

## O TRABALHADOR COM ESTRESSE E INTERVENÇÕES PARA O CUIDADO EM SAÚDE

WORKERS SUFFERING FROM STRESS AND INTERVENTIONS FOR HEALTH CARE

EL TRABAJADOR CON ESTRÉS Y LAS INTERVENCIONES PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

Débora de Paula da Silva<sup>1</sup>

Maria de Nazareth Rodrigues Malcher de Oliveira Silva<sup>2</sup>

**Resumo** O artigo aborda o fenômeno do estresse e sua relação com o trabalhador e seu sistema. A metodologia adotada foi a pesquisa exploratória de abordagem qualitativa. Foi realizado um levantamento bibliográfico nos anos de 2001 a 2012 por artigos publicados na língua portuguesa e inglesa nas bases Biblioteca Virtual em Saúde, SciELO e MEDLINE. Foram utilizados os descritores: saúde do trabalhador, estresse ocupacional, estresse psicológico, trabalho, intervenção e vigilância em saúde do trabalhador. Após leitura dos resumos de 362 artigos encontrados, 18 foram selecionados e submetidos à análise de conteúdo. Destacou-se a necessidade de identificar, sanar ou amenizar os fatores que causam esse fenômeno, a fim de que sejam propostas ações de promoção de saúde dentro do ambiente de trabalho para torná-lo uma fonte de prazer ao trabalhador.

**Palavras-chave** saúde do trabalhador; estresse ocupacional; estresse psicológico.

**Abstract** The article addresses the phenomenon of stress and its relationship with the worker and his system. The methodology used was exploratory research with a qualitative approach. A review of the literature was conducted for the years ranging from 2001 to 2012, searching for articles published in Portuguese and English in the Virtual Health Library, SciELO, and MEDLINE databases. These descriptors were used: occupational health, occupational stress, psychological stress, work, intervention and worker health surveillance. After reading the abstracts of 362 articles that were found, 18 were selected and submitted to content analysis. The need to identify, remedy or mitigate the factors that cause this phenomenon was emphasized in order for health promotion activities to be proposed within the workplace aiming to turn it into a source of pleasure for the worker.

**Keywords** occupational health; occupational stress; psychological stress.

## Introdução

O estresse passou a ser parte inerente da rotina vivida pelo homem, desde a antiguidade, principalmente em razão da constante luta pela sua sobrevivência até meados do século passado, com tantas mudanças e transformações diversas no mundo capitalista, como no ambiente de trabalho, gerando sofrimento para os trabalhadores que vivem em constante exposição a estressores ocupacionais (Bianchi, 2000).

Segundo Beehr (1998), o estresse ocupacional consiste num fenômeno tão complexo que não deveria ser tratado como uma variável, mas, sim, como uma área de estudo e pesquisa que se preocupa com as diversas variáveis interligadas, tais como estímulos físicos do ambiente de trabalho e respostas não saudáveis das pessoas expostas a eles.

Lipp (1984) refere que o estresse é uma busca do organismo para lidar com algo que ameaça a sua homeostase. Isso acontece quando o indivíduo se depara com situações extremas que o irritam, amedrontam, excitam, confundem ou que o fazem imensamente feliz.

Abordou-se neste estudo o fenômeno do estresse e sua relação com o trabalhador e seu sistema, apontando o estresse como patologia a ser estudada a fim de tentar minimizar os efeitos dos seus geradores, sinais e sintomas sobre o trabalhador no seu dia a dia. A identificação dos fatores que causam esse fenômeno pode contribuir para a elaboração de propostas de ações de promoção de saúde no ambiente de trabalho.

No campo do trabalho, no decorrer dos últimos anos, a atenção dos pesquisadores têm se voltado ao tema do estresse no ambiente de trabalho e na saúde do trabalhador. O estresse desenvolve-se como fator ou cofator para diversos problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, câncer, diabete, infecções bacterianas e virais e depressão, associando-se ao aumento dos custos de ajuda médica e ao alto índice de absentismo ao trabalho (Lipp e Malagris, 2004). Dessa forma, acarreta danos físicos, psíquicos, sociais e culturais que se refletem diretamente na vida dos trabalhadores, causando um impacto no seu dia a dia.

Seligmann-Silva (2003) afirma que a organização do trabalho é fator preponderante nos agravos psicopatológicos nos trabalhadores e que a percepção ou detecção dos sofrimentos psíquicos no ambiente de trabalho necessita de uma leitura específica e atenta. Ainda segundo a autora, essa leitura dificilmente é abordada nesse espaço e só é evidenciada quando o quadro clínico patológico já está instalado.

