

Estresse e Estressores Ocupacionais: estudo com servidores de uma Instituição Federal de Ensino Superior

Natália Gióia Cípola Vanzin (UTFPR) nataliavanzin@utfpr.edu.br
Sérgio Adelar Brun (UTFPR) sergiobrun@utfpr.edu.br

Resumo:

O estresse é um dos problemas mais comuns que as pessoas enfrentam e na maior parte das vezes ocorre no ambiente de trabalho. Em vista disso, o objetivo dessa pesquisa foi compreender a percepção de servidores públicos de uma Instituição Federal de Ensino Superior sobre o estresse, identificar os estressores laborais que mais os afetam e investigar possíveis relações entre o estresse e algumas variáveis citadas na literatura pertinente. Para isso, realizou-se uma pesquisa exploratória de cunho quantitativo subsidiada por dados coletados através de um questionário eletrônico. A pesquisa revelou que, dos participantes, 84% apresenta algum nível de estresse, mas a maioria deles consegue lidar com situações estressantes. Observou-se que grande parte dos servidores consideram que a Instituição pesquisada não se preocupa ou se preocupa pouco com a saúde do trabalhador. Os estressores ocupacionais mais destacados pelos servidores foram: excesso de burocracia, altas demandas/exigências de trabalho, carga horária de trabalho excessiva e pouca participação dos trabalhadores nas decisões organizacionais. Salienta-se a importância do desenvolvimento de programas institucionais sobre a prevenção e redução do estresse, promovendo saúde e qualidade de vida para os trabalhadores.

Palavras-chave: Estresse, Estressores Ocupacionais, Instituição de Ensino, Servidores Públicos.

Stress and Occupational Stressors: study with servers of a Federal Institution of Higher Education

Abstract

Stress is one of the most common problems that people face and most often occurs in the work environment. In view of this, the objective this research was understand the perception of public servers of a Federal Institution of Higher Education on stress, to identify the labor stressors that affect them the most and to investigate possible relations between stress and some variables cited in the pertinent literature. For that, an exploratory research was carried out of quantitative nature subsidized by data collected through an electronic questionnaire. The survey revealed that, 84% of participants have some level of stress, but most of them could cope with stressful situations. It was observed that most of the employees consider that the institution researched does not care or care little about the health of the worker. The most important occupational stressors by the servants were: excessive bureaucracy, high demands of work, excessive workload and little participation of workers in organizational decisions. The importance of the development of institutional programs on the prevention and reduction of stress, promoting health and quality of life for the workers is emphasized.

Key-words: Stress, Occupational Stressors, Educational Institution, Public Servers.

Ponta Grossa, Paraná, Brasil – 06 a 08 de junho de 2018

1. Introdução

Trabalhadores sempre lutaram por condições mais dignas, inclusive no Brasil, demonstrado de maneira mais veemente a partir da década de 1950. No mundo, após a Revolução Industrial, as antigas fábricas, de situações insalubres, de trabalho infantil e de jornadas exaustivas, deram lugar a condições de trabalho diferentes. Apesar das conquistas, atualmente os trabalhadores sofrem com as rápidas transformações em nível mundial e com o desenvolvimento acelerado da tecnologia.

As empresas exigem dos profissionais grande capacidade de adaptação física, mental e social. Essas demandas vêm crescendo e, como consequência, houve um aumento do nível de estresse e dos danos à saúde do trabalhador. O estresse é uma reação do organismo, com aspectos físicos e emocionais, frente a situações que representem desafios. O estresse causado pelo modo de vida moderno é alvo de várias pesquisas que constataram sintomas somáticos e psicológicos decorrentes das relações de trabalho (ZANELLI, 2010).

De acordo com Goulart Jr. et al. (2014), as principais situações estressantes que afetam a população, principalmente nos contextos de trabalho, são: cobranças por produtividade, sobrecarga de trabalho, ritmo acelerado, metas inatingíveis, medo de perder o emprego, baixo reconhecimento profissional, exposição constante ao risco e periculosidade, problemas de comunicação e de relacionamento interpessoal, competição exagerada no trabalho, entre outras.

Essas situações podem desencadear o desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais nos profissionais que as vivenciam. O que justifica a busca de técnicas preventivas e educativas que reduzam o sofrimento e os danos causados a saúde do trabalhador. Esse é um desafio para a área de Recursos Humanos e Gestão de Pessoas na modernidade, principalmente no que se refere à saúde ocupacional. É, também, um desafio para a classe trabalhadora, que deve reivindicar um ambiente de trabalho psicologicamente sadio (GOULART JR. et al., 2014).

