

**UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS - UNISINOS
UNIDADE ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO CONTINUADA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ENGENHARIA DE SEGURANÇA DO
TRABALHO**

IBERÊ GUARANI DE SOUZA

**DIAGNÓSTICO DE ESTRESSE OCUPACIONAL EM UMA EMPRESA
METALÚRGICA DO VALE DO RIO DOS SINOS - RS**

SÃO LEOPOLDO

2017

Iberê Guarani de Souza

DIAGNÓSTICO DE ESTRESSE OCUPACIONAL EM UMA EMPRESA
METALÚRGICA DO VALE DO RIO DOS SINOS - RS

Artigo apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Engenharia de Segurança do Trabalho, pelo Curso de Especialização em Engenharia de Segurança do Trabalho da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS

Orientador(a): Prof(a). Ms. Diulnéia Granja Pereira

São Leopoldo

Ano 2017

DIAGNÓSTICO DE ESTRESSE OCUPACIONAL EM UMA EMPRESA METALÚRGICA DO VALE DO RIO DOS SINOS - RS

* Eng. Ms. Iberê Guarani de Souza

** Prof(a). Ms. Diulnéia Granja Pereira

Resumo. O objetivo deste estudo consiste em diagnosticar a presença e as fases de estresse, em que se encontram os trabalhadores de uma empresa metalúrgica localizada no Vale do Rio dos Sinos – RS, bem como, verificar às características dos principais estressores presentes neste ambiente laboral. A pesquisa utiliza como instrumentos, o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de LIPP – ISSL em conjunto com um questionário de estressores ocupacionais composto de 26 itens, onde os respondentes identificaram, por meio de uma escala Likert de quatro pontos, o quanto determinada situação lhe causa estresse. Evidenciou-se a presença de estresse em todos os setores avaliados, nas fases: de alerta, resistência e exaustão. A fase de alerta foi a fase de maior predominância, enquanto que a fase de exaustão houve apenas três casos. O setor produtivo apresentou menores percentuais de sintomas de estresse em relação as áreas de apoio e administrativas. Quanto aos estressores ocupacionais, o quesito “baixo reconhecimento atribuído ao meu trabalho” foi avaliado como o quesito de maior produção de estresse entre os trabalhadores dentre 26 estressores ocupacionais avaliados. Assim, este estudo contribuiu para diagnosticar a presença de estresse nos setores avaliados, auxiliando a empresa a sair de uma postura reativa para uma postura proativa em relação às condições que prejudicam suas atividades laborais, promovendo ações voltadas para a redução ou eliminação dos estressores ocupacionais.

Palavras-chave: Estresse. Estressores ocupacionais. Psicologia organizacional.

1 INTRODUÇÃO

A prevalência de estresse no mundo moderno é alta e preocupante (LIPP; COSTA; NUNES, 2017, p.47). Cada vez mais, o mercado de trabalho prioriza a produtividade e a satisfação do cliente, deixando de preocupar-se com a saúde mental do trabalhador. (FARO; PEREIRA, 2013). O trabalho é considerado um importante aspecto da qualidade de vida das pessoas. Embora tenha efeito benéfico, também, pode ser considerado como fonte de diversos riscos à saúde física e mental do ser humano. (NIEUWENHUIJSEN; BRUINVELS; FRINGS-DRESEN, 2010).

O estresse relacionado ao trabalho é conceituado como um conjunto de fenômenos que se apresentam no organismo do trabalhador e que podem afetar a sua saúde, podendo desencadear consequências diversas na organização do

trabalho, nas relações interpessoais e no organismo físico e mental dos profissionais. (MARTINS; LOPES; FARINA, 2014). O modo de vida que a sociedade urbana enfrenta pode se apresentar como uma das principais causas de adoecimento físico e mental e gerar níveis elevados de estresse. (LIPP, 2003).

O estresse ocupacional pode ser entendido como um desses riscos que comprometem o bem-estar do indivíduo. (KOLTERMANN et al., 2011). Profissionais, geralmente, buscam satisfação e realização no seu trabalho, no entanto estar sob o estímulo de constante sobrecarga, que exija muito esforço físico, mental e emocional no trabalho, pode resultar em estresse ocupacional. (FUREGATO, 2012). Neste contexto, o estresse no mundo moderno, é o agente nocivo mais comum encontrado no ambiente de trabalho. O estresse pode afetar o ser humano nos planos físico, psicológico e social e constitui-se atualmente como um importante agravo à saúde dos trabalhadores em todo o mundo.

Com a crescente prevalência de estresse ocupacional a nível global, a procura pela identificação de suas causas e também dos seus efeitos na atividade laboral são relevantes no contexto atual. (LIPP; COSTA; NUNES, 2017). Neste sentido, diversas patologias ocupacionais trazem prejuízos ao indivíduo em diversos contextos de sua vida pessoal e profissional. Tais patologias, pode ter origem na exposição a ambientes e condições estressoras que o trabalhador vivencia em seu dia a dia. Com base nesta realidade, existe a necessidade de ações voltadas a prevenção e redução dos danos causados aos indivíduos. Logo, com este conhecimento, é possível promover ações que possam produzir reivindicações por um ambiente de trabalho psicologicamente sadio, reduzindo a impotência perante os eventos que colaboram para o adoecimento do trabalhador. (JUNIOR et al., 2014).

Diante do exposto, torna-se fundamental diagnosticar a presença de estresse dos trabalhadores de uma metalúrgica do Vale do Rio dos Sinos - RS, assim como, as fases que este estresse se encontra, sua maior predominância no ambiente laboral e as características dos principais estressores presentes no ambiente laboral desses trabalhadores.

Para isto este estudo teve como objetivo diagnosticar a presença e as fases de estresse, em que se encontram os trabalhadores de uma empresa metalúrgica do Valle do Rio dos Sinos - RS, bem como, verificar às características dos principais estressores presentes neste ambiente laboral.

De acordo com o contexto apresentado, a problematização deste estudo busca diagnosticar presença de estresse em áreas produtivas, administrativas e de apoio em uma empresa metalúrgica do Vale do Rio dos Sinos - RS e a fase de estresse em que os trabalhadores se encontram. Além disso, a pesquisa objetivou caracterizar os principais estressores do contexto laboral em que estes trabalhadores atuam.

O estudo foi realizado em uma empresa metalúrgica localizada na região do Vale do Rio dos Sinos – RS, o qual terá seu nome mantido em sigilo por solicitação da mesma. A planta conta com produtos de elevada importância para o mercado nacional. Assim, nesta empresa, não há uma medida robusta para avaliação dos níveis de estresse e dos principais estressores ocupacionais que prejudicam a qualidade de vida e a produtividade dos trabalhadores. Ademais, a empresa desconhece o impacto dos agentes estressores na qualidade de vida e na produtividade dos seus trabalhadores.

Por outro lado, o estudo pode auxiliar em medidas de combate ao estresse que podem ser utilizadas por organizações que pretendem melhorar a qualidade de vida e produtividade dos trabalhadores. Assim, a identificação da presença de estresse, as fases de estresse e dos principais estressores laborais, pode contribuir para a empresa sair de uma postura reativa para uma postura proativa em relação às condições que prejudicam o desempenho humano na organização. Logo, o estudo contribui para ações voltadas a redução dos índices de absenteísmo, afastamentos e melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores. Do mesmo modo, a pesquisa pode contribuir para identificar quais estressores são mais ou menos importantes para o aumento de estresse dos funcionários sendo possível promover ações voltadas para a redução ou eliminação destes estressores. Em certa medida, ao desenvolver esta pesquisa, o estudo permite que outras empresas do mesmo segmento possam utilizar este modelo para avaliação do estresse ocupacional e dos principais agentes estressores que afetam o desempenho laboral.