Se, por um lado, o trabalho pode ser gerador de sofrimento, por outro pode desenvolver o prazer e criar oportunidades de desenvolvimento psicossocial do ser humano contribuindo para a sua sobrevivência material,

trazendo organização e estrutura à vida, dando-lhe um significado, uma identidade (Dejours, 1999).

Para Lancman (2004, p. 25), é de grande relevância a compreensão dos processos que se desenvolvem “no e por meio do trabalho”, para que se possa pensar em intervenções em situações de trabalho para minimizar as diversas fontes geradoras de sofrimento e otimizar as fontes prazerosas do trabalho, a fim de se pensar na transformação das organizações.

Seguindo essa mesma linha, Clot (2011) afirma que é possível promover um ambiente saudável de trabalho, a partir do instante em que se possa criar um espaço que possibilite contextos e vivências de modo a desenvolver no trabalhador alteridade e autonomia sobre o mundo do trabalho e sobre si mesmo.

Outro ponto importante a ser destacado é a inclusão do tema saúde do trabalhador nas conferências nacionais de saúde mental, que gradualmente ganhou importância e passou de simples reivindicação para a inclusão da temática nas discussões científicas relacionadas ao campo específico da saúde mental (Ramminger e Nardi, 2007).

Os estudos sobre o sofrimento mental ou psíquico decorrente do trabalho vêm, nas últimas décadas ganhando espaço nas áreas de pesquisa e ampliando a visão dos aspectos físicos, como fator preponderante do adoecimento ocupacional e a reabilitação relacionada para a volta iminente ao trabalho, para uma visão mais global do trabalhador.

Nesse contexto, diversas intervenções vêm sendo desenvolvidas para a saúde do trabalhador como investimento de promoção de saúde e melhoria da sua produtividade. Este estudo pretende descrever os processos que acometem os trabalhadores em sofrimento de estresse, as repercussões deste processo e as possibilidades com a saúde.

### **Estratégias do estudo – o método**

Nesta pesquisa,<sup>3</sup> discutiu-se a temática do estresse correlacionando-a a intervenções multidisciplinares. Para isso, empregou-se uma abordagem qualitativa, que, segundo Neves,

é um conjunto de diferentes técnicas interpretativas que visam a descrever e a decodificar os componentes de um sistema complexo de significados com o objetivo de traduzir e expressar o sentido dos fenômenos do mundo social (Neves, 1996, p. 1).

Como instrumento do estudo utilizou-se a revisão bibliográfica, por meio da pesquisa de artigos em base de dados, como SciELO, PubMed e Capes,

com os descritores: saúde do trabalhador, estresse psicológico, vigilância em saúde do trabalhador, trabalho, intervenção e estresse ocupacional, na língua portuguesa; e *work health, intervention, work, surveillance of the workers health, stress psychological* e *work stress*, na língua inglesa, combinando os descritores entre si.

Foram levantados 362 trabalhos. Incluíram-se apenas os artigos completos e disponíveis que apresentavam conteúdo sobre intervenção com trabalhadores em sofrimento de estresse. O levantamento foi realizado com base na leitura dos resumos.

Após a triagem dos artigos, realizou-se leitura detalhada, selecionando-se aspectos na literatura sobre os processos, as consequências e as intervenções com os trabalhadores em sofrimento de estresse. Posteriormente, utilizou-se a análise de conteúdo proposta por Bardin (2011) para sistematizar os discursos e estabelecer as categorias específicas.

Dentre as técnicas de análise de conteúdo, o critério semântico de categorização foi o adotado nessa pesquisa. Os conteúdos analisados foram divididos nas seguintes categorias temáticas: fatores de estresse, características do estresse, consequências do estresse, intervenção, público e denominação do estresse. O critério de escolha das denominações destas categorias foi a exposição e a repetição desses temas nos artigos selecionados para a pesquisa.

### **Percorrendo aspectos sobre o estresse no ambiente de trabalho**

Por intermédio de variadas combinações dos descritores nas bases de dados citados, houve resultados de artigos de diversas áreas de atuação. Destes, 70% faziam a medição e quantificação do estresse em diversos grupos de trabalhadores.

Para este estudo selecionaram-se os artigos que de alguma forma mencionavam intervenções em trabalhadores com algum nível de estresse ou estresse ocupacional. Eram 18 artigos que foram apresentados na forma de perfil bibliométrico da literatura e categorias sobre os aspectos qualitativos do tema de estudo.

