

# Estresse no ambiente de trabalho

*Stress at work*

*Estrés en el lugar de trabajo*

Flávio Cesar **Ferraz**<sup>1</sup>  
Fernando de Rezende **Francisco**<sup>2</sup>  
Celso Socorro **Oliveira**<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Departamento de Computação Faculdade de Ciências de Bauru, UNESP-Univ. Estadual Paulista, Araçatuba-SP, Brasil*

<sup>2</sup>*AMV – Faculdade Integrada, Universidade Cândido Mendes*

## Resumo

O estresse diz respeito às respostas amplas e generalizadas do corpo a várias situações ambientais, físicas e sociais. É a força que impulsiona as emoções e motivos (desejos), mas também é o causador do desgaste natural da existência humana. Este estudo tem por objetivo, investigar os fatores estressores nos servidores técnicos administrativos da Universidade Estadual Paulista – UNESP, Campus de Bauru, bem como nas empresas prestadoras de serviço dentro do perímetro do Campus. Utilizou-se como metodologia, pesquisa bibliográfica e de campo, aplicou-se um questionário visando alcançar os objetivos propostos. Os perfis dos colaboradores que participaram da pesquisa foram: ambos os sexos, adultos, jovens, com diversos níveis de ensino, diversificados níveis de situação conjugal e socioeconômica. Os principais fatores estressores apontados pelos colaboradores foram: a carga horária de trabalho, insatisfação no local de trabalho, pressão do chefe ou colegas, que trazem como consequências, o cansaço ou sonolência, afetando o ambiente de trabalho e na maioria das vezes o familiar. Os sintomas físicos do estresse são o cansaço, dificuldade de relaxar e dor de cabeça, além de dores na coluna. E os sintomas psicológicos verbalizados são preocupação, agitação, agressividade, descontentamento, além de esquecimento e sensação de falta de tempo. Concluiu-se que estes fatores afetam negativamente na qualidade de vida, no trabalho destes colaboradores, interferindo em sua vida profissional, familiar e sócio-afetiva.

**Descritores:** Esgotamento Profissional; Etiologia; Satisfação no Emprego; Doenças Ocupacionais.

## Abstract

Stress relates to the broad and generalized body's responses to various environmental, physical and social situations. It is the force that drives the emotions and motives (desires), but is also the cause of the wear and tear of human existence. This study aims to investigate the stressors in administrative technical servers Univ. Estadual Paulista - UNESP, Bauru, as well as on companies providing service within the perimeter of the campus. Was used as a methodology, literature and field research, a questionnaire was applied in order to reach those goals. The profiles of employees who participated in the survey were: both sexes, adults, young people with different educational levels, varying levels of marital and socioeconomic status. The main stressors mentioned by the employees were: workload, dissatisfaction in the workplace, pressure boss or colleagues, as they bring consequences, fatigue or drowsiness, affecting the work environment and mostly family. Physical symptoms of stress are fatigue, difficulty relaxing and headache, and backache. And the psychological symptoms are verbalized concern, agitation, aggression, dissatisfaction, and forgetfulness and feeling of lack of time. It was concluded that these factors negatively affect the quality of life in the work of these employees, interfering with your work, family and socio-emotional life.