A pesquisa compreende cinco seções, além desta introdução. A segunda seção ocupa-se do referencial teórico acerca dos conceitos e estudos sobre estresse e estressores. Na terceira seção são descritos os procedimentos metodológicos utilizados para condução deste estudo. Na quarta seção são apresentados os resultados. Na quinta seção é abordada a discussão dos resultados com base na análise da pesquisa de campo realizada, assim como os principais resultados

obtidos na avaliação da tríade proposta por Selye (1956): alarme, resistência e exaustão. Na sexta seção são abordadas as considerações finais desta pesquisa.

2 CONTEXTUALIZANDO O ESTRESSE

O primeiro autor que tentou definir o estresse foi um endocrinologista conhecido como Hans Selye, que escreveu o clássico livro *The Stress of Life* em 1956. Selye (1956) considerou o estresse como o grau de desgaste causado pela vida. O estresse também pode ser definido como as atividades que exigem grande esforço físico ou mental, repetidos por um longo período de tempo.

Selye (1956) denomina o estresse como um conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço de adaptação. O estresse também pode ser visto como uma relação particular entre uma pessoa e seu ambiente em conjunto com as circunstâncias as quais está submetida, onde o indivíduo avalia como uma possível ameaça ou algo que possa exigir mais dos seus recursos e habilidades colocando em perigo seu bem-estar ou sobrevivência. (FRANÇA; RODRIGUES, 2012).

Do mesmo modo, Lipp (2003) define estresse como um estado de desequilíbrio do organismo ligado à necessidade de adaptação a intensas mudanças que necessitam dispêndio de energia física, mental e social. Assim, o estresse ocorre devido à incapacidade do indivíduo em acompanhar e adaptar-se às transformações. Este processo gera o estado de desequilíbrio no organismo. Datti (1997), destaca que os sinais mais comuns de uma pessoa que está ingressando em um quadro de estresse são: cansaço constante, irritabilidade, dificuldade de concentração, perda de memória, perda ou excesso de apetite, insônia ou sono exagerado, flutuações do estado emocional, fobias, desmotivação, perda de criatividade, perda de interesse sexual, problemas gastrintestinais, dores nas costas constantes, dores de cabeça, vulnerabilidade (baixa das defesas orgânicas ou psíquicas).

Selye (1956) afirma que o estresse é composto de três fases distintas, dentre elas estão: reação de alarme, resistência e exaustão. O autor nomeia estas etapas como a síndrome geral da adaptação.

a) Reação de alarme: nesta primeira fase, ocorre aumento da frequência cardíaca, aumento da pressão arterial, aumento da concentração de açúcar no

sangue, aumento da frequência respiratória, dilatação dos brônquios, dilatação da pupila, insônia, cefaleia e ansiedade. Assim, o ser humano se desequilibra internamente. É possível observar sintomas físicos e psicológicos.

b) Resistência: nesta segunda fase ocorre quando o agente estressor mantenha sua ação por mais tempo. É caracterizada pelo aumento do córtex suprarrenal, ulcerações no aparelho digestivo, irritabilidade, insônia, mudanças de humor, diminuição do desejo sexual, atrofia de algumas estruturas relacionadas à produção de células do sangue.

c) Exaustão: a terceira fase na maioria das vezes representa a falha dos mecanismos de adaptação do indivíduo, onde o estímulo estressor permanece potente. Nesta fase o organismo pode morrer. A exaustão é caracterizada por um retorno parcial e breve à reação de alarme, falha dos mecanismos de adaptação, esgotamento por sobrecarga fisiológica e posteriormente morte do organismo.

França e Rodrigues (2012) destacam que as reações de estresse resultam dos esforços de adaptação. Logo, se a reação ao estímulo agressor for muito intensa ou prolongada, poderá ter como consequência a doença ou maior predisposição para o desenvolvimento de doença. Estas reações no organismo podem deixá-lo mais suscetíveis a doenças. Dentre estas doenças, pode ser destacado as gastrites e úlceras digestivas, alterações da pressão arterial, artrites reumáticas e reumatoides, doenças renais, afecções dermatológicas de cunho inflamatório, dificuldades emocionais, alterações metabólicas, perturbações sexuais, alergia, infecções entre outras. Grande parte das doenças atualmente estudadas dentro da medicina do trabalho tem íntima correlação com o estresse. O desgaste a que as pessoas são submetidas, nos ambientes e nas relações com o trabalho, pode ser considerado um dos fatores na determinação das doenças dos mais significativos. (FRANÇA; RODRIGUES, 2012).

Por outro lado, Junior et al. (2014) apontam que o estresse pode ter efeitos positivos e negativos podendo levar ou não a um desgaste geral do organismo. Para que o estresse acarrete em desgaste geral do organismo o mesmo dependerá da sua intensidade e da habilidade da pessoa para administrá-lo. Outro aspecto relevante segundo os autores é a vulnerabilidade da pessoa, algumas pessoas são mais suscetíveis ao estresse que outras devido as suas características pessoais ou predisposição genética. Além disso, o ambiente em que o indivíduo se encontra também pode influenciar significativamente nesta condição.

Para França e Rodrigues (2012), o estresse visto como um processo, seria a tensão diante de uma situação por ameaça ou conquista. Por outro lado, o estresse visto como um estado, seria o resultado positivo ou negativo da tensão realizada pela pessoa. Nesta perspectiva, os estressores podem advir do meio externo, como por exemplo, frio, calor, ambiente social etc. ou do meio interno, como: pensamentos, emoções, medo, alegria, tristeza. Assim todos estes estressores podem disparar no organismo humano uma série de reações via sistema nervoso, sistema endócrino e sistema imunológico. (FRANÇA; RODRIGUES, 2012).

2.1 Estresse e estressores ocupacionais

O estresse ocupacional ou esgotamento profissional estão geralmente associados à diminuição da produção, da qualidade do trabalho executado, aumento do absenteísmo, aumento da rotatividade e acidentes ocupacionais, gerando prejuízos tanto para as organizações como para a saúde dos funcionários. (BENEVIDES; PEREIRA, 2003).

Adams (1981) afirma que o nível de estresse intenso e muito intenso comprometem comportamentos e atitudes no trabalho levando além do absenteísmo a falta de atenção, atrasos, atitudes negativas, resistência a mudanças e também hostilidade. Por outro lado, as pessoas mais propensas ao estresse são aquelas que tem dificuldade, ou não se permitem, relaxar de uma situação de tensão, passando imediatamente a lidar com outras, atingindo, dessa forma, um estado de estresse. (SIMONTON, 1987).

O estresse ocupacional pode ser definido como um processo no qual o indivíduo percebe demandas de trabalho como potenciais estressores capazes de provocar reações negativas. (ROSSETTI et al., 2008). Quando uma pessoa está estressada, existe um estado de alerta fisiológico mobilizando energia para o combate ou a fuga. Um nível muito elevado de estresse pode conduzir essa pessoa a um estado de esgotamento. Sabe-se atualmente que elevados níveis de estresse estão diretamente correlacionados no desencadeamento de doenças. (SELYE, 1956). McEwen e Lasley (2003) destacam que os principais órgãos alvo do

organismo humano frente ao estresse elevado são: o cérebro, o sistema cardiovascular e o sistema imunológico.