#### **Perfil bibliométrico da literatura**

No Quadro 1, apresentam-se os dados relativos à literatura selecionada: dois periódicos indexados internacionais e 12 nacionais.

Quadro 1

Demonstrativo do perfil bibliométrico		
Caracterização	Dados	N = 18
Áreas da literatura estudada	Multidisciplinar	1
	Enfermagem	2
	Fisioterapia	1
	Psicologia	10
	Terapia ocupacional	4
Ano de publicação	2001	1
	2002	1
	2004	2
	2006	3
	2007	1
	2008	1
	2009	1
	2010	3
	2011	4
	2012	1
Quantitativo de autores por artigo	1 autor	3
	2 autores	7
	3 autores	6
	4 ou mais autores	2
Intervenções por área da saúde descritas nos artigos	Psicologia	11
	Fisioterapia	1
	Enfermagem	2
	Terapia ocupacional	4

Fonte: Os autores.

Os artigos selecionados foram publicados em revistas de áreas diversas como: enfermagem, fisioterapia, psicologia e terapia ocupacional. Apenas um deles foi publicado em revista multidisciplinar do campo da saúde do trabalhador, a revista *Cadernos de Saúde Pública*.

Em relação ao ano de publicação da literatura estudada, o trabalho mais recente é de 2012 (n = 1) e o mais antigo, de 2001 (n = 1). Nos anos seguintes, de 2002 a 2009, não houve número significativo de publicações, ocorrendo aumento em 2010 (n = 3) e 2011 (n = 4).

Em relação à autoria da literatura, observou-se apenas um autor em três artigos; dois autores em sete artigos; três autores em seis artigos e quatro ou mais autores em dois artigos.

As áreas de pesquisa em enfermagem, fisioterapia e psicologia apresentaram um número maior de publicações sobre o tema. Os trabalhos tinham

dois ou mais autores, ao passo que na área de terapia ocupacional encontraram-se artigos com apenas um autor.

Com relação ao conteúdo dos estudos selecionados, todos abordaram o sofrimento advindo do estresse ocupacional, que se manifestou em diversas áreas de intervenção: 11 artigos sobre a intervenção de psicólogos, um artigo sobre a intervenção de fisioterapeutas, dois artigos sobre a intervenção de enfermeiros e quatro artigos sobre a intervenção de terapeutas ocupacionais com trabalhadores em sofrimento de algum nível de estresse.

A produção de artigos na área da psicologia está à frente em relação às outras áreas da saúde nas pesquisas sobre intervenção com trabalhadores que apresentam algum tipo e nível de estresse oriundo do trabalho. Nesse sentido, torna-se relevante investir na publicação de outras áreas da saúde ou mesmo divulgar experiências de intervenções multidisciplinares.

### **Questões do trabalho e suas relações com o trabalhador**

Com relação aos sujeitos da amostra dos artigos selecionados, observaram-se trabalhadores de diversas profissões. Dentre elas, enfermeiros, professores, agentes penitenciários, agentes de trânsito, estudantes universitários, funcionários administrativos e servidores hospitalares.

As denominações na literatura mostram-se diversificadas. Entre as denominações para o problema aqui estudado, a expressão estresse ocupacional é a mais citada na literatura ( $n = 10$ ). Ocorrem também estresse e sofrimento psíquico, e sofrimento psicológico e saúde mental.

A definição de descritores constituiu uma problemática inicial, pois as diferentes denominações utilizadas pelos autores apresentavam na leitura a mesma caracterização e conceituação, o que gerou uma dificuldade na definição de descritores e uma necessidade de estudos prévios deles.

Observou-se que muitos autores começaram seus estudos com uma nomenclatura e, no decorrer da escrita, empregaram outra. São exemplos os artigos de Merlo e colaboradores (2001), Rumin e colaboradores (2011) e Lancman, Sznelwar e Jardim (2006), que denominam os sofrimentos levantados pelos trabalhadores em seus estudos como sofrimento psicológico e sofrimento psíquico, porém, ao longo dos textos, usaram a expressão estresse ocupacional.

Em um dos artigos, Santos (2008), ao utilizar a denominação saúde mental, apresenta uma definição indicando que a desorganização no trabalho é uma importante fonte de adoecimento mental. Essa definição é semelhante à linha teórica da psicodinâmica do trabalho.