O estresse é um dos problemas mais comuns que as pessoas enfrentam; a maioria da população já vivenciou uma situação de estresse, mas poucas pessoas conseguem entender e reconhecer as consequências geradas em sua vida. Na maior parte das vezes, o estresse ocorre no ambiente de trabalho, por isso é de fundamental importância que as Instituições identifiquem os principais estressores ocupacionais a fim de reduzir os danos causados à saúde do trabalhador.

O estresse nas Instituições de Ensino Superior já vem sendo estudado, Goulart Jr. et al. (2014) investigaram a presença e a fase de estresse dos servidores públicos de uma IES, e obteve como resultado o índice de vivência de estresse em 46,6% dos participantes. Silva et al. (2014) realizaram um estudo sobre o estresse com técnico-administrativos em educação e os resultados evidenciaram que a maioria dos profissionais possuem níveis medianos de estresse. Tolomeu et al. (2017) analisaram o nível de estresse em professores universitários e identificaram que 35% dos participantes apresentam algum nível de estresse.

Diante do exposto, a pesquisa orientou-se por compreender a percepção dos servidores públicos de uma Instituição Federal de Ensino Superior sobre o estresse, identificar os estressores laborais que mais os afetam e investigar possíveis relações entre o estresse e as seguintes variáveis: cargo, gênero, idade e tempo na Instituição. Para isso, realizou-se uma pesquisa exploratória de cunho quantitativo subsidiada por dados coletados através de um questionário eletrônico aplicado aos docentes e técnico-administrativos ativos e efetivos de um dos Câmpus da Instituição pesquisada.

2. Revisão Bibliográfica

2.1 Estresse

Hans Selye utilizou o termo “stress” pela primeira vez em 1926, quando observou que muitas pessoas apresentavam doenças físicas e reclamavam dos mesmos sintomas: falta de apetite, hipertensão, desânimo e fadiga. Várias pesquisas foram realizadas naquela época, e o estresse foi definido como um desgaste geral do organismo. Esse desgaste é provocado por alterações psicofisiológicas, que ocorrem diante de situações que exigem um esforço para adaptação (LIPP, 1986; LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 1996).

Diante de eventos estressores, ocorre uma ruptura no equilíbrio interno do organismo que, por sua vez, se prepara para reagir. Essa reação demanda um grande gasto de energia, física e mental. O organismo tem um impulso natural de sempre buscar o equilíbrio e, quando o evento estressor se encerra, o equilíbrio é reestabelecido (LIPP, 1986; 2007).

Lipp (2015) define o estresse como um conjunto de reações psicológicas, físicas, mentais e hormonais que ocorrem no organismo diante de situações que exijam uma adaptação. Essa é uma resposta adaptativa e, portanto, benéfica ao ser humano. Denomina-se estresse positivo, quando ele é compreendido e controlado, porque prepara o organismo para agir e se adaptar a situações difíceis. O problema se estabelece quando o estresse não é controlado e a situação estressora permanece por um longo período (LIPP, 1986; 2015).

2.2 Fases do Estresse

Selye (1956 apud GOULARDT et al., 2014) propõe o modelo trifásico de evolução do estresse, na qual são descritas três fases: alarme, resistência e exaustão. Posteriormente, Lipp (2002) identificou, através de estudos clínicos, mais uma fase do estresse, denominada de quase-exaustão, pois se encontra entre as fases de resistência e exaustão.

A fase de alerta ocorre quando o organismo se defronta com o evento estressor e se prepara para agir, luta ou fuga. Esta é a fase positiva do estresse, pois o nosso corpo se prepara para a ação. Os sintomas são: extremidades do corpo frias, sudorese, tensão muscular, insônia, taquicardia, respiração ofegante, aumento súbito da motivação, entre outros (LIPP, 2015).

A fase de resistência ocorre quando a fase anterior, de alerta, persiste por um período muito prolongado ou se novos estressores se acumulam. O organismo tenta restabelecer o equilíbrio perdido, e evita-se um desgaste total de energia. Há queda de produtividade e aumento da vulnerabilidade a doenças. Os principais sintomas são mal-estar, formigamento, sensação de desgaste, problemas dermatológicos, hipertensão, gastrite, dificuldade de memorização e sensibilidade emotiva (LIPP, 2015).