A realidade do mundo do trabalho moderno gerou insatisfações, medo, receio, angústia, dor, sofrimento, infelicidade e exerce impacto na psique, e a organização do trabalho exerce impacto na psique. (DEJOURS, 1992). Por outro lado, Moreno, Fischer e Rotenberg (2003) destacam que no ambiente de trabalho existem diversos fatores de riscos de natureza física, química, biológica e organizacional, relacionados a uma expressiva variedade de perturbações de ordem física e psicossocial. Um aspecto interessante a se observar nesse caso diz respeito à necessidade de entender as organizações de trabalho e seus reflexos na qualidade de vida e saúde dos trabalhadores. Com isso, é possível compreender e intervir em situações de trabalho que estejam gerando sofrimento e agravos à saúde. (SANTOS; VARGAS, 2014).

Quanto aos estressores, Boucher e Binette (1996) definiram agente estressante como todo o estímulo que o organismo considera como ameaça à sua preservação ou à satisfação de suas necessidades físicas ou psicológicas. Os autores explicam que as diferenças individuais podem indicar porque alguns eventos estressam certas pessoas e outras não. Do mesmo modo, os agentes estressantes podem ser “negativos” ou “positivos”, ou mesmo prazerosos ou desagradáveis. Assim, os acontecimentos felizes podem causar tanto estresse como acontecimentos ruins. No entanto, um acontecimento inesperado pode atingir um nível de estresse superior.

Além dos eventos de vida estressores, os acontecimentos diários menores do cotidiano, como por exemplo: perder coisas, esperar em filas, ouvir o som do despertador ou o barulho provocado por vizinhos, também são agentes desencadeantes de estresse. Estes acontecimentos diários menores, quando frequentes, produzem estresse com efeitos psicológicos e biológicos negativos mais relevantes do que eventos de vida estressores de menor frequência. Assim, é congruente afirmar que eventos menores e frequentes, podem constituir significativo desconforto psíquico para o indivíduo. (MARGIS et al., 2003).

Os agentes estressantes possuem uma considerável variedade. Contudo, Boucher e Binette (1996) classificaram estes agentes em seis classes:

a) Estressor de performance: consiste em um estressor inerente à realização de um trabalho físico ou mental. Dentre estes estão as situações percebidas ou

consideradas como respostas a normas, modelos padrões, situações de avaliação, papéis sociais, sexuais, ou expectativa em relação a si mesmo;

b) Estressor de ameaça ou incerteza: estes estressores originam-se de situações percebidas ou consideradas perigosos para o eu físico ou psicológico. Logo, podem prejudicar o bem-estar físico ou psicológico do indivíduo, por exemplo: agressão física, guerras, situações sociais ou individuais que possam abalar a auto estima, entre outros;

c) Estressor de tédio: são estressores que resultam de situações percebidas ou consideradas onde há falta de estímulo físico ou mental, por exemplo: situações rotineiras, situações onde o meio físico interpessoal ou social não é estimulante;

d) Estressor de frustração: este estressor resulta de situações percebidas ou consideradas como indesejáveis onde não temos controle, por exemplo: situações de coerção, toda forma de impotência física (doenças, prisão), social (injustiça, manipulação) ou pessoal. Também entram nesta categoria as interações em que não recebemos o que esperamos.

e) Estressor de perda e luto: este estressor resulta da perda de uma pessoa querida ou de um objeto valorizado, por exemplo: trabalho, recursos financeiros, juventude ou gratificação, entre outros;

f) Estressor físico: consiste em todo estressor que possa causar prejuízo físico imediato no indivíduo. Logo, o estressor físico pode ser: doença, ferimento, poluição, barulho, temperatura, falta de exercício físico, superalimentação, jejum ou medicamentos.

No ambiente laboral, existem estressores enquadrados nas classes descritas anteriormente. No entanto, estressores ocupacionais, como pressão para produtividade e atingimento de metas, retaliação, condições desfavoráveis à segurança no trabalho, indisponibilidade de treinamento e orientação, relação abusiva entre supervisores e subordinados, falta de controle sobre a tarefa e ciclos trabalho-descanso incoerentes com limites biológicos dos trabalhadores, estão frequentemente correlacionados à organização do trabalho. (SANTOS; VARGAS, 2014). Tais circunstâncias sujeitam o trabalhador a uma alta demanda, que conduz a incapacidade de enfrentamento, desencadeando o estresse ocupacional. Assim, quanto maior a demanda e menor o controle, maiores são a probabilidade de ocorrência de estresse, desencadeando prejuízos à saúde do trabalhador. (MURTA; TRÓCCOLI, 2007).

2.2 Estudos sobre o estresse nos últimos anos

Nos últimos anos, estudos sobre o estresse ocupacional ganharam destaque no mundo globalizado. Estudos realizados em diversos ambientes laborais caracterizam o estresse com uma síndrome, a mais comum na atualidade, sendo considerado como o mal do século. O Quadro 1 estão apresentados alguns dos estudos relevantes sobre estresse nos últimos 6 anos.

Quadro 1 - Estudos relevantes sobre o estresse nos últimos 6 anos

Autores	Tipo de estudo	Resultados encontrados
Vieira, Alves e Junior (2012)	Avaliação do grau e sintomas de estresse que ocorrem nos profissionais de contabilidade, relacionando-os com fatores individuais e profissionais.	Os resultados encontrados foram: 50% não apresentam estresse; 35% encontram-se na fase de resistência; 13% em exaustão. Em suma, o estresse dos contabilistas é similar e aproxima-se do apresentado na literatura. Os sintomas predominantes foram os físicos.
Puente-Palacios, Pacheco e Severino (2013)	Avaliação do impacto do clima organizacional sobre o estresse relatado em equipes de trabalho. Os dados foram levantados de uma amostra composta por 2.071 unidades de negócio, totalizando 48.538 pessoas.	O modelo explicou 21,1% do estresse relatado pelas equipes. A análise detalhada revelou que o fator denominado promoção, recompensa e benefícios exerce um efeito mais intenso que os outros fatores da escala utilizada pelos pesquisadores, de sorte que quanto melhor o clima percebido nesse aspecto, menor estresse é relatado pela equipe.
Pereira, Braga e Marques (2014)	Análise dos níveis de estresse de gestores que atuam em organizações privadas no Estado de Minas Gerais.	O presente estudo, aponta que, dos 637 gestores pesquisados, 75,7% apresentaram manifestações de estresse ocupacional em níveis que variaram de leve a moderado e intenso.
Junior et al. (2014)	Pesquisa junto a servidores públicos de uma Instituição de ensino superior que teve como objetivo diagnosticar a presença do estresse nessa população.	A pesquisa revelou que 46,6% dos participantes estão experimentando estresse, a sua maioria se encontra em fase de resistência com predominância de sintomas psicológicos. Os resultados revelaram o avanço da presença do estresse e a necessidade de práticas de gestão de pessoas que visem atuar para minimizar esse efeito.
Spiendler et al. (2015)	Estudos para identificar e analisar os estressores ocupacionais referidos por 129 psicólogos clínicos.	Foram identificados estressores na profissão do psicólogo clínico como: baixos ganhos financeiros, sobrecarga, a pouca autonomia e reconhecimento, esforços e recursos físicos, desgastes emocionais, relacionamentos com colegas, pacientes e chefias, deficiências organizacionais,

Autores	Tipo de estudo	Resultados encontrados
		políticas públicas, diretrizes governamentais e compromissos com a profissão.
Lipp, Costa e Nunes, (2017)	Avaliação dos níveis de qualidade de vida, de estresse ocupacional e suas fontes em 1.837 policiais do Estado do Mato Grosso, com idade entre 19 e 65 anos.	O estudo apontou que 52% dos participantes apresentavam estresse. Os dados apontam para uma associação significativa entre altos níveis de estresse e má qualidade de vida.