De modo geral, os problemas de estresse ocupacional identificados nos trabalhos selecionados estão relacionados a profissionais que atuam na área do cuidado de saúde e educação, pois eles estão expostos a contínuas e diversas

fontes estressoras, como por exemplo: o lidar com o outro – pacientes e alunos –, as altas demandas físicas e mentais e longas jornadas de trabalho.

No Quadro 2, apresentam-se a relação das profissões, os fatores de estresse e suas consequências na saúde do trabalhador e no trabalho.

**Quadro 2**

Relação das profissões, os fatores de estresse e suas consequências na saúde do trabalhador e no trabalho		
Profissões	Fatores de estresse	Consequências
Professores	Ausência de significado pessoal no seu trabalho e desvalorização profissional. Baixos salários, precariedade das condições de trabalho, elevado número de alunos por sala de aula, pressões exercidas pelos pais dos alunos e pela sociedade em geral à violência instaurada nas escolas.	Despersonalização e relação profissional reduzida. Interferência no bem-estar psicológico e na qualidade de vida das pessoas (Bock e Sarriera, 2006; Santos, 2006; Canova e Porto, 2010).
Enfermeiros	Altas demandas físicas e emocionais, associadas ao local de trabalho. Cumprimento de longas jornadas de trabalho, inadequação de equipamentos e contato com situações de riscos químicos e físicos.	Estimulação do sistema nervoso simpático causando elevação da pressão arterial e redução da resposta autoimune. Desenvolvimento de transtornos mentais. Dependência de medicamentos. (Diaz-Rodriguez et al., 2011; Peres et al. 2011; Kurebayashi et al., 2012)
Agentes penitenciários	Intimidações, agressões e ameaças. Possibilidade de rebeliões e violências em geral.	Distúrbios de comportamento e abuso de álcool e distúrbios do sono. Comportamentos com características compulsivas (TOC). Vigiar as relações pessoais dos filhos e manifestar intolerância frente à sua conduta (Fernandes et al., 2002; Rumin et al., 2011).
Agentes de trânsito	A vulnerabilidade a assaltos, conflitos e agressões, tanto morais quanto físicas.	Queda no desempenho, absenteísmo e adoecimento (Lancman, Sznelwar e Jardim, 2006).
Universitários	Ansiedade contínua	Aumento do funcionamento da glândula suprarrenal (aumentando o risco de infarto) e redução do funcionamento do timo e de gânglios linfáticos (levando à depressão do sistema imune) (Lyra et al., 2010).
Administrativos de universidade	Pressão para alta produtividade, falta de autonomia e retaliação das chefias.	Alterações neuroendócrinas prolongadas, tornando o organismo vulnerável ao surgimento de doenças diversas (Murta e Tróccoli, 2009).
Terapeutas ocupacionais	Gravidade do diagnóstico e prognóstico dos pacientes. Pouca valorização e reconhecimento social da profissão. Discrepância entre as experiências geradas pela formação acadêmica e a realidade com relação aos resultados da intervenção com pacientes crônicos.	Contato mínimo com os pacientes, atrasos, saídas antecipadas, afastamento da área de trabalho, absenteísmo, consumo de café, álcool, tabaco e/ou medicamentos psicofármacos (Nabergoi e Bottinelli, 2004).
Médicos residentes	Muitas horas de trabalho, privação do sono, erros médicos em estágios.	Diminuição do cuidado, aumento da raiva. Impacto negativo no desempenho e nos relacionamentos com os colegas e pacientes (Satterfield e Becerra, 2010).

Fonte: Os autores.

Profissionais socioeducadores e funcionários de um hospital apresentaram também, como fatores de estresse, agentes físicos e ergométricos – excesso de ruídos, gases poluentes, exposição a vírus, postura inadequada e falta de suporte de supervisores – e fatores mentais – frustrações decorrentes da realidade antagônica no ambiente de trabalho.

Além desses, os trabalhadores bancários apareceram como profissionais com níveis elevados de estresse (Bianchi, 2000; Segantim e Maia, 2007; Dantas et al., 2010; Lipp e Tanganeli, 2002; Pinheiro e Günther, 2002).

Os fatores e as consequências do estresse foram apresentados na literatura de formas diversificadas relacionadas aos tipos de profissionais e serão descritos a seguir.