Na fase de quase exaustão, a pessoa não é mais capaz de resistir aos eventos estressores, porém ainda não alcançou a fase da exaustão. O organismo oscila entre momentos de tranquilidade e desconforto, ocorre uma queda da imunidade e, conseqüentemente, o surgimento de doenças (LIPP, 2015).

A fase de exaustão se refere à fase mais negativa e patológica do estresse. Ocorre quando se findam as estratégias para lidar com a situação estressora, há um esgotamento da reserva de energia adaptativa. Existe uma grande disposição ao desenvolvimento de doenças graves: úlceras, hipertensão, AVE, artrite reumatoide, dermatites, etc. (LIPP, 2015).

2.3 Estresse e Trabalho

O trabalho e suas condições interferem, de forma positiva e negativa, na saúde e bem-estar das pessoas. Por sua vez, a saúde tem influência, de forma direta, no desempenho e

Ponta Grossa, Paraná, Brasil – 06 a 08 de junho de 2018

produtividade da pessoa, assim como afeta as relações familiares e sociais. O trabalho oportuniza a vivência de experiências prazerosas e de conquistas, mas também pode tornar-se fonte de sofrimento e de enfermidades (FORUSHO, 2016).

Na visão biopsicossocial, o estresse é definido como a relação que se estabelece entre a pessoa, o ambiente e as circunstâncias envolvidas; e essa relação “é avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo seu bem-estar” (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 1996, p. 24).

Um lugar propício para o aparecimento de estresse é o ambiente de trabalho. De acordo com Limongi-França e Rodrigues (1996), o estresse ocupacional se refere a situações onde a pessoa percebe o seu ambiente laboral como uma ameaça as suas necessidades de realização pessoal e profissional, como também a sua saúde física e psicológica.

Para Rossi (2008), houve um aumento na preocupação dos especialistas a respeito do estresse ocupacional, por trazer sérios riscos ao bem-estar psicossocial da pessoa. O estresse relacionado ao trabalho acarreta prejuízos para a saúde dos profissionais e, conseqüentemente, isso reflete na organização, por meio da queda no desempenho dos trabalhadores, diminuição da produtividade, motivação e moral baixas, alta rotatividade, absentismo e violência no local de trabalho.

O estresse ocupacional é estudado em diversas profissões: médicos e profissionais de saúde (RODRIGUES; CAMPOS; VALENTE, 2011; FORUSHO, 2016), gestores (FARIAS, 2017; GONÇALVES, 2015), policiais (OLIVEIRA, 2017), professores (JOHNSON, 2009; LIPP, 2002; MEDEIROS, 2011; TOLOMEU et al., 2017), entre outros.

Johnson et al. (2009) analisam o estresse vivenciado em diferentes tipos de ocupação, e a atividade de magistério está entre as ocupações com níveis de estresse acima da média. As causas mais frequentes para o estresse docente são: desvalorização da profissão, sobrecarga de trabalho, demandas além das possibilidades do professor, dificuldade em acompanhar as rápidas mudanças das metodologias de ensino e tecnologias (LIPP, 2002).

Há muitas pesquisas sobre o estresse dos professores, visto que esta é uma profissão com alta incidência de estresse. Entretanto poucos estudos investigam as carreiras administrativas em Instituições Federais de Ensino Superior. Os estudos de Goulart Jr. et al. (2014) e Silva et al. (2014) evidenciaram uma porcentagem considerável de incidência de estresse nesses profissionais.

2.4 Estressores Ocupacionais

O modo de vida atual expõe as pessoas constantemente a diversos fatores que geram estresse, como: trânsito, relacionamento interpessoal, hierarquia, clientes irritadiços, prazos apertados, metas inatingíveis, competitividade, cobranças excessivas, jornadas intensas, carga excessiva de trabalho, desafios intelectuais, risco de desemprego, dentre outros. (COUTO, 1987 apud FORUSHO, 2016).

De acordo com Zanelli (2010), os agentes estressores que mais se destacam são: altas demandas, pouco reconhecimento profissional; pouca participação dos trabalhadores nas decisões organizacionais, longas jornadas de trabalho, dificuldades de promoção, pressão de tempo, excesso de burocracia, entre outros.