Fonte: Elaborado pelo autor.

Na próxima seção serão apresentados os procedimentos metodológicos realizados nesta pesquisa. Dentre estes procedimentos constam: o delineamento do estudo da população, os instrumentos utilizados e metodologia para o processamento de dados.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Delineamento do estudo e população

A pesquisa foi conduzida por meio de um estudo quantitativo, de delineamento do tipo transversal. No âmbito dessa busca, o objetivo deste estudo consiste em diagnosticar a presença e as fases de estresse, em que se encontram os trabalhadores de uma empresa metalúrgica do Vale do Rio dos Sinos - RS, bem como, verificar às características dos principais estressores presentes neste ambiente laboral.

Neste trabalho, foram utilizados três instrumentos de pesquisa: sendo o primeiro um resumido senso demográfico social composto por: idade, sexo e estado civil, assim como dados referentes a vida pessoal dos trabalhadores como: atividades domésticas em conjunto com o trabalho, prática de atividade física, consumo de tabaco e álcool, prática de algum hobby e consumo de medicamentos para dormir. O segundo o Teste de Lipp - Inventário de Sintomas de Stress para adultos ISSL (LIPP,2000) e o terceiro um inventário de agentes estressores

adaptado de Junior et al. (2014). O estudo realiza-se em áreas com um efetivo total de 103 trabalhadores.

Os dados foram coletados em 2017 junto à trabalhadores do setor produtivo, administrativo e áreas de apoio em uma empresa metalúrgica do Vale do Rio dos Sinos - RS. A população foi de 250 trabalhadores e a amostragem foi de 103 trabalhadores que aceitaram participar da pesquisa. Fizeram parte da amostra 43 trabalhadores do setor produtivo, 11 funcionários do setor de manutenção, 12 funcionários do setor de qualidade, 6 funcionários do setor de PCP (Planejamento e Controle da Produção), 3 funcionários do setor de compras, 3 funcionários do setor de segurança do trabalho, 4 funcionários do setor de engenharia e 13 funcionários do setor de logística/almojarifado, 6 funcionários do RH. No que tange à idade dos participantes, a faixa etária estava entre 19 e 51 anos.

O Perfil da amostra dos respondentes referente ao gênero consiste em: 39,8% de trabalhadores do sexo masculino e 60,2 % trabalhadores do sexo feminino. Em relação à idade média dos respondentes foi de 33,72 anos, com uma idade mínima de 19 anos e com uma idade máxima de 51 anos. O desvio padrão da idade foi de 8,9. Para a escolaridade foi de 44 respondentes com 2º grau, 19 respondentes com curso superior incompleto, 32 respondentes com curso superior completo e 8 respondentes com pós-graduação.

Em relação ao tempo de empresa: 50,5% dos trabalhadores tinham entre 1 e 5 anos de empresa, 24,3% tinham entre 5 e 10 anos de empresa, 25,2% tinham entre 10 e 26 anos de empresa. Para o período de trabalho, todos os participantes da amostra trabalhavam em turno integral. O Perfil da amostra dos respondentes referente ao estado civil consiste em: 48% casados, 55% solteiros. A maior parte dos participantes (57,3%) não possuíam filhos.

3.2 Instrumentos utilizados

O instrumento utilizado consistiu em questionário auto preenchível, aplicado a cada trabalhador das áreas produtivas, administrativas e de apoio da empresa. O questionário contemplou o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp – ISSL (LIPP, 2000) e o questionário de estressores ocupacionais foi adaptado com base no questionário elaborado por Junior et al. (2014).

Além dos instrumentos citados, o questionário contou com um questionário sociodemográfico envolvendo a situação atual das condições socioeconômicas, gênero, estado civil, atividades domésticas em conjunto com o trabalho, prática de atividade física, consumo de tabaco e álcool, prática de algum hobby e consumo de medicamentos para dormir.

3.3 Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp – ISSL (LIPP, 2000)

O ISSL tem por finalidade identificar a presença e a fase do estresse em que os trabalhadores se encontram. O ISSL é reconhecido pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) enquanto um teste psicológico. (JUNIOR et al., 2014).

3.4 Questionário de estressores ocupacionais

Para avaliação dos estressores ocupacionais, foi utilizado o questionário adaptado a partir de Junior et al. (2014) que contém um conjunto de 26 itens, onde o respondente identificou, por meio de uma escala Likert de quatro pontos, o quanto determinada situação lhe causa estresse. Para elencar os principais estressores de modo a delimitar o universo de análise, considerou-se as 5 maiores frequências considerando a média aritmética entre as pontuações de: ME: Deixa-me Muito Estressado (a), irritado (a), nervoso (a)"; E: "Deixa-me Estressado (a), irritado (a), nervoso (a)"; PE: "Deixa-me Pouco Estressado (a), irritado (a), nervoso (a)"; NE: "Não me deixa Estressado (a), irritado (a), nervoso (a)".

3.5 Procedimentos

Os participantes foram convidados para uma reunião de 5 minutos no próprio local de trabalho onde se apresentou informações acerca do objetivo da pesquisa. Nessa apresentação houve uma breve abordagem sobre conceitos e significado de estresse ocupacional assim como as principais influências do estresse na atividade laboral e saúde do trabalhador. Além disso, foi discutido os objetivos e

procedimentos da pesquisa e os principais cuidados em relação a postura ética para a sua realização.

3.6 Métodos de processamento de dados

Os dados foram processados e analisados utilizando o software estatístico SPSS. Foram utilizados os seguintes métodos de processamento de dados estatísticos: Estatística descritiva e distribuição de frequência para as variáveis. Na próxima seção, serão apresentados os resultados obtidos na presente pesquisa.

4 RESULTADOS

Conforme resultado da classificação ISSL, à amostra total de 103 trabalhadores, 43 (41,8%) apresentaram sintomas de estresse. Dentre estes trabalhadores, 28 (27,2%) encontravam-se na fase de alerta, 12 (11,7%) na fase de resistência e 3 (2,9%) na fase de exaustão. O total de trabalhadores sem sintomas de estresse foi de 60 (58,3%). A avaliação por setores está ilustrada na Tabela 1.

Tabela 1 - Identificação dos participantes por setor e a presença de estresse

Setor	Part.	Sem sintomas (n/%)	Alerta (n/%)	Resistência (n/%)	Exaustão (n/%)	Presença de estresse (n/%)
Produção	43	30 / 69,8%	8 / 18,6%	5 / 11,6%	0%	13 / 30,2%
Manutenção	11	0%	8 / 72,7%	1 / 9,1%	2 / 18,2%	11 / 100%
Qualidade	12	7 / 58,3%	5 / 41,7%	0%	0%	5 / 41,7%
PCP	6	4 / 66,7%	1 / 16,7%	0%	1 / 16,7%	2 / 33,3%
Compras	3	1 / 33,3%	0%	2 / 66,7%	0%	2 / 66,7%
Seg. Trab.	3	1 / 33,3%	1 / 33,3%	1 / 33,3%	0%	2 / 66,6%
Engenharia	4	2 / 50%	1 / 25%	1 / 25%	0%	2 / 50%
Logística	13	8 / 61,5%	3 / 23,1%	2 / 15,4%	0%	5 / 38,5%
RH	8	7 / 87,5%	1 / 12,5%	0%	0%	1 / 12,5%
Total	103	60 / 58,3%	28 / 27,2%	12 / 11,7%	3 / 2,9%	43 / 41,8%

Fonte: Elaborado pelo autor.

