

## Índice

Descrição Geral

Fisiologia

Estresse e Hormônios

Estresse e Imunidade

Sintomas do Estresse

Ansiedade,  
Esgotamento e  
Estresse**Estresse no  
Trabalho**

Síndrome de Burnout

Considerações  
Importantes

Links

## Páginas Afins

Estresse e  
EsgotamentoEstresse  
pós-traumático

Ansiedade

Notícias do Estresse

Estresse na CID.10

Neurofisiologia das  
Emoções

Acha em PsiquWeb

Acha Aqui

**Estresse e Trabalho**

Talvez o ambiente do trabalho tenha se modificado e acompanhado o avanço das tecnologias com mais velocidade do que a capacidade de adaptação dos trabalhadores. Os profissionais vivem hoje sob contínua tensão, não só no ambiente de trabalho, como também na vida em geral.

Há, portanto, uma ampla área da vida moderna onde se misturam os estressores do trabalho e da vida cotidiana. A pessoa, além das habituais responsabilidades ocupacionais, além da alta competitividade exigida pelas empresas, além das necessidades de aprendizado constante, tem que lidar com os estressores normais da vida em sociedade, tais como a segurança social, a manutenção da família, as exigências culturais, etc. É bem possível que todos esses novos desafios supere os limites adaptativos levando ao estresse.

O tipo de desgaste à que as pessoas estão submetidas permanentemente nos ambientes e as relações com o trabalho são fatores determinantes de doenças. Os agentes estressores psicossociais são tão potentes quanto os microorganismos e a insalubridade no desencadeamento de doenças. Tanto o operário, como o executivo, podem apresentar alterações diante dos agentes estressores psicossociais.

O desgaste emocional a que pessoas são submetidas nas relações com o trabalho é fator muito significativos na determinação de transtornos relacionados ao estresse, como é o caso das depressões, ansiedade patológica, pânico, fobias, doenças psicossomáticas, etc. Em suma, a pessoa com esse tipo de estresse ocupacional não responde à demanda do trabalho e geralmente se encontra irritável e deprimida.

Um dos agravantes do Estresse no Trabalho é a limitação que a sociedade submete as pessoas quanto às manifestações de suas angústias, frustrações e emoções. Por causa das normas e regras sociais as pessoas acabam ficando prisioneiras do politicamente correto, obrigadas a aparentar um comportamento emocional ou motor incongruente com seus reais sentimentos de agressão ou medo.

No ambiente de trabalho os estímulos estressores são muitos. Podemos experimentar ansiedade significativa (reação de alarme) diante de desentendimentos com colegas, diante da

**O que é Síndrome de Burnout**

A Síndrome de Burnout é uma resposta ao estresse ocupacional crônico e caracterizada pela desmotivação, ou desinteresse, mal estar interno ou insatisfação ocupacional que parece afetar, em maior ou menor grau, profissionais que lidam com outras pessoas, que resolvem problemas dos outros, como por exemplo médicos, carcereiros, assistentes sociais, comerciários, professores, atendentes públicos, enfermeiros, funcionários de departamento pessoal, telemarketing e bombeiros.. Trata-se de um conjunto de condutas negativas, como por exemplo a deterioração do rendimento, a perda de responsabilidade, atitudes passivo-agressivas com os outros e perda da motivação, onde se relacionariam tanto fatores internos, na forma de valores individuais e traços de personalidade, como fatores externos, na forma das estruturas organizacionais, ocupacionais e grupais.

**Veja mais**

sobrecarga e da corrida contra o tempo, diante da insatisfação salarial e, dependendo da pessoa, até com o tocar do telefone. A desorganização no ambiente ocupacional põe em risco a ordem e a capacidade de rendimento do trabalhador. Geralmente as condições pioram quando não há clareza nas regras, normas e nas tarefas que deve desempenhar cada um dos trabalhadores, assim como os ambientes insalubres, a falta de ferramentas adequadas.