Goulart Jr. et al. (2014) realizaram um estudo com servidores de uma Instituição de Ensino Superior, e identificou os principais estressores no contexto de trabalho dessa população, são eles: ambiente físico, infraestrutura do setor, processo de avaliação de desempenho profissional, baixo reconhecimento atribuído ao trabalho realizado e o número reduzido de servidores em determinados setores.

Ponta Grossa, Paraná, Brasil – 06 a 08 de junho de 2018

Rossi (2008) investigou as diferenças de gênero em relação a percepção do estresse e os resultados revelaram que existe algumas diferenças significativas na percepção de estressores ocupacionais entre homens e mulheres. Dessa forma, as diferenças entre os sexos quanto ao estresse, devem ser analisadas para sua prevenção. De acordo com Rowlands (2008, p. 26 apud STEFANO; BONANATO; RAIFUR, 2013) “pesquisas mostram que mulheres são mais suscetíveis ao estresse pelas relações no ambiente de trabalho enquanto que os homens são mais afetados pelas mudanças e pelo trabalho”.

As pesquisas evidenciam que as condições de trabalho e os estressores ocupacionais afetam a saúde e a qualidade de vida do trabalhador (FARIAS, 2017; ZANELLI, 2010). Dessa forma, as organizações precisam definir estratégias a fim de diagnosticar e intervir nas condições disfuncionais do trabalho. Essas estratégias devem incluir o reconhecimento e minimização dos estressores ocupacionais (GOULARDT JR. et al., 2014).

Essas ações devem estar amparadas não somente na busca de maior competitividade e de qualidade nas relações pessoais e organizacionais, mas principalmente na preocupação da organização com condições humanas das relações de trabalho. As empresas, públicas e privadas, precisam apropriar-se de uma posição importante de responsabilidade social para com a comunidade que a mantém (GOULARDT JR. et al., 2014).

2.5 Estresse e Qualidade de vida no trabalho

É difícil fornecer uma única definição de qualidade de vida, pois é um termo vago e que traz várias definições mais amplas. Mas, de uma forma geral é um conceito que aborda diferentes aspectos da vida de um indivíduo, saúde, família e ambiente. Está relacionado a várias concepções como condições físicas, desempenho social, bem-estar, contexto cultural, etc. (RODRIGUES; CAMPOS; VALENTE, 2011).

Rodrigues, Campos e Valente (2011, p. 127) citam a definição apresentada pelo Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde: “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

De acordo com Limongi-França (2009), a globalização, o avanço da tecnologia, a responsabilidade social e o envelhecimento da população fortalecem a visão de desenvolvimento sustentável e evidenciam a necessidade das empresas se preocuparem com a qualidade de vida no trabalho.

Grande parte das organizações adotam apenas ações paliativas e aleatórias às exigências de responsabilidade sobre a qualidade de vida de seus trabalhadores. Observa-se poucas ações, como alguns estudos sobre a fadiga física e mental, grupo de trabalho, problemas de desmotivação, e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. As ações organizacionais que visam a qualidade de vida no trabalho ainda são muito precárias, principalmente no que se refere a saúde mental dos profissionais, como o estresse ocupacional (LIMONGI-FRANÇA, 2009).

Para Sauter e Murphy (2008) as organizações precisam adotar intervenções contra o estresse ocupacional, e que não sejam realizadas de forma isolada. As ações precisam estar relacionadas aos resultados em nível organizacional – produtividade, absenteísmo, doença, motivação e satisfação no trabalho. É preciso ver o estresse através de uma perspectiva de organização de trabalho saudável e que promova tanto o bem-estar dos trabalhadores como também a eficácia organizacional.

3. Metodologia

O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa exploratória que, de acordo com Gil

Ponta Grossa, Paraná, Brasil – 06 a 08 de junho de 2018

(2008, p. 27), “têm como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores”. Esta pesquisa se caracterizou como exploratória visto que, através da investigação quantitativa, buscaram-se informações a fim de entender melhor alguns aspectos relacionados à percepção dos servidores sobre o estresse.

A unidade de estudo foi um dos Câmpus de uma Instituição Federal de Ensino Superior. A população estudada consistiu em todos os servidores ativos e efetivos lotados naquele Câmpus. Servidores ativos são os que se encontram em efetivo exercício e servidores efetivos são os que possuem vínculo permanente com a Instituição, excluindo-se desta população os docentes contratados por tempo determinado.

