



24º Congresso de Stress da ISMA-BR  
(International Stress Management Association)

26º Fórum Internacional de Qualidade  
de Vida no Trabalho

16º Encontro Nacional de Qualidade  
de Vida na Segurança Pública

16º Encontro Nacional de Qualidade  
de Vida no Serviço Público



## ESTRESSE OCUPACIONAL E SEU EFEITO NA DINÂMICA FAMILIAR

Milena Stoever Bittencourt; João Vitor Diesel Ferreira; Liana Bohrer Berni  
UNIVERSIDADE FRANCISCANA (UFN)

**Introdução:** O termo "estresse" refere-se à pressão de situações externas ou às reações a essas situações, especialmente no contexto do trabalho, onde surge devido ao desequilíbrio entre as demandas do trabalho e a capacidade do indivíduo de lidar com essas pressões. Fatores como prazos apertados, carga de trabalho elevada e conflitos interpessoais contribuem para o estresse ocupacional, que também afeta a vida familiar. Nesse sentido, a dinâmica familiar é influenciada por diversos fatores, incluindo o contexto do trabalho e a participação dos membros da família no mercado de trabalho. O estresse laboral pode reduzir o tempo despendido com crianças e aumentar os conflitos conjugais, levando a sintomas como desgaste emocional, isolamento social e conflitos familiares. A partir disso, este trabalho tem como objetivo explorar a relação entre estresse ocupacional e dinâmica familiar.

**Metodologia:** Utilizou-se uma revisão narrativa como metodologia, permitindo uma coleta flexível de dados. A seleção de artigos foi feita em bases de dados como SciELO e PubMed, considerando publicações dos últimos 10 anos e disponíveis gratuitamente. Os critérios de inclusão exigiam uma clara relação entre trabalho e família no título, resumo ou palavras-chave, enquanto duplicatas e literatura cinzenta foram excluídas.

**Resultados e Discussão:** Lazarus e Folkman definiram o estresse como uma relação prejudicial entre pessoas e o ambiente, aplicável também ao ambiente de trabalho, conhecido como "estresse ocupacional". Esse tipo de estresse surge quando as demandas do trabalho excedem a capacidade de enfrentamento do trabalhador, levando ao desgaste excessivo e manifestando sintomas físicos e psicológicos como dores de cabeça, ansiedade e depressão. O "spillover" do trabalho para a vida familiar ocorre quando o estresse do trabalho afeta as interações familiares, causando irritabilidade e dificuldades de concentração nas funções familiares. Isso pode resultar em consequências negativas para a saúde física e mental dos trabalhadores, incluindo o desenvolvimento do Burnout. Apesar disso, o estresse é muitas vezes subestimado tanto pelos funcionários quanto pelas organizações, o que pode levar a danos maiores no futuro. A percepção do estresse varia de acordo com a profissão, ocupação e gênero, sendo que os homens muitas vezes percebem mais estresse no trabalho do que as mulheres. O estresse do trabalho pode afetar diretamente o humor e o comportamento em casa, levando a interações negativas ou até mesmo a um retraimento social. No entanto, os cônjuges podem atuar como uma fonte de apoio emocional, auxiliando na regulação emocional e no envolvimento com as crianças. As dinâmicas familiares demonstram resiliência diante do estresse, permitindo adaptações para lidar com ele.

**Considerações finais:** O estresse, embora presente constantemente, muitas vezes é negligenciado. Reconhecer as necessidades dos colaboradores é crucial para promover seu bem-estar físico e mental, o que por sua vez pode aumentar o comprometimento e a produtividade da empresa. Iniciativas simples podem fazer uma grande diferença nos resultados finais. Para isso, a gestão deve priorizar a qualidade de vida, combatendo irritação, ansiedade e nervosismo através de programas de controle do estresse, apoio psicológico e estabelecimento de metas realistas, entre outras ações. Manter o equilíbrio emocional e físico do trabalhador não só beneficia a empresa, mas também sua vida pessoal. Além disso, o estresse no trabalho afeta não apenas o indivíduo, mas também sua família, influenciando seus padrões de relacionamento e estrutura. As empresas devem considerar horários de trabalho que permitam momentos de lazer e investimento em deveres familiares, pois experiências profissionais positivas contribuem para o bem-estar geral.