**Descriptors:** Burnout, Professional; Etiology; Job Satisfaction; Occupational Diseases.

## Resumen

El estrés se relaciona con la respuesta amplia y generalizada del cuerpo a diversas situaciones ambientales, físicas y sociales. Es la fuerza que impulsa las emociones y motivaciones (deseos), pero es también la causa del desgaste natural de la existencia humana. Este estudio tiene como objetivo investigar los factores de estrés en servidores técnicos administrativos de la Univ. Estadual Paulista - UNESP, Bauru, así como en las empresas que prestan servicio dentro del perímetro del campus. Se utilizó como metodología de investigación, la literatura y el campo, se aplicó un cuestionario con el fin de alcanzar esas metas. Los perfiles de los empleados que participaron en la encuesta fueron: ambos sexos, adultos, jóvenes con diferentes niveles educativos, niveles variables de estado civil y socioeconómico. Los principales factores de estrés mencionados por los empleados fueron: carga de trabajo, la insatisfacción en el trabajo, presión del jefe y colega, que trae consecuencias, la fatiga o somnolencia, afectando el ambiente de trabajo y de la familia. Los síntomas físicos de estrés son la fatiga, dificultad para relajarse, dolor de cabeza y dolor de espalda. Y los síntomas psicológicos son inquietud, agitación, agresión, insatisfacción, falta de memoria y la sensación de falta de tiempo. Se concluyó que estos factores afectan negativamente la calidad de vida en el trabajo de estos empleados, lo que interfiere con su trabajo, la vida familiar y socio-emocional.

**Descritores:** Agotamiento Profesional; Etiología; Satisfacción en el Trabajo; Enfermedades Profesionales.

## INTRODUÇÃO

A Saúde e Segurança do Trabalho estão voltadas para desenvolvimento de ações preventivas ao homem no local de trabalho, no decorrer das atividades laboratoriais.

Os profissionais da área de segurança, higiene e medicina do trabalho tem a responsabilidade de preservar a saúde do trabalhador.

A Saúde Ocupacional, segundo a Organização Internacional do Trabalho e a organização Mundial de Saúde (OIT/OMS), "tem como objetivos: a promoção e a manutenção no mais alto grau de bem estar físico, mental e social dos trabalhadores em todas as ocupações, prevenção, entre os trabalhadores de doenças ocupacionais causados por condições de trabalho, a proteção de trabalhadores em seus empregados dos riscos resultantes de fatores adversos à saúde, a colocação e conservação (manutenção) dos trabalhadores dos ambientes ocupacionais adaptados as suas aptidões fisiológicos e psicológicos, em resumo; a adaptação do trabalho ao homem e de cada homem ao seu próprio trabalho".

Aborda-se neste estudo sobre um tópico da Saúde e Segurança do Trabalho que é a saúde do trabalhador com estresse. Visto que a compreensão básica do estresse, seus sinais, sua fonte e suas consequências, aumentarão as chances de fazer as escolhas apropriadas com vistas a melhorar a saúde e a qualidade de vida do trabalhador<sup>1,2</sup>.

Apesar de não ser considerada uma doença propriamente dita, o estresse é um estado do organismo quando submetido ao esforço e à tensão. O que se percebe é que em uma situação estressante, o corpo sofre reações químicas normais que preparam o organismo para enfrentar a situação<sup>3</sup>. O prejuízo, entretanto, acontece, quando as situações estressantes são contínuas e o organismo começa a sofrer com as constantes reações químicas que se sucedem, sem que haja tempo para a eliminação dessas substâncias e sem o tempo necessário para o descanso e recuperação física e emocional do trabalhador.

O estresse diz respeito às respostas amplas e generalizadas do corpo a várias situações ambientais, físicas e sociais. É a força que impulsiona as emoções e motivos (desejos), mas também é o causador do desgaste natural da existência humana<sup>4</sup>. Tem-se observado que no decorrer dos anos, por meio de estudos relacionados às atividades laborais, que o ambiente de trabalho tem sofrido muitas mudanças, principalmente para acompanhar as transformações tecnológicas do mercado, e que ultrapassa cada vez mais o nível de capacidade de adaptação dos trabalhadores.

A pressão sobre esses colaboradores é considerável, visto que são cobrados por um bom desempenho, não só em sua vida profissional, mas também pela sociedade. Com isso, tem-se observado o aparecimento de estresse ocupacional é levado para a sua vida social, modificando seu comportamento, em face às várias contingências que sofre. Neste contexto, quem sofre as consequências dos efeitos do estresse não é somente o trabalhador, mas a empresa também. Então é a partir da empresa que se pode iniciar um programa que alivie essas consequências, efetivando a melhoria da qualidade de vida do trabalhador.