A amostra da pesquisa foi composta por todos os servidores que se dispuseram a responder o questionário. Nos dias em que foi realizada a pesquisa, o Câmpus da Instituição estudada possuía em seu quadro de pessoal um total de 255 servidores ativos e efetivos. O questionário foi enviado a todos estes servidores, e 115 o responderam, o que corresponde a 45% do total de servidores.

Para a coleta de dados foi elaborado um questionário pelos autores, com escala do tipo Likert, de quatro pontos, evitando assim respostas neutras. A primeira parte do questionário continha três questões relacionadas a percepção dos servidores sobre o estresse: “Você se considera estressado?”, “Você consegue lidar com situações estressantes?” e “Na sua percepção, esta Instituição se preocupa com a saúde dos seus trabalhadores?”.

Na primeira parte também investigou-se o nível de estresse gerado por doze eventos estressores encontrados na literatura referenciada, são eles: altas demandas/exigências de trabalho, carga horária de trabalho excessiva, dificuldades de promoção e desenvolvimento na carreira, excesso de burocracia, infraestrutura do local de trabalho, número reduzido de servidores em determinados setores, pouco reconhecimento profissional, pouca participação dos trabalhadores nas decisões organizacionais, processo de avaliação de desempenho, relacionamento com a chefia, relacionamento com os colegas de trabalho, e remuneração/salário.

A segunda parte do questionário estava relacionada aos dados sociodemográficos, como cargo ocupado, sexo, idade e tempo de atuação na IES. O questionário foi enviado, por meio do “Google Formulários”, para o e-mail de todos os servidores, devendo ser respondido de forma online, entre os dias vinte e um de março e seis de abril de 2018. Para análise dos dados utilizou-se o software Microsoft Excel®.

4. Resultados e Discussão

Fizeram parte da amostra da pesquisa 115 servidores públicos de uma Instituição Federal de Ensino Superior. Dessa amostra, 62 possuem o cargo de Professor Efetivo e 53 de Técnico-Administrativo em Educação. Em relação ao sexo, 56% dos servidores são do sexo feminino e 44% do sexo masculino. A idade variou entre 23 e 59 anos, e a maior frequência (34%) foi de participantes com faixa etária entre 40-49 anos. Em relação ao tempo de trabalho na Instituição, a maior frequência (33%) foi de mais de 16 anos de atuação.

Este estudo revelou que, na percepção dos servidores, apenas 16% não se consideram estressados. A maioria dos participantes, 84%, apresenta algum nível de estresse, sendo que 33% consideram-se pouco estressados, 38% estressados e 13% muito estressados, como pode ser observado na Tabela 1.

Ponta Grossa, Paraná, Brasil – 06 a 08 de junho de 2018

Categoria profissional	Não estressado	Pouco estressado	Estressado	Muito estressado
Docentes	8	21	23	10
Técnico-administrativos	10	17	21	5
Total de servidores	18	38	44	15

Fonte: Autoria própria

Tabela 1 – Percepção do nível de estresse dos servidores por categoria profissional

Em relação a percepção dos servidores sobre ser estressado, nos dois cargos analisados, do total de professores efetivos, 13% não se consideram estressados, 34% pouco estressados, 37% estressados e 16% muito estressados. Já na percepção dos Técnico-Administrativos, 19% não se consideram estressados, 32% pouco estressados, 40% estressados e 9% muito estressados.

Observa-se que a porcentagem de professores efetivos que não se consideram estressados é menor, 13%, se comparada com a porcentagem dos Técnicos-Administrativos, 19%. É possível observar, também, uma pequena diferença em relação àqueles que se consideram muito estressados, enquanto a porcentagem dos Professores Efetivos é de 16%, a dos Técnicos-Administrativos é de 9%.

Apesar do nível de estresse dos professores ser ligeiramente maior, 87% dos professores apresentaram algum nível de estresse; observa-se que os técnico-administrativos também tiveram uma porcentagem alta de estresse, 81% dos trabalhadores apresentaram algum nível de estresse. Constata-se que os técnico-administrativos também precisam lidar com algumas situações estressantes no trabalho como o excesso de burocracia que dificulta o andamento dos processos, bem como o acúmulo de atividades e excesso de responsabilidades.