Em relação a presença de estresse, o setor da manutenção foi o mais afetado dentre os demais avaliados na empresa. Neste setor 100% dos trabalhadores apresentaram sintomas de estresse 11 (100%), sendo que desses, 8 (72,7%) estavam na fase de alerta, 1 (9,1%) na fase de resistência e 2 (18,2%) na fase de exaustão.

No setor de compras, mais da metade dos trabalhadores apresentaram sintomas de estresse 2 (66,7%), sendo 2 (66,7%) estavam na fase de resistência, correspondente a 3 trabalhadores. Todos os trabalhadores deste setor não estavam na fase de exaustão. Na segurança do trabalho, 2 trabalhadores dos 3 avaliados apresentaram estresse, correspondendo a 66,6% da amostra. Nesse setor a fase de exaustão não foi evidenciada.

No departamento de engenharia, 50% dos trabalhadores apresentaram estresse, sendo 1 (25%) na fase de alerta e 1 (25%) na fase de resistência. Já no setor de logística, 38,5% dos trabalhadores apresentaram estresse, sendo 3 (23,1%)

na fase de alerta e 2 (15,4%) na fase de resistência. Logo, o setor de PCP (Planejamento e Controle da Produção), 33,3% dos trabalhadores apresentaram estresse, sendo 1 (16,7%) na fase de alerta e 1 (16,7%) na fase de exaustão. No setor produtivo, 30,2% dos trabalhadores apresentaram estresse, sendo 8 (18,6%) na fase de alerta e 5 (11,6%) na fase de resistência.

Por fim, no setor de Recursos Humanos (RH) 12,5% dos trabalhadores apresentaram estresse, sendo 1 (12,5%) na fase de alerta. Este foi o setor com menor porcentagem de estresse da empresa. Na próxima etapa, serão apresentados os resultados referentes a avaliação dos estressores ocupacionais.

Boucher e Binette (1996) definiram agente estressante como todo o estímulo que o organismo considera como ameaça à sua preservação ou à satisfação de suas necessidades físicas ou psicológicas. Do mesmo modo, a relação dos 26 estressores avaliados estão adaptados em função das características laborais da empresa. A Tabela 2 apresenta os dados referentes ao questionário de estressores ocupacionais construído com o objetivo de levantar indicadores para futuras intervenções e melhorias no ambiente laboral.

Tabela 2 – Estressores ocupacionais

N.	Estressores ocupacionais	ME	E	PE	NE
1	Infraestrutura da empresa	4	17	23	59
2	Infraestrutura do setor de trabalho	4	13	31	54
3	Segurança do trabalho	3	11	26	62
4	Remuneração/salário	10	24	23	46
5	A carga horário de trabalho	7	19	35	42
6	As exigências (pressão) decorrentes do trabalho	12	20	39	32
7	Ambiente físico (ruído excessivo, excesso de calor/frio, falta de iluminação, etc.)	3	15	27	58
8	Equipamentos/recursos essenciais para o trabalho	3	15	27	58
9	Relacionamento com os outros colaboradores do meu setor	3	6	22	71
10	Relacionamento com os outros colaboradores de outros setores	1	6	26	70
11	Relacionamento com a chefia (superior imediato)	11	15	25	52
12	Carga de trabalho (volume das atividades)	7	22	33	40
13	As orientações (ou falta delas) recebidas por parte da chefia imediata	6	15	31	51
14	A comunicação entre os colegas de trabalho	7	11	25	60
15	A comunicação com a chefia imediata	9	19	23	52
16	A Avaliação de Desempenho realizada (Acompanhamento do Desenvolvimento e Reconhecimento)	7	9	32	55
17	A pouca autonomia que me é dada para desempenhar meu trabalho	7	19	34	43
18	O baixo reconhecimento atribuído ao meu trabalho	12	25	22	44
19	A incertezas em relação ao meu trabalho (falta de <i>feedback</i>)	11	19	28	45
20	Número reduzido de recursos investidos no meu setor	2	18	29	54
21	A falta de interesse e motivação para o trabalho (minha e dos meus colegas)	2	14	27	60
22	O desconhecimento dos objetivos do meu setor de trabalho	3	7	34	59
23	A reuniões constantes e prolongadas	12	15	23	53
24	O uso constante de computador e celular (responder e checar mensagens)	12	9	22	60
25	A interrupções constantes durante o trabalho (mudanças de atividades)	9	18	33	43
26	O contato social frequente e intenso com diversas pessoas durante o trabalho	4	9	28	62

Fonte: Elaborado pelo autor a partir de Junior et al. (2014)

Legenda: ME: Deixa-me Muito Estressado (a), irritado (a), nervoso (a)"; E: "Deixa-me Estressado (a), irritado (a), nervoso (a)"; PE: "Deixa-me Pouco Estressado (a), irritado (a), nervoso (a)"; NE: "Não me deixa Estressado (a), irritado (a), nervoso (a)".

Com base nas 26 questões investigadas, foram elencados os principais estressores de modo a delimitar o universo de análise, considerou-se as 5 maiores frequências com base na média aritmética entre as pontuações: ME= Deixa-me Muito Estressado (a), irritado (a), nervoso (a)"; E= "Deixa-me Estressado (a), irritado (a), nervoso (a)".

Assim, as questões de maior frequência foram: "Remuneração/salário", "As exigências (pressão) decorrentes do trabalho", "Carga de trabalho (volume das atividades)", "O baixo reconhecimento atribuído ao meu trabalho", "A incertezas em relação ao meu trabalho (falta de feedback)". Estes quesitos foram os mais destacados pelos trabalhadores como sendo os principais estressores no ambiente laboral. A Tabela 3 ilustra os resultados encontrados.

Tabela 3 – Principais estressores ocupacionais

N.	Estressores ocupacionais	ME	E	Média
4	Remuneração/salário	10	24	17
6	As exigências (pressão) decorrentes do trabalho	12	20	16
12	Carga de trabalho (volume das atividades)	7	22	14,5
18	O baixo reconhecimento atribuído ao meu trabalho	12	25	18,5
19	A incertezas em relação ao meu trabalho (falta de <i>feedback</i>)	11	19	15

Fonte: Elaborado pelo autor.

Em relação aos estressores ocupacionais, o quesito "baixo reconhecimento atribuído ao meu trabalho" obteve a maior pontuação dentre os 26 avaliados. Este quesito foi considerado como o mais relevante para a produção de estresse entre os trabalhadores. O segundo maior quesito foi em relação a remuneração e salário, o terceiro foi em relação as exigências (pressão) decorrentes do trabalho, o quarto em relação as incertezas (falta de feedback) e o quinto a carga de trabalho (volume de atividades).

Considerando os resultados do questionário sociodemográfico envolvendo a situação atual das condições socioeconômicas, gênero, estado civil, atividades domésticas em conjunto com o trabalho, prática de atividade física, consumo de tabaco e álcool, prática de algum hobby e consumo de medicamentos para dormir. Foram obtidos os seguintes resultados descritos a seguir.