### **ESTÍMULOS DO ESTRESSE**

Alguns estímulos estressores são classificados segundo o tempo necessário para produzirem estresse. Entre os estressores classificados de curto prazo temos a sensação de fracasso, a carga de trabalho, a pressão de tempo, as ameaças, o medo etc. Entre os estressores classificados de longo prazo, as situações de competição, ambientes de perigo e o trabalho monótono. As conseqüências desse estresse do trabalho é um fator significativo na determinação de certas doenças.

### **Estresse no Trabalho**

Inicialmente devemos ter solidamente em mente, que o estresse não é uma doença limitada a por si própria. Ele proporciona o desenvolvimento de outros males. O estresse pode ser entendido como um estado de desequilíbrio da pessoa (veja que não é usado o termo mental nem físico) que se instala quando esta é submetida a uma série de tensões

Fatores intrapsíquicos (interiores) relacionados ao serviço também contribuem para a pessoa manter-se estressada, como é o caso da sensação de insegurança no emprego, sensação de insuficiência profissional, pressão para comprovação de eficiência ou, até mesmo, a impressão continuada de estar cometendo erros profissionais. Isso tudo sem contar os fatores internos que a pessoa traz consigo para o emprego, tais como, seus conflitos, suas frustrações, suas desavenças conjugais, etc.

O extremo oposto, ou seja, ter uma vida sem motivações, sem projetos, sem mudanças na ocupação ao longo de muitos anos, sem perspectivas de crescimento profissional, assim como passar por período de desocupação no emprego também pode provocar o mesmo desenlace de Síndrome de Burnout. Mesmos sintomas podem surgir em ambos casos, ou seja, falta de autoestima, irritabilidade, nervosismo, insônia e crise de ansiedade, entre outros.

### **Sobrecarga**

A sobrecarga de agentes estressores também pode ser considerada um fator importante para eclosão do estresse patológico no trabalho. A sobrecarga de estímulos estressores é um estado no qual as exigências do ambiente excedem nossa capacidade de adaptação. Os quatro fatores principais que contribuem para a demanda excessiva de agentes estressores no trabalho são:

- 1. urgência de tempo;**
- 2. responsabilidade excessiva;**
- 3. falta de apoio;**
- 4. expectativas excessivas de nós mesmos e daqueles que nos cercam.**

### **Falta de Estímulos**

A falta de estímulos também pode resultar em estresse patológico e doença. O risco de ataques cardíacos, por exemplo, são significativamente maiores nos dois primeiros anos após a aposentadoria. Nesses casos a condição associada ao estresse costuma ser o tédio, a sensação de nulidade e/ou a solidão, portanto, a falta ou escassez de solicitações também proporciona situações estressoras.

Às vezes, no final do dia, sentimos nosso corpo exausto mas, apesar disso, experimentamos uma agradável sensação de bem estar. Em geral uma atividade pode se tornar muito gratificante quando possui um significado especial ou quando desperta grande interesse em nós.

No trabalho, as atividades mediócras, destituídas de significação ou aquelas onde não temos noção do porquê estamos fazendo isso ou aquilo, podem ser extremamente estressantes. As tarefas alta-mente repetitivas ou desinteressantes também podem produzir estresse. Essas situações de carência de solicitações ou a sensação de falta de significado para as coisas que fazemos costumam também causar estresse em crianças e idosos.

### **Ruído**

O ruído excessivo pode causar estresse pela estimulação do Sistema Nervoso Simpático, provocando irritabilidade e diminuindo o poder de concentração. Dessa forma, o ruído pode ter um efeito físico e/ou psicológico, ambos capazes de desencadear a reação de estresse. Este fator estressante pode produzir alterações em funções fisiológicas essenciais, como é o caso do sistema cardiovascular.

O ruído também pode influenciar outros hormônios, como a testosterona,

suficientemente fortes ou suficientemente persistentes. Supondo que o ser humano moderno divide sua vida entre sua casa, seu trabalho e sua sociedade cultural, não há como procurar tratar do estresse determinado por causas exteriores, sem comentar sobre os estressores possivelmente oriundos desses 3 ambientes.

por exemplo, e dessa forma, pode ter efeitos prolongados sobre o organismo, considerando que as alterações hormonais são sempre de efeito mais longo. Experiências com pilotos de aeronaves na Argentina demonstraram que, ao ficarem expostos aos ruídos de alta intensidade das turbinas aéreas, sua produção de testosterona reduziu-se pela metade. Além disso, foi relatada uma forte correlação entre a perda de audição devida a ruídos e a concentração plasmática de magnésio.