Ao considerar o sexo dos respondentes e a percepção dos servidores sobre ser estressado, constatou-se que do total de pessoas do sexo feminino, 83% apresentaram algum nível de estresse, já entre o sexo masculino, a porcentagem foi de 86%, conforme Tabela 2. Os estudos de Rossi (2008) e Stefano, Bonanato e Raifur (2013) indicaram que existem diferenças de gênero em relação ao estresse e estressores ocupacionais.

Gênero	Não estressado	Pouco estressado	Estressado	Muito estressado
Feminino	11	22	25	6
Masculino	7	16	19	9

Fonte: Autoria própria

Tabela 2 – Percepção do nível de estresse dos servidores por gênero

Apesar de grande parte dos servidores dessa IES apresentarem algum nível de estresse (84%), apenas 3% relataram que nunca conseguem lidar com situações estressantes; 24% relataram que às vezes, 56% na maior parte das vezes e 17% sempre. O estresse, em doses moderadas, pode ser benéfico para as pessoas. O estresse positivo é uma fase positiva e fundamental para a adaptação do organismo (LIPP, 2015).

Em relação a preocupação da IES com a saúde do trabalhador, 39% dos servidores consideram que a Instituição não se preocupa, 34% se preocupa pouco, 23% se preocupa razoavelmente e apenas 3% que se preocupa muito com a saúde do trabalhador. Esse é um dado importante uma vez que salienta a ausência de programas relacionados a saúde e a qualidade de vida no trabalho. Há um movimento contemporâneo de humanização das

Ponta Grossa, Paraná, Brasil – 06 a 08 de junho de 2018

condições de trabalho, na qual empresas modernas têm buscado ampliar as práticas de promoção de saúde integradas à qualidade de vida no trabalho (LIMONGI-FRANÇA, 2009).

A Tabela 3 apresenta o resultado sobre o nível de estresse gerado por doze situações de trabalho. Foram consideradas para a discussão dos resultados aquelas que apresentaram as maiores frequências de resposta “Me deixa um pouco estressado”, “Me deixa estressado” e “Me deixa muito estressado”, que demonstram as situações de trabalho que mais causam estresse nos servidores públicos da IES pesquisada.

Situações de trabalho	Não me deixa estressado	Me deixa pouco estressado	Me deixa estressado	Me deixa muito estressado
Excesso de burocracia	7	31	26	51
Altas demandas / exigências de trabalho	11	49	34	21
Carga horária excessiva	20	40	32	23
Pouca participação dos trabalhadores nas decisões organizacionais	23	38	24	30
Número reduzido de servidores em determinados setores	25	35	32	23
Pouco reconhecimento profissional	28	34	28	25
Dificuldade de promoção e desenvolvimento na carreira	33	39	29	14
Infraestrutura do local de trabalho	41	39	23	12
Processo de avaliação de desempenho	43	42	20	10
Remuneração / salário	55	39	15	6
Relacionamento com os colegas de trabalho	64	33	12	6
Relacionamento com a chefia	67	32	11	5

Fonte: Autoria própria

Tabela 3 – Nível de estresse gerado em situações de trabalho

“Excesso de burocracia” com 94%, “Altas demandas/exigências de trabalho” com 90%, “Carga horária de trabalho excessiva” com 83% e “Pouca participação dos trabalhadores nas decisões organizacionais” com 80%, foram as situações de trabalho mais destacadas pelos servidores como estressantes.

O “Excesso de burocracia” foi considerado pela amostra, dentre as situações de trabalho, a mais estressante. Constata-se que, apesar na necessidade de seguir regras e padrões de procedimentos, em excesso, a burocracia torna mais lento o andamento dos processos e dificulta a modernização de novas técnicas. O serviço público é caracterizado pela burocracia e, muitas vezes, o servidor é apontado como responsável pela lentidão na tramitação dos processos e serviços (FARIAS, 2017).

Os estressores ocupacionais relacionados a altas demandas e carga horária excessiva de trabalho podem ser verificados em outros estudos (FURUSHO, 2016), e se referem ao

Ponta Grossa, Paraná, Brasil – 06 a 08 de junho de 2018

tempo insuficiente para realização das tarefas, acúmulo de atividades e excesso de responsabilidade. Além disso, o excesso de trabalho é um fator crucial na compreensão do nível de estresse e do bem-estar do trabalhador. O número de horas de trabalho interfere diretamente na vida do trabalhador e na capacidade de conciliar vida profissional e familiar.

