



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



A RELAÇÃO ENTRE TRABALHO E ESTRESSE

Isabela Brondani, Liana Bohrer Berni
Universidade Franciscana

INTRODUÇÃO

A palavra “trabalho” deriva do latim: *tripalium* – instrumento de tortura. Albornoz (2004) defende que, por muito tempo, essa expressão significou – e ainda conota – algo como “padecimento” e “cativeiro”. Desde o princípio, portanto, o trabalho também é associado ao sofrimento. Entretanto, a partir do século XX, no qual se deu a consolidação da Revolução Industrial e a alienação do trabalhador pela divisão do trabalho (tarefas) e dos homens (hierarquia), tal sofrimento intensificou-se a partir das transformações econômicas, organizacionais e sociais. A constante pressão por alta produtividade, avanço tecnológico e exigências físicas e mentais, além da extrema competitividade, têm contribuído para a fragilização da saúde mental. Assim, o presente estudo busca salienta a necessidade de intervenções eficazes no ambiente organizacional, a fim de que a relação entre trabalho e estresse se torne cada vez mais estreita.

METODOLOGIA

Dessa forma, o presente trabalho foi realizado a partir de uma revisão narrativa acerca da saúde mental (e sua ausência) no contexto organizacional. A pesquisa foi feita através da plataforma digital *Google Acadêmico*, e foram selecionados artigos em português disponibilizados de forma *online* em sua íntegra. Ademais, utilizou-se livros clássicos acerca da temática. O trabalho foi elaborado entre março e maio de 2024 a partir da técnica de Análise de Conteúdo de Bardin.

MARCO CONCEITUAL

Segundo Dejours (1999), o trabalho não deve ser considerado elemento neutro no que tange à saúde mental: ele é tido como grande cenário do sofrimento psíquico. Atualmente, o trabalho é visto como um ambiente cada vez mais competitivo e estressante, propício para o desenvolvimento de transtornos mentais ou de comportamento. Se, por um lado, as condições de trabalho têm por alvo principalmente o corpo, a organização do trabalho, por outro lado, atua a nível do funcionamento psíquico (DEJOURS et al., 1994). Esta organização, que ocorre na forma de divisão do trabalho, pode dar origem ao sofrimento psíquico do trabalhador. Com curtos prazos, grandes exigências e constante necessidade de aperfeiçoamento, quando o êxito esperado não é atingido, as organizações passam a cobrar melhores resultados ainda mais – muitas vezes de formas hostis e que se configuram como assédio moral (vigilância excessiva, atribuição de tarefas impossíveis ou qualquer conduta de caráter abusivo de forma frequente e intencional). Esses fatores contribuem para que o ambiente organizacional se torne repleto de estressores organizacionais, principalmente a nível psíquico.

RESULTADOS

Quando um alto nível de estresse se torna constante, passa-se por um enorme desgaste físico e mental, podendo levar às chamadas “doenças do trabalho”. Dá-se destaque para a depressão, que se caracteriza por tristeza grave ou persistente para interferir no funcionamento e, muitas vezes, para diminuir o interesse ou o prazer nas atividades (American Psychiatric Association, 2013). Ainda, pode-se citar a Síndrome de *Burnout*, que tem como principais características o esgotamento emocional e a exaustão. Assim como as demais doenças do trabalho, estas impossibilitam e, de certa forma, paralisam o sujeito. Tais consequências não ocorrem apenas no âmbito profissional, mas em todos os setores da vida do trabalhador, podendo agravar ainda mais o seu sofrimento psíquico e sua qualidade de vida.

A partir da presente análise, infere-se que a relação entre trabalho e estresse está historicamente enraizada e, ainda, vastamente intensificada pela dinâmica do trabalho contemporânea, resultante da Revolução Industrial. Diante desse cenário, conclui-se que medidas interventivas eficientes devem ser aplicadas no ambiente organizacional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As medidas interventivas devem ser de caráter preventivo, a fim de diminuir drasticamente os estressores no ambiente de trabalho e, em contrapartida, também as patologias relacionadas ao trabalho. Sugere-se a implementação de uma abordagem humanizada, visando a melhoria das relações de trabalho e compreendendo o trabalhador em sua singularidade. Além disso, a inserção do profissional da Psicologia pode diminuir os efeitos negativos do trabalho sobre a saúde do trabalhador, a fim de beneficiar o próprio e, conseqüentemente, as organizações – pois um trabalhador saudável dará melhores resultados.

BIBLIOGRAFIA

- ALBORNOS, Suzana. **O que é trabalho**. 6.ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 2004.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders** (5th ed., Text Revision). American Psychiatric Publishing, 2013.
- DEJOURS, C. **A banalização da injustiça social**. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1999.
- DEJOURS, C.; ABDO CHELI, E.; JAYET, C.; Betioli, M. I. S. (Orgs.). **Psicodinâmica do trabalho: contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho**. São Paulo: Atlas, 1994.