distresse e Burnout Um estudo do estresse no ambiente de trabalho; Itu, 2012.

LAUTERT L; E. H. B. CHAVES; G. M. S. S. MOURA. O estresse na atividade gerencial do enfermeiro, Revista de Saúde Pública, v. 06 n.06, 1999.

MENEGHINI, Fernanda; PAZ, Adriana Aparecida; LAUTERT, Liana. Fatores Ocupacionais Associados aos Componentes Da Síndrome De Bournout Em Trabalhadores De Enfermagem, Revista Texto & Contexto Enfermagem, v. 20, n. 2, p. 225-233, Florianópolis, abril-junho 2011.

PASCHOALINI, Bruna; OLIVEIRA, Mônica Martins; FRIGÉRIO, Michele Cândida; DIAS, Ana Luiza Pereira Ribeiro; SANTOS, Flávia Heloísa dos; Efeitos cognitivos e emocionais do estresse ocupacional em profissionais de enfermagem, Revista Acta Paul Enferm, v. 21, n. 3, p. 487-492, Florianópolis, 2008.

PRIULI, Roseana Mara Aredes; MORAES Maria Silvia de; CHIARAVALLIOTI Rafael Morais. Impacto do estresse na saúde de cortadores de cana, v.48 n.2 São Paulo, 2013.

PAIVA, Kely César Martins; COUTO, João Henrique. Qualidade de vida e estresse gerencial “pós- choque de gestão”: o caso da copasa- MG. Revista de administração pública, n.42, v.06, p.1189-1211, nov-dez, 2008, Rio de Janeiro.

ROSSI, A. M., PERREWÉ P.L. e SAUTER S.L. (org.) Stress e qualidade de vida no trabalho: Perspectivas atuais da saúde ocupacional( pag. 9 a 18) 1º Ed. São Paulo; Atlas, 2010.

SADIR, M.A, LIPP, M. E. N. As fontes de Stress no trabalho, Revista de Psicologia da IMED, vol.1, n.1, p.114-126,2009.

SCHMIDT, Denise Rodrigues Costa; DANTAS, Rosana Aparecida Spadoti; MARZIALE, Maria Helena Palucci; LAUS, Ana Maria. Estresse Ocupacional Entre Profissionais De Enfermagem Do Bloco Cirúrgico, Revista Texto & Contexto Enfermagem, v. 18, n. 2, p. 330-337, Florianópolis, abril-junho 2019.

SEGANTIN, Benedita das Graças de Oliveira; MAIA, Eliana Martins de Farias Lemos. Estresse vivenciado pelos profissionais que trabalham na saúde. 2007. Monografia (Conclusão de Curso de Especialização em Saúde da Família). Instituto de Ensino Superior de Londrina – INESUL. Londrina.

SILVEIRA, Marcel Guimarães da; SIMÕES, Jane Mendes; GOMES, Maria Cristina Soares; DURÃES, Geraldo Margela; LAFETÁ, Jean Claude. Ginástica Laboral Como Alternativa No Controle Do Estresse em uma indústria farmacêutica, Coleção pesquisa em educação física, v.9, n.3, p.119-124, Minas Gerais, março2010.

VERGARA, Sylvia Constant. Projetos e relatórios de pesquisa em administração. 3 ed. São Paulo: Atlas, 2000.