Os profissionais na área do cuidado (enfermeiros, terapeutas ocupacionais, médicos residentes e agentes socioeducativos) apresentaram os seguintes fatores de estresse: pouca valorização e reconhecimento social da profissão; discrepância entre as expectativas geradas pela formação acadêmica e a realidade dos resultados da intervenção com pacientes crônicos; cumprimento de longas jornadas de trabalho; frustrações decorrentes da realidade antagônica e grande demanda física e emocional, associadas ao local de trabalho. Em relação às consequências, entre os aspectos físicos, verificaram-se: estimulação do sistema nervoso simpático, causando elevação da pressão arterial e redução da resposta imune; desenvolvimento de transtornos mentais; dependência de medicamentos; absenteísmo; consumo excessivo de café, álcool, tabaco e psicofármacos. Entre os aspectos sociais, constatou-se o impacto negativo direto no desempenho e nos relacionamentos interpessoais com os colegas e pacientes.

Profissionais no campo da educação (professores e estudantes universitários) apresentaram como fatores de estresse: ausência de significado pessoal no trabalho e desvalorização profissional; baixos salários; precariedade das condições de trabalho; elevado número de alunos por sala de aula; pressões exercidas pelos pais dos alunos e pela sociedade em geral; violência e ansiedade. Como consequências emocionais, observaram-se: despersonalização e relação com interação profissional, interferência no bem-estar psicológico e na qualidade de vida; e como consequências físicas: aumento do funcionamento da glândula suprarrenal (que aumenta o risco de infarto) e redução do funcionamento do timo e de gânglios linfáticos (que leva à depressão do sistema imune).

Os profissionais ligados à área administrativa (agentes penitenciários, agentes de trânsito e funcionários administrativos de universidade) apresentaram como fatores de estresse: pressão para alta produtividade, falta de autonomia e retaliação das chefias, intimidações, conflitos, agressões (tanto morais, quanto físicas), ameaças, possibilidade de rebeliões. Como consequências emocionais, manifestaram distúrbios de comportamento e do sono,

comportamentos com características compulsivas (transtorno obsessivo compulsivo, por exemplo), uso abusivo de álcool, queda no desempenho, absenteísmo ao trabalho; e como consequências físicas, alterações neuroendócrinas prolongadas, tornando o organismo vulnerável ao surgimento de diversas doenças.

Cada área de atuação no trabalho tem suas peculiaridades quanto às etapas e o fazer de cada atividade exercida. Entretanto, observaram-se fatores de estresse semelhantes entre os agentes penitenciários e agentes de trânsito. Ambos os profissionais desenvolvem atividades em que o contato com a violência é diário, além de terem outras vulnerabilidades em comum.

Nas pesquisas com professores encontraram-se os mesmos aspectos – baixos salários e a desvalorização profissional – como fonte de estresse nesse grupo, o que gera instabilidade financeira e produz o adoecimento.

Entre enfermeiros e médicos residentes, encontraram-se fatores de estresse semelhantes. Apesar de serem diferentes áreas de atuação em saúde, esses trabalhadores encontram-se sobre o mesmo ambiente e organização ocupacional. O cumprimento de longas jornadas de trabalho, a inadequação de equipamentos, os longos plantões e os erros em serviço são fatores comuns dessas categorias.

Portanto, diversos aspectos no ambiente de trabalho nas diferentes categorias profissionais são geradores de problemas de saúde, que desencadeiam a desestruturação do profissional no cotidiano do trabalho, o qual, na maioria das vezes, não oferece suporte psicossocial ao trabalhador.

Com relação às características do estresse levantadas neste estudo, notam-se quatro grupos com características distintas: a síndrome de *burnout*, em 54% dos trabalhadores, seguida de ansiedade e depressão (31%), envelhecimento precoce (8%) e lesão por esforço repetitivo e distúrbios osteomusculares (7%).

A síndrome de *burnout*, que aparece com um índice de 54% do total dos casos, é a característica com mais evidência em trabalhadores com estresse ocupacional. É comum entre professores, enfermeiros, socioeducadores e médicos residentes, e pode estar relacionada, na sua especificidade ocupacional no campo da saúde, diretamente ao aspecto de cuidar.

A ansiedade e a depressão foram comuns no grupo de agentes penitenciários e funcionários administrativos de uma universidade. Observa-se que podem estar relacionadas diretamente com a práxis exigida pela atividade profissional, como por exemplo a pressão no ambiente de trabalho.

Problemas com relação ao uso abusivo de álcool, drogas, tabaco e medicamentos apareceram como consequências importantes do estresse entre agentes penitenciários, enfermeiros e terapeutas ocupacionais. Esse aspecto é considerado por muitos autores como uma questão de saúde pública e está diretamente relacionado aos acidentes de trânsito.