Em relação ao gênero, observou-se uma maior frequência de presença de estresse no sexo feminino, onde 29 mulheres apresentaram estresse de um total de 62 trabalhadoras avaliadas. Existe indícios de que este maior índice apresentado nas mulheres esteja relacionado ao fato de acumularem funções como mãe e administradora do lar. Assim, esta dupla jornada pode ter contribuído para o aumento dos casos de sintomas de estresse. A Tabela 4 apresenta os resultados obtidos.

Tabela 4 – Frequência de trabalhadores em relação ao gênero

Sexo	Fases	Frequência	Porcentagem
Masculino	Estresse	14	34,1
	Não apresentam sintomas	27	65,9
	Total	41	100
Feminino	Estresse	29	46,8
	Não apresentam sintomas	33	53,2
	Total	62	100

Fonte: Elaborado pelo autor.

Considerando o estado civil, a maior frequência trabalhadores com estresse estão entre os casados, com uma frequência 26 e uma porcentagem de 54,2%. Pode-se induzir que as pessoas casadas se deparam com responsabilidades como: criação dos filhos, orçamento doméstico, obrigações do lar que são exercidas além da sua jornada diária de trabalho na empresa. Estes fatores podem contribuir para ao aumento de estresse. A Tabela 5 destaca os resultados.

Tabela 5 – Frequência de trabalhadores em relação ao estado civil

Estado civil	Fases	Frequência	Porcentagem
Casado	Estresse	26	54,2
	Não apresentam sintomas	22	45,8
	Total	48	100
Solteiro	Estresse	17	30,9
	Não apresentam sintomas	38	69,1
	Total	55	100

Fonte: Elaborado pelo autor.

Considerando a prática de atividades domésticas em conjunto ao trabalho, prática de exercício físico, uso de tabaco, consumo de bebida alcoólica, prática de algum hobby e uso de medicamentos para dormir, os respondentes apresentaram o seguinte perfil de acordo com a Tabela 6.

Tabela 6 – Perfil da amostra em relação a outras atividades

Atividade	Sim	Não
Prática de atividades domésticas em paralelo ao trabalho	57,3%	42,7%
Prática de exercício físico	36,9%	63,1%
Uso de tabaco	23,3%	76,7%
Consumo de bebida alcoólica	26,2%	73,8%
Prática de algum hobby	62,1%	37,9%
Uso de medicamentos para dormir	14,6%	85,4%

Fonte: Elaborado pelo autor.

Conforme resultados apresentados na Tabela 6, a maioria dos trabalhadores realiza atividade doméstica em conjunto com as atividades laborais na empresa (57,3%). Verifica-se que menos da metade dos trabalhadores avaliados praticam algum tipo de atividade física (36,9%), caracterizando um maior índice de trabalhadores sedentários. Boucher e Binette (1996) consideram a falta de exercício físico como um tipo de agente estressor, denominado “estressor físico”.

Quanto ao consumo de tabaco e bebidas alcoólicas, a maioria (76,7%) não fuma e 73,8% não consome nenhum tipo de bebida alcoólica. Em relação a prática de hobby, mais da metade dos trabalhadores (62,1%) pratica algum tipo de hobby além das atividades laborais. Por outro lado, a grande maioria dos trabalhadores

(85,4%) não utiliza medicamentos para dormir. As Tabelas 7, 8, 9, 10, 11 e 12 apresentam as frequências e porcentagens em relação a presença ou não de estresse em relação as avaliações descritas acima.

Tabela 7 – Frequência de trabalhadores quanto a prática de atividades domésticas em conjunto com o trabalho

Atividades domésticas	Fases	Frequência	Porcentagem
Prática	Estresse	24	41,4
	Não apresentam sintomas	34	58,6
	Total	58	100
Não prática	Estresse	18	40,9
	Não apresentam sintomas	26	59,1
	Total	44	100

Fonte: Elaborado pelo autor.

Em relação a prática de atividades domésticas em conjunto com o trabalho a amostragem está bem equilibrada. Verifica-se a presença de estresse em 41,4% dos trabalhadores que a prática de atividades domésticas. Para os trabalhadores que não praticam, a presença de estresse foi de 40,9%.

Tabela 8 – Frequência de trabalhadores em relação a prática de exercício físico

Prática de exercício	Fases	Frequência	Porcentagem
Prática	Estresse	10	26,3
	Não apresentam sintomas	28	73,7
	Total	38	100
Não prática	Estresse	33	50,8
	Não apresentam sintomas	32	49,2
	Total	65	100

Fonte: Elaborado pelo autor.

Em relação a prática de exercício físico, verifica-se a presença de estresse em 26,3% dos trabalhadores que praticam alguma atividade física. Contudo, os trabalhadores que não se exercitam, a presença de estresse foi consideravelmente maior, representando 50,8% da amostragem. Boucher e Binette (1996) afirmam que a atividade física pode ser considerada como um fator determinante manter a boa forma física e aumentar a resistência aos agentes estressores.

Tabela 9 – Frequência de trabalhadores em relação ao uso de tabaco

Uso de tabaco	Fases	Frequência	Porcentagem
Fuma	Estresse	10	41,7
	Não apresentam sintomas	14	58,3
	Total	24	100
Não fuma	Estresse	33	41,8
	Não apresentam sintomas	46	58,2
	Total	79	100

Fonte: Elaborado pelo autor.

Em relação ao consumo de tabaco, a amostragem está bem equilibrada. Verifica-se a presença de estresse em 41,7% dos trabalhadores que fumam e 41,8% para os trabalhadores que não fumam.

Tabela 10 – Frequência de trabalhadores em relação ao uso de bebida alcóolica

Uso de bebida	Fases	Frequência	Porcentagem
Bebe	Estresse	9	33,3
	Não apresentam sintomas	18	66,7
	Total	27	100
Não bebe	Estresse	32	44,4
	Não apresentam sintomas	40	55,6
	Total	72	100

Fonte: Elaborado pelo autor.

Quanto ao consumo de bebida alcóolica, observou-se a presença de estresse em 33,3% dos trabalhadores que bebem. Por outro lado, os trabalhadores que não bebem apresentaram maior índice de estresse, ou seja, 44,4% da amostragem.

Tabela 11 – Frequência de trabalhadores em relação a prática de algum hobby

Hobby	Fases	Frequência	Porcentagem
Prática	Estresse	24	38,1
	Não apresentam sintomas	39	61,9
	Total	63	100
Não prática	Estresse	19	48,7
	Não apresentam sintomas	20	51,3
	Total	39	100

Fonte: Elaborado pelo autor.

Quanto a prática de algum tipo de hobby, observou-se a presença de estresse em 38,1% dos trabalhadores que praticam. No entanto, os trabalhadores que não praticam nenhum hobby apresentaram maior índice de estresse, representando 48,7% da amostragem. Do mesmo modo, este resultado vem a corroborar com as afirmações de Selye (1956). O autor destaca que a diversão ou atividades que fogem da rotina diária, são elementos fundamentais para o combate ao estresse e reposição da energia física e mental.

Tabela 12 – Frequência de trabalhadores em relação ao uso de medicamentos para dormir

Medicamentos	Fases	Frequência	Porcentagem
Utiliza	Estresse	14	93,3
	Não apresentam sintomas	1	6,7
	Total	15	100
Não utiliza	Estresse	27	32,5
	Não apresentam sintomas	56	67,5
	Total	83	100

Fonte: Elaborado pelo autor.