No que diz respeito a “pouca participação dos trabalhadores nas decisões organizacionais”, constata-se que os servidores não têm permissão para tomar suas próprias decisões, pois estão presos a uma série de regras e procedimentos pré-estabelecidos pela legislação e Instituição. Dessa forma, os trabalhadores tendem a se sentirem frustrados e que não possuem autonomia em seu trabalho.

Também foram consideradas na apresentação dos resultados as situações de trabalho com maior frequência da resposta “Não me deixa estressado”, ou seja, aquelas situações que menos geram estresse nos servidores públicos, sendo “Relacionamento com a chefia” com 58%, “Relacionamento com os colegas de trabalho” com 56%, “Remuneração/salário” com 48% e “Processo de avaliação de desempenho” com 37% os itens que menos geram estresse nos participantes.

Os relacionamentos interpessoais que envolvem interações entre colegas de trabalho e superiores, são fatores potencialmente estressantes, que exercem forte influência na saúde do trabalhador (FURUSHO, 2016). Entretanto, nesta pesquisa os itens “Relacionamento com a chefia” e “Relacionamento com os colegas de trabalho” foram os itens que menos geram estresse nos participantes.

No que se refere a “Remuneração/salário”, observa-se que o serviço público fornece uma melhor remuneração se comparada com alguns níveis da iniciativa privada. Além disso, proporciona aos seus trabalhadores a estabilidade empregatícia e possibilidade de desenvolvimento na carreira (FARIAS, 2017).

O “Processo de avaliação de desempenho” foi um dos itens que menos gera estresse nos servidores. Entretanto, na pesquisa realizada por Goulart Jr. et al. (2014), um dos estressores mais frequentes nas respostas dos servidores foi o item relacionado a avaliação de desempenho, pois muitas vezes esse processo é realizado de forma equivocada e acaba servindo como um instrumento de intimidação para os trabalhadores.

5. Considerações Finais

As organizações de trabalho têm pressionado os profissionais por exigências cada vez mais complexas diante das rápidas transformações em nível mundial e do desenvolvimento acelerado da tecnologia. Conseqüentemente, houve um aumento do nível de estresse e dos danos à saúde do trabalhador. A pesquisa teve como objetivo compreender a percepção dos servidores públicos de uma Instituição Federal de Ensino Superior sobre o estresse, identificar os estressores laborais que mais os afetam e investigar possíveis relações entre o estresse e algumas variáveis citadas na literatura pertinente.

Os resultados apontaram que na amostra a maioria dos participantes, 84%, apresentam algum nível de estresse. Esses dados corroboram outros estudos que indicam o aumento da presença de estresse em diversos contextos de trabalho. O que demonstra a importância de se diagnosticar o nível de estresse e o seu impacto na qualidade de vida dos trabalhadores.

Em relação a preocupação da IES com a saúde do trabalhador, 39% dos participantes consideram que a Instituição não se preocupa e 34% se preocupa pouco. Esses dados indicam que programas relacionados a saúde e qualidade de vida no trabalho ainda são precários, principalmente no que se refere a saúde mental dos trabalhadores. Salienta-se a importância de ações institucionais que visem a promoção do bem-estar e da saúde no

Ponta Grossa, Paraná, Brasil – 06 a 08 de junho de 2018

ambiente de trabalho.

Os estressores ocupacionais mais presentes no cotidiano da amostra de servidores foram: excesso de burocracia, altas demandas/exigências de trabalho, carga horária de trabalho excessiva e pouca participação dos trabalhadores nas decisões organizacionais. Observa-se assim, a necessidade de adoção de ações gerenciais que visem prevenir o estresse e os estressores ocupacionais, melhorando as condições físicas, psicológicas e sociais no trabalho.

O desenvolvimento de programas institucionais sobre a prevenção e redução do estresse deve promover saúde e qualidade de vida aos trabalhadores. Um contexto organizacional mais saudável proporcionará benefícios tanto para os trabalhadores, por meio da preservação de sua saúde e bem-estar, como também para a organização, diminuindo o absenteísmo e aumentando a motivação, produtividade e, conseqüentemente, a eficácia organizacional.

Sugere-se futuras pesquisas sobre o estresse ocupacional, para se obter uma melhor compreensão da relação pessoa e trabalho, principalmente no que se refere as pressões e exigências do mundo atual. Além disso, espera-se conscientizar as organizações sobre o estresse ocupacional e sobre a necessidade de desenvolver programas de qualidade de vida no trabalho.