Outro aspecto observado no estudo está relacionado ao absenteísmo no trabalho. Em estudos com agentes de trânsito e terapeutas ocupacionais, os

autores relataram o absenteísmo como fator recorrente nas consequências do estresse entre trabalhadores brasileiros. Esse processo se traduz como fator que tem causado grandes prejuízos aos cofres públicos, evidenciando o estresse como uma questão de saúde pública.

As consequências do estresse apresentadas atingem o trabalhador causando um impacto em toda a sua rede de apoio, círculo social e na sociedade como um todo. Não se deve limitar às equipes de saúde ter esse olhar voltado para as consequências do estresse ocupacional. Trata-se, na verdade, de uma questão relacionada à gestão pública. Nesses aspectos observa-se que o Estado tem gastos significativos com o absenteísmo ao trabalho, a seguridade social e a intervenção.

Nos artigos estudados foram levantadas as diversas formas de intervenção na problemática do estresse dos trabalhadores, que serão descritas a seguir.

A técnica de estratégia de enfretamento (19%) foi apontada como a intervenção mais utilizada por diversos profissionais que atuam com trabalhadores com estresse. Outras também citaram: grupos operativos e a técnica de gestão de pessoas, exercícios físicos, auricoloterapia, aromaterapia, intervenções psicoeducativas, intervenções cognitivo-comportamentais, psicoterapia breve, psicodinâmica do trabalho, reiki e técnica de valores organizacionais.

Dentre as intervenções mencionadas, observa-se que a psicoterapia breve, a psicoeducativa, a terapia cognitivo-comportamental e os exercícios físicos são de áreas específicas da psicologia e fisioterapia, ao passo que as demais podem ser utilizadas por diversos profissionais da área de saúde.

Na literatura observou-se que muitos dos estudos não levam em consideração os significados do trabalho, os aspectos do sujeito, as suas relações interpessoais no ambiente ocupacional, o sofrimento e o desgaste advindos destas relações. Entretanto, o contexto é um aspecto relevante no cuidado com o trabalhador com estresse ocupacional, já que gera impactos negativos sobre a saúde física e mental.

### **Considerações finais**

Esta pesquisa possibilita entender melhor a influência da organização do trabalho na qualidade de vida e na saúde mental dos trabalhadores, gerando uma reflexão sobre a relação saúde-trabalho. Destaca também a necessidade de um olhar dos profissionais da saúde para esse 'novo fator adoecedor', que é o fenômeno do estresse, já que as consequências dele trazem impacto negativo direto no ambiente de trabalho, na vida dos trabalhadores e na sua rede de apoio.

Vários artigos mostraram a medição e quantificação do estresse em diversas áreas de trabalho, com trabalhadores em sofrimento de estresse, e apontaram para a necessidade de intervenções por parte de equipe multidisciplinar na promoção e prevenção da saúde e em estratégias de enfrentamento ao estresse.

Atualmente as práticas de saúde no trabalho focam de maneira individual e em um nível secundário de atuação, ou seja, quando a doença já está instalada e necessita de intervenção. Dessa forma, os trabalhadores são encaminhados para atendimentos diversos, como seguridade, de reabilitação física, de saúde mental, entre outros.

Nessa lógica, há um aumento no número de processos de intervenções individuais ao trabalhador, porém baixos investimentos em trabalhos de prevenção e promoção da saúde. Esse cenário desencadeia mais adoecimento, pela recorrência do trabalhador ao mesmo ambiente estressor e às mesmas fontes de sofrimento, gerando um círculo vicioso.

O número de pesquisas sobre modelos de intervenção com o trabalhador em estresse é pequeno com relação a estudos que quantificam e descrevem o nível de estresse e as características do mesmo.

Nota-se que as denominações diversas observadas na pesquisa estão relacionadas à linha teórica e metodológica adotada pelos autores. Os conceitos utilizados direcionam para abordagens distintas, como a psicodinâmica do trabalho, a linha do estresse e trabalho e o desgaste mental.

Independentemente do tipo de ocupação e das consequências diversificadas do estresse, é relevante dar atenção à maneira como estão sendo organizados o ambiente de trabalho e as relações interpessoais com as chefias e com os colegas. As doenças originadas do estresse ocupacional podem estar relacionadas aos excessos de carga de trabalho, de ações na rotina e do papel que cada função exerce na relação do fazer cotidiano.

Com relação às intervenções com os trabalhadores apresentadas neste estudo, observa-se a necessidade de alguns questionamentos: como as intervenções estão sendo aplicadas aos sintomas isoladamente? Com vistas apenas ao processo de produção, excluindo-se os aspectos contextuais de qualidade do indivíduo? Existem evidências clínicas dos processos de intervenção?

