

ESTRESSE NO TRABALHO

Dalila Lucas; Daniela Gonçalves Serra Arima de Almeida; Professora Orientadora Rose Ângela Vieira Passos Bueno

RESUMO

O artigo apresenta os resultados de uma pesquisa exploratória realizada em uma empresa do ramo de combustíveis, situada na cidade de Cuiabá - MT. A pesquisa teve como objetivo identificar as fontes estressoras presentes no ambiente de trabalho, quais motivos levam o trabalhador a apresentar os sintomas do estresse e as suas consequências. Levantou-se como hipótese que o estresse pode trazer consequências físicas e emocionais para o trabalhador e identificando as causas e consequências, a pessoa pode aprender a lidar com seu estresse. O estudo limitou-se em pesquisar os sintomas estressores de 13 pessoas que convivem diariamente em um mesmo escritório. As etapas da pesquisa foram: observação de comportamentos espontâneos ocorridos no trabalho, coleta de dados através de entrevista, registro das variáveis relevantes ocorridas durante a entrevista e análise qualitativa e quantitativa dos dados coletados. De acordo com os dados, participaram da pesquisa 8 homens e 5 mulheres, de 20 a 60 anos. Dentre estes, 6 (46%) trabalham na empresa a menos de 1 ano, 3 (23%) trabalham de 1 a 3 anos, 2 (16%) dos entrevistados trabalham de 3 a 5 anos e outros 2 (15%) trabalham há mais de 5 anos na empresa. Dos entrevistados 9 (64%) identificam-se como estressados, 2 (14%) não se identificam como estressados, 3 (22%) relataram que às vezes são estressados. Os fatores mais citados como sendo causadores do estresse e o número de pessoas que o citaram: Quando precisa resolver algo e depende de outros (5); O líder quando está estressado passa estresse para a equipe (5); Algumas pessoas deixam o ambiente pesado (4); Conflitos interpessoais (conversinhas, fofocas) (3); Ter que fazer o trabalho dos outros (3); Muitas responsabilidades, tem que sair tudo perfeito, e isso acaba gerando ansiedade (4). Dos entrevistados, 11 (85%) relataram que o estresse traz consequências para vida pessoal e profissional, 2 (15%) relataram não sentir consequências do estresse. Os sintomas mais citados pelos participantes foram: ansiedade (18%), nervosismo (16%), dores de cabeça (12%), impaciência (9%), frustração (7%) e cansaço (5%). Entende-se que o estresse não afeta todas as pessoas da mesma maneira, alguns sintomas são citados por vários entrevistados, outros aparecem com menor frequência. Quanto aos sintomas do estresse observados nesta pesquisa, houve predominância de sintomas psicológicos e físicos, confirmando a hipótese inicial de que o estresse traz consequências físicas e emocionais para o trabalhador. Esses dados podem ser indicadores importantes a serem considerados se a empresa tiver interesse no planejamento de programas de prevenção e controle do estresse para os indivíduos que participaram desta pesquisa. Pode-se constatar que o estresse pode ser causado por qualquer evento ou sensação que faz a pessoa se sentir frustrado, irritado ou nervoso. É importante identificar os sintomas estressores e buscar estratégias de enfrentamento para este mal. Trata-se de um trabalho que precisa ser realizado em conjunto, a empresa e os indivíduos inseridos nela.