Os trabalhadores que utilizavam medicamentos para dormir apresentaram maior presença de estresse (93,3%) enquanto que os trabalhadores que não utilizam medicamentos, apresentaram um índice menor (32,5%). Alvarez (1948) aponta que as principais causas de insônia são: o excesso de trabalho, aborrecimentos e indecisão. Logo, conforme resultado da avaliação dos estressores ocupacionais, o baixo reconhecimento atribuído ao meu trabalho (gera aborrecimento) enquanto que a carga de trabalho (volume das atividades) e as

exigências (pressão) decorrentes do trabalho (elencadas entre os 5 principais estressores levantados na empresa), podem estar sobrepondo os efeitos dos medicamentos, levando os usuários a uma condição crônica que talvez necessite afastamento temporário da função. Na próxima seção serão apresentadas as discussões sobre os resultados.

5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O número de trabalhadores avaliados foi de 103 onde 43 (41,8%) apresentaram estresse. Dentre estes, 28 (27,2%) estavam na fase de alerta, 12 (11,7%) na fase de resistência e 3 (2,9%) na fase de exaustão. A fase de maior predominância foi a fase de alerta. Segundo Selye (1956), na fase de alerta (alarme) o ser humano já inicia um processo de desequilíbrio interno do organismo. Prolongando-se a ação do estressor, os danos ao organismo são maiores, gerando maior desgaste para o indivíduo.

O setor de manutenção foi o mais afetado em relação aos demais, onde observou-se 2 casos de estresse com exaustão. Para Selye (1956) a exaustão representa a falha dos mecanismos de adaptação do indivíduo, onde o estímulo estressor permanece potente. Nesta fase o organismo pode morrer. Do mesmo modo, as áreas de apoio como: compras, segurança do trabalho, engenharia, qualidade, logística e PCP apresentaram maior incidência de estresse em relação a área produtiva.

No setor de PCP houve a ocorrência de 1 caso de estresse com exaustão, representando 16,7% da amostragem. França e Rodrigues (2012) destacam que as reações de estresse resultam dos esforços de adaptação. Logo, se a reação ao estímulo agressor for muito intensa ou prolongada, poderá ter como consequência a doença ou maior predisposição para o desenvolvimento de doença. Os resultados apontaram que a área de PCP e manutenção apresenta indícios de evolução dos sintomas de estresse até a fase de exaustão. Já o setor de Recursos Humanos foi o que menos apresentou sintomas de estresse na amostragem avaliada, indicando um setor com melhores condições de trabalho.

Quanto aos estressores ocupacionais, as maiores frequências foram: remuneração/salário, as exigências (pressão) decorrentes do trabalho, carga de

trabalho (volume das atividades), baixo reconhecimento atribuído ao meu trabalho, incertezas em relação ao meu trabalho (falta de feedback). Assim, os resultados obtidos dessas maiores frequências permitem algumas considerações.

No que diz respeito remuneração/salário, a empresa em questão, nos últimos 3 anos não tem praticado reajustes salariais em função da atual crise econômica. Esta condição, tem proporcionado desmotivações e queixas por parte dos funcionários o que refletiu no resultado da amostragem estudada.

Quanto as exigências (pressão) decorrentes do trabalho, a redução do quadro de trabalhadores também aumentou o nível de exigência em relação as atividades laborais. Santos e Vargas (2014) apontam que estressores ocupacionais, como pressão para produtividade e atingimento de metas, retaliação, relação abusiva entre supervisores e subordinados, falta de controle sobre a tarefa e ciclos trabalho-descanso incoerentes com limites biológicos dos trabalhadores, estão frequentemente correlacionados à organização do trabalho. Assim, estas condições produzem estresse.

Quanto a carga de trabalho (volume de atividades) gera sobrecarga nos trabalhadores. A empresa tem trabalhado com um número menor de trabalhadores em função da baixa demanda produtiva. Com isso, alguns trabalhadores acabaram assumindo 2 ou mais atividades e realizando mais horas extras, gerando sobrecarga. Para Junior et al. (2013), a sobrecarga do trabalho compromete outras atividades cotidianas como por exemplo: contato com familiares, filhos e cônjuges, lazer, compromissos pessoais etc. Assim, estas atividades contribuem para o equilíbrio emocional e bem-estar dos trabalhadores.

No que tange o baixo reconhecimento atribuído ao trabalho (quesito de maior pontuação do questionário), considera-se que a falta de reconhecimento onera o valor merecido que este trabalho deveria ter. Logo, este processo favorece a desmotivação, que em alguns casos pode levar ao desligamento do trabalhador por baixo rendimento. A desmotivação também está relacionada aos índices de absenteísmo e acidentes do trabalho. Neste sentido o baixo reconhecimento atribuído ao trabalho pode ser considerado como um potente estressor de frustração. Benevides e Pereira, (2003) apontam que um estressor de frustração resulta de situações em que não recebemos o que esperamos.

Benevides e Pereira, (2003) apontam que o estresse ocupacional ou esgotamento profissional estão geralmente associados à diminuição da produção,

da qualidade do trabalho executado, aumento do absenteísmo, aumento da rotatividade e acidentes ocupacionais. Selye (1956) também destaca que o aborrecimento consiste em uma das principais causas de insônia e conseqüentemente deterioração da qualidade de vida do indivíduo. Com base nestas afirmações, pode-se inferir que tais fatores contribuem para o baixo rendimento laboral e comprometimento da saúde dos trabalhadores desta empresa.

Em relação as incertezas em relação ao meu trabalho (falta de feedback), Boucher e Binette (1996) destacam que estressores com caráter de ameaça ou incertezas se caracterizam por situações percebidas ou consideradas perigosos para o eu físico ou psicológico. Do mesmo modo, situações sociais ou individuais que possam abalar a auto estima ou equilíbrio emocional são considerados agentes estressores.

Simonton (1987) afirma que as pessoas mais propensas ao estresse são aquelas que tem dificuldade, ou não se permitem, relaxar de uma situação de tensão, passando imediatamente a lidar com outras, atingindo, dessa forma, uma condição favorável ao desenvolvimento de estresse. Do mesmo modo, algumas pessoas são mais suscetíveis ao estresse que outras devido as suas características pessoais ou predisposição genética. No entanto, o ambiente em que o indivíduo se encontra também pode influenciar significativamente. (JUNIOR et al. 2014).

Assim pode-se inferir que as características individuais dos trabalhadores podem contribuir para o desenvolvimento de estresse ou aumento da sua intensidade. Na próxima seção serão apresentadas as considerações finais do presente estudo.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo evidenciou a presença de estresse em todos os setores avaliados, nas fases: de alerta, resistência e exaustão. A fase de alerta foi a fase de maior predominância enquanto que a fase de exaustão houve em apenas três casos, envolvendo os setores de manutenção e PCP. O setor produtivo apresentou menores percentuais de sintomas de estresse em relação as áreas de apoio e administrativas (exceto o setor de RH que apresentou o menor índice da empresa).

Quanto aos estressores ocupacionais, o quesito “baixo reconhecimento atribuído ao meu trabalho” foi avaliado como o quesito de maior produção de estresse entre os trabalhadores dentre 26 estressores ocupacionais avaliados. Os resultados obtidos vêm corroborar com outros estudos referentes a presença do estresse no ambiente laboral. Logo, o estudo sinaliza a necessidade da empresa diagnosticar precocemente os quadros de desenvolvimento de estresse entre os trabalhadores e mobilizar ações de caráter preventivo, visando aumentar a qualidade de vida e produtividade desses trabalhadores.

Com base na análise dos dados, a interpretação quantitativa das estatísticas descritivas e frequências, indicou um número de respondentes razoavelmente equilibrado entre homens e mulheres. Observou-se uma maior frequência de estresse no sexo feminino em relação ao sexo masculino. Do mesmo modo, considerando o estado civil, as maiores frequências de trabalhadores com estresse estavam entre os casados em relação aos solteiros.