Nesse contexto, deve-se enfatizar a importância de perspectivas de enfrentamento e superação tanto no ambiente de trabalho, nas patologias clínicas e no âmbito social, fazendo uma ponte com a ética e a condição humana, e com os direitos que são inerentes dessa área. É necessário também destacar a relevância de estudos, diretrizes e políticas públicas no âmbito de prevenção e promoção de qualidade de vida dos trabalhadores (Seligmann-Silva, 2011) para se articular mudanças das condições do trabalho na sociedade atual, ou seja, a fim de que o ambiente profissional se torne uma fonte de prazer e que os aspectos geradores de estresses (estressores) sejam anulados ou minimizados.

## Colaboradores

Débora de Paula da Silva realizou a escrita do texto. Maria de Nazareth Rodrigues de Oliveira Malcher participou na escrita e na revisão do texto.

**Resumen** El artículo aborda el fenómeno del estrés y su relación con el trabajador y su sistema. La metodología adoptada fue la investigación exploratoria con enfoque cualitativo. Se realizó un relevamiento bibliográfico en los años 2001 a 2012 de artículos publicados en portugués e inglés, en las bases bibliográficas: Biblioteca Virtual em Saúde, SciELO y MEDLINE. Se utilizaron los descriptores: salud del trabajador, estrés laboral, estrés psicológico, trabajo, intervención y vigilancia de la salud del trabajador. Después de leer los resúmenes de 362 artículos encontrados, se seleccionaron 18 y se sometieron al análisis de contenido. Se hizo hincapié en la necesidad de identificar, remediar o mitigar los factores que causan este fenómeno, a fin de proponer acciones de promoción de la salud dentro del ambiente de trabajo para transformarlo en una fuente de placer para el trabajador.

**Palabras clave** salud del trabajador; estrés laboral; estrés psicológico.

## Notas

<sup>1</sup> Faculdade UnB Ceilândia, Universidade de Brasília, Brasília, Distrito Federal, Brasil.  
<debora\_0102@hotmail.com>.

Correspondência: QNM 20, conjunto F, casa 33, Ceilândia Norte, CEP 72210-206, Ceilândia, Distrito Federal, Brasil.

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura - Ensino na Saúde, Instituto de Psicologia, Faculdade UnB Ceilândia, Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil.

<mmalcher\_to@yahoo.com.br>; <malchersilva@unb.br>.

<sup>3</sup> Resultado do trabalho de conclusão de curso de graduação em Terapia Ocupacional da Faculdade Ceilândia, Universidade de Brasília, concluído em 2013, a pesquisa não teve financiamento. Não há conflitos de interesse.

## Referências

- BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2011.
- BEEHR, Terry. Research on occupational stress: an unfinished enterprise. *Personnel Psychology*, v. 51, n. 4, p. 835-844, 1998.
- BIANCHI, Estela R. F. Enfermeiro hospitalar e o stress. *Revista Escola Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 34, n. 4, p. 390-394, 2000.
- BOCK, Vivien R.; SARRIERA, Jorge. O grupo operativo intervindo na Síndrome de Burnout. *Psicologia Escolar Educacional*, Campinas, v. 10, n. 1, p. 31-39, 2006.
- CANOVA, Karla R.; PORTO, Juliana B. O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio. *Revista de Administração Mackenzie*, São Paulo, v. 11, n. 5, p. 4-31, 2010.
- CLOT, Yves. Clínica do trabalho e clínica da atividade. In: BENDASSOLLI, Pedro F.; SOBOLL, Lis A. P. (org.) *Clínicas do trabalho: novas perspectivas para compreensão do trabalho na atualidade*. São Paulo: Atlas, 2011. p. 3-16.
- DIAZ-RODRIGUEZ, Lourdes et al. Uma sessão de Reiki em enfermeiras diagnosticadas com Síndrome de burnout tem efeitos benéficos sobre a concentração de IgA salivar e a pressão arterial. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, São Paulo, v. 19, n. 5, 2011.
- DANTAS, Marilda A. et al. Avaliação de estresse em policiais militares. *Psicologia: Teoria e Prática*, São Paulo, v. 12, n. 3, p. 66-77, 2010.
- DEJOURS, Christophe. *A banalização da injustiça social*. São Paulo: Fundação Getúlio Vargas, 1999.
- FERNANDES, Rita C. P. et al. Trabalho e cárcere: um estudo com agentes penitenciários da Região Metropolitana de Salvador, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 807-816, 2002.
- KUREBAYASHI, Leonice F. S. et al. Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 46, n. 1, p. 89-95, 2012.
- LANCMAN, Selma. Construção de novas teorias e práticas em terapia ocupacional, saúde e trabalho. In: LANCMAN, Selma (org.). *Saúde, trabalho e terapia ocupacional*. São Paulo: Roca, 2004. p. 71- 83.
- LANCMAN, Selma; SZNELWAR, Laerte I.; JARDIM, Tatiana A. Sofrimento psíquico e envelhecimento no trabalho: um estudo com agentes de trânsito. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 129-136, 2006.
- LIPP, Marilda N. *Stress e suas implicações. Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 1, n. 3-4, p. 5-19, 1984.
- LIPP, Marilda N.; MALAGRIS, Lucia E. N. O estresse no Brasil de hoje. In: LIPP, Marilda N. *O estresse no Brasil: pesquisas avançadas*. Campinas: Papirus, 2004.
- LIPP, Marilda N.; TANGANELLI, Sacramento. Estresse e qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho: diferença entre homens e mulheres. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 537-548, 2002.
- LYRA, Cassandra S.; NAKAI, Larissa S.; MARQUES, Amélia P. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 13-7, 2010.
- MERLO, Álvaro R. C.; JACQUES, Maria G. C.; HOEFEL, Maria G. L. Trabalho de grupo