### **Alterações do Sono**

O contínuo atraso do sono pelos horários de trabalho, viagens e variações do ritmo das atividades sociais, facilitadas pelo uso da luz elétrica e atrações noturnas, pode levar à insônia e, conseqüentemente ao estresse. Na síndrome de fusos horários das viagens internacionais, recomenda-se não tomar decisão importante ou não competir antes da readaptação fisiológica.

Os operários que fazem turnos ou têm trabalho noturno, geralmente possuem um sono de má qualidade no período diurno. Isso se dá em decorrência dos conflitos sociais (coisas que fazemos de dia e coisas que fazemos de noite) e do excesso de ruído diurno. Essa má qualidade do sono acabará provocando aumento da sonolência no período de trabalho (seja noturno ou diurno), muitas vezes responsável por acidentes, desinteresse, ansiedade, irritabilidade, perda da eficiência e estresse.

### **Falta de Perspectivas**

A esperança, perspectiva ou expectativa otimista é uma das motivações que mais aliviam as tensões do cotidiano. Saber (ou achar) que amanhã será melhor que hoje, ou o mês que vem melhor que este, ou ano que vem será bem melhor, etc, são sentimentos que aliviam e minimizam a ansiedade e a frustração do cotidiano.

Está claro que na falta das boas perspectivas ou, o que é pior, na presença de perspectivas pessimistas a pessoa ficará totalmente à mercê dos efeitos ansiosos do cotidiano, sem esperanças de recompensas agradáveis. Há ambientes de trabalho onde o futuro se mostra continuamente sombrio. É completamente falso acreditar que funcionários temerosos produzem mais. O medo motiva para a ação durante um breve período de tempo (veja a fisiologia do estresse), mas logo sobrevêm o estado de esgotamento com efeitos imprevisíveis.

### **Mudanças Constantes**

Esse assunto merece considerações mais amplas. As necessidades de mudanças podem ser comparadas a um ciclo vicioso; o momento presente está quase sempre exigindo mudanças, essas mudanças acabam trazendo novos problemas. Esses problemas despertam novas soluções, as quais passam a exigir novas mudanças e assim por diante.

### **Mudanças determinadas pela empresa**

Esse tipo de mudanças pode ser determinada por uma nova chefia ou devido à nova orientação geral da empresa, seja por causa de alguma fusão ou aquisição da empresa. Normalmente esse tipo de mudança pode gerar muita insegurança, inicialmente.

Até agora associamos sempre o estresse à adaptação e, diante das mudanças, o que mais se solicita das pessoas é a adaptação, portanto, é o momento onde o estresse está acontecendo. Evidentemente as pessoas naturalmente possuidoras de dificuldades adaptativas sofrerão mais. Abrir mão de métodos usuais para aprender ou aceitar novos métodos sempre exige uma participação emocional importante.

A pessoa que passa por momentos de ansiedade e estresse por causa de mudanças deve ter em mente que, mesmo que o departamento esteja sendo "desmontado" ou algum colega estimado esteja perdendo sua posição, ela continuará sendo o mesmo profissional que é, seus conhecimentos continuarão intactos e a empresa poderá utilizá-los até de forma melhor na nova situação. Nessa situação o mais importante é não deixar que considerações emocionais (mágoa, orgulho, inveja, rancor, etc) dominem o lado racional.

### **Mudanças devidas à novas tecnologias**

A tecnologia normalmente está em contínua substituição por sistemas mais modernos. Nessa situação também as pessoas são emocionalmente solicitadas à se adaptar ao novo. Nesse caso o estresse será variável, de acordo com as Disposições Pessoais e de acordo com o tipo dessa nova tecnologia a ser implantada.