Verificou-se também que menos da metade dos trabalhadores avaliados praticavam algum tipo de atividade física. Os trabalhadores sedentários apresentaram maiores índices de estresse em relação aos trabalhadores que praticavam alguma atividade física regularmente. Quanto ao consumo de tabaco a amostragem foi equilibrada. Entre fumantes e não fumantes a porcentagem de estresse foi praticamente igual. Já os usuários de bebida alcoólica tiveram menores porcentagens de estresse em relação aos trabalhadores que não bebiam.

Em relação a prática de hobby, mais da metade dos trabalhadores praticavam algum tipo de hobby além das atividades laborais. A prática de algum hobby apontou para uma redução dos percentuais de estresse em relação aos trabalhadores que não praticavam nenhum hobby. Por fim, os trabalhadores que utilizavam medicamentos para dormir evidenciaram maiores porcentagens de estresse em relação aos trabalhadores que não utilizavam medicação. Com este resultado pode-se inferir que existe uma possível ineficácia da medicação em relação ao tratamento para a insônia ou uma maior relevância dos agentes estressores sobre a medicação.

Contudo, evidenciou-se resultados diferenciados entre os setores de trabalho estudados. Este resultado induz a uma percepção de que certas atividades desempenhadas em diferentes setores podem caracterizar-se como mais desgastantes do que outras, ou seja, serem mais propensas ao desenvolvimento e evolução dos sintomas de estresse.

Assim, este estudo cumpriu com seu objetivo principal de diagnosticar a presença e as fases de estresse, em que se encontram os trabalhadores de uma empresa metalúrgica, bem como, verificar às características dos principais estressores presentes neste ambiente laboral. Além disto, este estudo contribuiu para auxiliar a empresa a sair de uma postura reativa para uma postura proativa em relação às condições que prejudicam suas atividades laborais, promovendo ações voltadas para a redução ou eliminação dos estressores ocupacionais.

REFERÊNCIAS

- ADAMS, John D. (1981). **Health, stress, and de manager's life style**. Group and Organization Studies, v. 6, n. 3, p. 291-301, Sept. <<http://dx.doi.org/10.1177/105960118100600305>>.
- ALVAREZ W.C. **Nervosismo, Dispepsia e Dor**. Rio de Janeiro: Gertum Carneiro, 1946.
- BENEVIDES; PEREIRA, A. M. T. **O Estado da Arte do Burnout no Brasil**. Interação Psi., v. 1, p. 4-11., 2003.
- BOUCHER F.; BINETTE A. **Vença o estresse**. São Paulo: Loyola, 1996.
- DATTI D. **Mecanismos e prevenção do estresse**. São Paulo: Rosa dos tempos, 1997.
- DEJOURS, C. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. 5ª ed. São Paulo: Cortez, (1992).
- FARO, A.; PEREIRA, M. E. **Estresse: Revisão Narrativa da Evolução Conceitual, Perspectivas Teóricas e Metodológicas**. Psicologia, Saúde & Doenças [online], 14(1), 78-100., 2013.
- FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e Trabalho: Uma abordagem Psicossomática**. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2012.
- FUREGATO, A. R. F. **Reconhecendo o estresse**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 20(5), 819-820., 2012.
- JUNIOR E. G.; CARDOSO H. F; DOMEINGUES L. C.; GREEN R. M.; LIMA T. R. ET. **Trabalho e Estresse: Identificação do Estresse e dos Estressores Ocupacionais em Trabalhadores de uma Unidade Administrativa de uma Instituição Pública de Ensino Superior (IES)**. Revista GUAL, Florianópolis, V.7, n.1, p. 01-17, jan., 2014.
- KOLTERMANN, A. P., KOLTERMANN, I. T. A. P., TOMASI, E. & HORTA, B. L. **Estresse ocupacional em trabalhadores bancários: prevalência e fatores associados**. Saúde (Santa Maria), 37(2), 33 48., 2011.
- LIPP, M. E. N. **Mecanismos neuropsicológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, (2003).
- Lipp, M. E. N.; Costa, K. R. S. N.; Nunes, V. O. **Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: Sintomas mais frequentes**. Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, 17(1), 46-53. doi: 10.17652/rpot/2017.1.12490, (2017).
- LIPP, M.E.N. **Inventário de sintomas do stress para adultos**. São Paulo: Casa do Psicólogo.adultos. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

MARGIS R.; PICAN P.; COSNER A. F.; SILVEIRA R. O. **Relação entre estressores estresse e ansiedade.** Revista Psiquiatria – Rio Grande do Sul: 65-74.

MARTINS F. F.; LOPES R. M. F.; FARINA M. (2014). **Nível de estresse e principais estressores do motorista de transporte coletivo.** Bol. Acad. Paulista de Psicologia, São Paulo, Brasil - V. 34, no 87, p. 523-536., 2003.

McEwen B.; Lasley E. N. **O fim do estresse como nós o conhecemos.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2003.

MORENO, C. R. C.; FISCHER, F. M.; ROTENBERG, L. **A saúde do trabalhador na sociedade 24 horas.** São Paulo em Perspectiva, 17(1), 34-46., 2003.

MURTA S. G.; TRÓCCOLI B. T. **Stress ocupacional em bombeiros: efeitos de intervenção baseada em avaliação de necessidades.** Estudos de psicologia, PUC Campinas, 24 (1), 41-51, jan./mar., 2007.

NIEUWENHUIJSEN, K., BRUINVELS, D.; FRINGS-DRESEN, M. **Psychosocial work environment and stressrelated disorders: a systematic review.** Occupational Medicine, 60, 277-286., 2010.

PREREIRA L. Z.; BRAGA C.D.; MARQUES A. L. **Estresse no trabalho: um desafio para os gestores das organizações brasileiras.** REGE, São Paulo – V.21, n.3, p.401-413, jul./set., 2014.

PUENTE-PALACIOS K. E.; PACHECO E. A.; SEVERINO A. F. **Clima Organizacional e Estresse em Equipes de Trabalho.** Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, 13(1), jan-abr, pp . 37-48, 2013.

ROSSETTI M. O.; EHLERS D. M.; GUNTERT I. B.; LEME I. F. A. S; RABELO I. S. A; TOSI S. M. D.; PACANARO S. V.; BARRIONUEVO V. L. **O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia Federal de São Paulo.** Revista brasileira de terapias cognitivas, Volume 4, Número 2, 2008.

SANTOS I. E. R.; VARGAS M. M.; REIS F. P. **Estressores laborais em agentes comunitários de saúde.** Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, jul-set, pp. 324-335., 2014.

SELYE, H. **Stress: a tensão da vida.** 2ª ed. São Paulo: IBRASA. 1956.

SIMONTON, C. et al. **Com a vida de novo: abordagem de autoajuda para pacientes com câncer.** São Paulo: Summus, 1987.

Spiendler, S.; Carlotto, M.; Ogliari, D.; Giordani, K. (2015). **Estressores ocupacionais e psicólogos clínicos brasileiros.** Psicogente, 18(33), 104-116. <http://doi.org/10.17081/psico.18.33.59>.

VIEIRA S. S. C.; ALVES F. J. S.; JUNIOR F. S. **Vanálise do nível de estresse do profissional de contabilidade.** UFSC, Florianópolis, V.9, n.18, P.103-118, jul./dez. 2012.