- com portadores de LER/DORT: relato de experiência. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 253-258, 2001.
- MURTA, Sheila G.; TROCCOLI, Bartholomeu T. Avaliação de intervenção em estresse ocupacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 20, n. 1, p. 39-47, 2002.
- MURTA, Sheila G.; TROCCOLI, Bartholomeu T. Intervenções psicoeducativas para manejo de estresse ocupacional: um estudo comparativo. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental Cognitiva*, Campinas, v. 11, n. 1, p. 25-42, 2009.
- NABERGOI, Mariela; BOTTINELLI, Maria M. Saúde do terapeuta ocupacional como trabalhador: Síndrome de *burnout*, eixo para pensar nas relações entre reflexividade, pesquisa e prática. In: LANCMAN, Selma. *Saúde, trabalho e terapia ocupacional*. São Paulo: Roca, 2004. Capítulo 10. p. 187-208.
- NEVES, José L. Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades. *Caderno de Pesquisas em Administração*, São Paulo, v. 1, n. 3, p. 2-5, 1996.
- PERES, Rodrigo S. et al. Compartilhar para conviver: relato de uma intervenção baseada em grupos de encontro para abordagem de estressores ocupacionais. *Revista SPAGESP*, Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 14-21, 2011.
- PINHEIRO, Fernanda A.; GÜNTHER, Isolda A. Estresse ocupacional e indicadores de saúde em gerentes de um banco estatal. *Revista Psicologia Organização e Trabalho*, Florianópolis, v. 2, n. 2, p. 65-84, 2002.
- RAMMINGER, Tatiana; NARDI, Henrique C. Saúde Mental e saúde do trabalhador: análise das conferências nacionais brasileiras. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 27, n. 4, p. 680-693, 2007.
- RUMIN, Cassiano R. et al. O sofrimento psíquico no trabalho de vigilância em prisões. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 31, n. 1, p. 570-581, 2011.
- SANTOS, Daniela C. A gestão de pessoas na capacitação em terapia ocupacional em saúde mental no trabalho: novas competências e mercados. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, São Carlos, v. 16, n. 1, p. 17-35, 2008.
- SANTOS, Daniela C. *A promoção da saúde mental no trabalho inserido em processo de gestão de pessoas em uma organização escolar*. Monografia. (Especialização MBA em Gestão Estratégica de Pessoas) – Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2006.
- SATTERFIELD, Jason; BECERRA, Caroline. Developmental challenges, stressors and coping strategies in medical residents: a qualitative analysis of support groups. *Medical Education*, v. 44, n. 9, p. 908-916, set. 2010.
- SEGANTIN, Benedita G. O.; MAIA, Eliana M. F. L. *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, Londrina. p. 10-11.
- SELLIGMAN-SILVA, Edith. Psicopatologia e saúde mental no trabalho. In: MENDES, Renata. *Patologia do trabalho*. 2. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2003. p. 1.142-1.182
- SELIGMANN-SILVA, Edith. *Trabalho e desgaste mental: o direito de ser dono de si mesmo*. São Paulo: Cortez, 2011.

Recebido em 25/11/2013

Aprovado em 31/07/2014