Referências

FARIAS, E. F. **Síndrome de Burnout, presenteísmo e a qualidade de vida no trabalho de gestores de uma instituição judiciária federal**, 2017. 104 f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Universidade Nove de Julho, São Paulo, 2017.

FURUCHO, N. Y. **Diagnóstico de vulnerabilidade ao estresse laboral: um estudo de caso com profissionais da saúde**, 2016. 80 f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2016.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2008.

GONÇALVES, A. S. **Estresse ocupacional: estudo com gestores de um hospital público universitário do estado de Minas Gerais integrado ao Sistema Único de Saúde**, 2015. 106 f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Faculdade Novos Horizontes, Belo Horizonte, 2015.

GOULART JR., E.; CARDOSO, H. F.; DOMINGUES, L. C.; GREEN, R. M.; LIMA, T. R. 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.

JOHNSON, S.; COOPER, C. L.; CARTWRIGHT, S.; DONALD, I.; TAYLOR, P.; MILLET, C. A vivência do stress relacionado ao trabalho em diferentes ocupações. In: ROSSI, A. M.; QUICK, J. C.; PERRWE, P. L. **Stress e qualidade de vida no trabalho: o positivo e o negativo**. São Paulo: Atlas; 2009. p. 65-77.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. Promoção de saúde e qualidade de vida no trabalho: o desafio da gestão integrada. In: ROSSI, A. M.; QUICK, J. C.; PERRWE, P. L. **Stress e qualidade de vida no trabalho: o positivo e o negativo**. São Paulo: Atlas; 2009. p. 256-277.

LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2014.

LIPP, M. E. N. **Como Enfrentar o Stress**. 1. ed. São Paulo: Ícone Editora, 1986.

Ponta Grossa, Paraná, Brasil – 06 a 08 de junho de 2018

LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2015.

LIPP, M. E. N. **O stress do professor**. Campinas: Papirus, 2002.

LIPP, M. E. N. **O Stress está dentro de você**. 7. ed. São Paulo: Contexto, 2007.

OLIVEIRA, L. P. A. **Estimativa de prevalência de estresse emocional em uma amostra de policiais rodoviários federais do Estado de São Paulo**, 2017. 110 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

RODRIGUES, A. L.; CAMPOS, E. M. P.; VALENTE, G. B. Qualidade de vida e Bournout em médicos. In: ROSSI, A. M.; PERREWE, P. L.; MEURS, J. A. **Stress e qualidade de vida no trabalho: stress social – enfrentamento e prevenção**. São Paulo: Atlas; 2011. p. 127-154.

ROSSI A. M. Estressores ocupacionais e diferenças de gênero. In: ROSSI, A. M.; PERREWE, P. L.; SAUTES, S. L. **Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional**. São Paulo: Atlas; 2008. p. 9-18.

SAUTER, S. L.; MURPHY, L. R. Abordagens à prevenção do stress no trabalho nos Estados Unidos. In: ROSSI, A. M.; PERREWE, P. L.; MEURS, J. A. **Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional**. São Paulo: Atlas; 2008. p. 182-197.

SILVA, J. S.; MADRUGA, L. R. R. G.; BUERON, T. A.; AVILA, L. V. Estresse dos servidores de uma Instituição Federal de Ensino Superior. In: Colóquio Internacional de Gestão Universitária – CIGU, 14, 2014, Florianópolis. **Anais eletrônicos...** Florianópolis: UFSC, 2014.

STEFANO, S. R.; BONANATO, F. M.; RAIFUR, L. Estresse em funcionários de uma Instituição de Ensino Superior: diferenças entre gênero. **Revista Economia & Gestão**, v. 13, n. 31, p. 73-92, jan./abr., 2013.

TOLOMEU, R.; TAVARES, F. S.; MONTEIRO, I. P.; CAMARGOS, G. L.; CORREA, A. A. M. Qualidade de vida e estresse em professores de uma Instituição de Ensino Superior do interior de Minas Gerais. **Revista Científica Fagoc Saúde**, v. 2, p. 9-15, 2017.

ZANELLI, J. C. **Estresse nas Organizações de Trabalho: compreensão e intervenção baseada em evidências**. Porto Alegre: Artmed, 2010.