Pela Disposição Pessoal sofrerão mais as pessoas com instabilidade afetiva, com traços marcantes de ansiedade ou já previamente estressadas. Em relação às próprias mudanças, sofrerão mais as pessoas confrontadas com novas tecnologias ideologicamente diferentes das anteriores.

Na Inglaterra, há anos, foi feita uma pesquisa entre trabalhadores de uma refinaria de petróleo e de uma central telefônica, ambas submetidas à mudanças tecnológicas radicais. Na refinaria, apesar das mudanças para automação terem sido profundas, como o sistema de craqueamento do petróleo é sempre o mesmo, a incidência de estresse foi mínima entre os funcionários, inclusive entre os mais antigos.

Entretanto, na telefônica a situação foi muito diferente. O novo sistema não tinha nenhuma analogia com o anterior e os funcionários mais antigos tiveram que ser transferidos ou demitidos. Isso mostra que as exigências para adaptação ao novo exercem profundo impacto sobre a ansiedade (e estresse, conseqüentemente) das pessoas.

### **Mudanças devidas ao mercado**

As constantes exigências do mercado sempre são levadas a sério pelas empresas e, freqüentemente, determinam mudanças de procedimentos no trabalho. Os ansiosos tendem mais para o estresse devido, principalmente, à ansiedade antecipatória, ou seja, a ansiedade que aparece muito antes de quaisquer resultados das mudanças.

Embora o bom senso recomende que as pessoas devam estar continuamente atentas aos resultados dessas mudanças, sofrer antecipadamente não resolve problemas, não facilita a adaptação e podem determinar atitudes precipitadas danosas.

### **Mudanças auto-impostas**

São as exigências que fazemos de nós mesmos. Em psiquiatria, o mais sadio é que estejamos sempre inconformados e sempre adaptados. Isso significa que, através do inconformismo estamos sempre buscando fazer com que o amanhã seja melhor que o hoje. Entretanto, é indispensável que a pessoa se mantenha adaptada às circunstâncias atuais, mesmo que sejam circunstâncias adversas.

Sadio seria reclamar do trânsito, quando este está ruim, para podermos buscar opções que melhorem nossa vida em relação à esse trânsito (mudar itinerários, horários, etc), outra coisa é estarmos padecendo de hipertensão, úlcera, ansiedade ou enxaqueca por causa desse trânsito ruim. Essa é a diferença.

O próprio inconformismo humano exige uma reciclagem constante, ou seja, exige mudanças continuadas e necessidades de adaptação à essas mudanças. Encarar a mudança sob uma perspectiva de crescimento e adequação pode ajudar nossa adaptação, considerá-la uma tarefa tediosa, inútil e humilhante "para quem já sabe tanto", favorece o descontentamento, a ansiedade e, conseqüentemente, o estresse.

### **Ergonomia**

O conforto humano em seu trabalho deve ser sempre considerado, em se tratando de estresse. Como enfatizamos sempre, não devemos privilegiar apenas as razões emocionais em relação ao estresse, por ser este uma alteração global do organismo (não apenas emocional).

Aqui deve ser considerado o conforto térmico, acústico, as horas trabalhadas ininterruptamente, a exigência física, postural ou sensoperceptiva e outros elementos associados ao desempenho profissional. Ambientes hostis, em termos de temperatura, umidade do ar e contacto com agentes agressivos à saúde fazem parte da exigência física a que alguns trabalhadores estão submetidos. Daí a enorme importância do acessoramento técnico da Medicina

do Trabalho para prevenir estados de esgotamento.

Atividades que exigem posições anti-fisiológicas, repetitividade de exercícios danosos, e permanência exagerada em atitudes cansativas fazem parte das exigências posturais a que são submetidas as pessoas durante o trabalho.

**PRÓXIMA PÁGINA - PÁGINA ANTERIOR**

**Ballone GJ** - *Estresse* - in. **PsiqWeb Psiquiatria Geral**, Internet, última revisão, 2002 - disponível em <http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress1.html>

Copyright© G.J.Ballone - 2002