Tendo por objetivo, investigar os fatores estressores nos servidores técnicos administrativos da Universidade Estadual Paulista – UNESP, Campus de Bauru, bem como nas empresas prestadoras de serviço dentro do perímetro do Campus. Onde construiu-se este trabalho monográfico através de pesquisa bibliográfica e de campo, aplicando-se um questionário visando alcançar os objetivos propostos.

## MATERIAL E MÉTODO

O presente trabalho teve abordagem descritiva<sup>5,6</sup> explanando características de determinada população/fenômeno, observando, registrando, analisando e correlacionando fatos ou fenômenos sem manipulá-los, identificando problemas e justificando condições, comparando e avaliando o que os outros

**Tabela 1.** Questionário aplicado

A participação na pesquisa é voluntária, contudo, a sua participação é importante. Considerando a importância do sigilo, você não deve registrar seu nome no questionário. Leia com atenção as perguntas e marque um X para cada resposta.
<b>I. PERFIL SÓCIODEMOGRÁFICO</b>
1. Gênero: ( ) feminino ( ) masculino
2. Idade: ( ) 18 a 25 anos ( ) 26 a 33 anos ( ) 34 a 41 anos ( ) 42anos a 49 anos ( ) Acima de 49 anos
3. Assinale entre as alternativas abaixo qual correspondente à sua escolaridade: ( ) Ensino Fundamental ( ) Ensino Médio ( ) Ensino Superior
4. Estado civil: ( ) Solteiro ( ) Casado ( ) União estável ( ) Separado ou Divorciado
5. Função? ( ) Pedagogia ( ) Educação ( ) Asssitente Técnico Administrativo ( ) Assistente de Suporte Acadêmico ( ) Agente de Vigilância
<b>II IDENTIFICAÇÃO DE FATORES ESTRESSORES</b> Marque a opção que mais represente a sua opinião sobre as perguntas abaixo:
6. Sua carga horária é suficiente para a realização de suas atividades? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
7. Sua jornada de trabalho é cansativa ou estressante? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
8. Em seu ambiente de trabalho, o nível de ruído a que você está exposto é adequado? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
9. Você considera a temperatura (nível de calor ou frio) do seu ambiente de trabalho adequada? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
10. Você considera a luminosidade do seu ambiente de trabalho adequada? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
11. A empresa disponibiliza as ferramentas e técnicas de proteção e segurança para você realizar seu trabalho? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
12. O esforço físico exigido na execução do seu trabalho é adequado? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
13. O relacionamento entre os colegas de sua equipe de trabalho é satisfatório? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
14. Você se sente pressionado por seu chefe ou colegas? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
15. A empresa lhe proporciona momentos de integração e lazer? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
16. Você sente-se satisfeito em trabalhar nesta Empresa? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
17. Você sente-se satisfeito com suas condições de trabalho? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
18. Você gosta de realizar as atividades que fazem parte do seu trabalho? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
19. Com que frequência você falta ao trabalho? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
20. Com que frequência você se sente cansado ou sonolento durante o trabalho? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
21. Com que frequência o estresse ocasionado no seu trabalho afeta o seu ambiente familiar? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
22. Com que frequência o estresse ocasionado no seu trabalho afeta o seu ambiente social? ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
23. Quais dos sintomas físicos que você observa quando está estressado? ( ) Dores na coluna ( ) Dores musculares no ombro e pescoço ( ) Cansaço ( ) Dificuldade de relaxar ( ) Insônia ( ) Dor de cabeça ( ) Excesso de apetite ( ) Falta de apetite
24. Quais são os sintomas psicológicos que você observa quando está estressado? ( ) Tristeza ( ) Desânimo ( ) Preocupação ( ) Nervosismo ( ) Agressividade ( ) Agitação ( ) Descontentamento ( ) Exaustão emocional ( ) Esquecimento ( ) Sensação de falta de tempo ( ) Discussões com a família ( ) Discussões e conflitos com as pessoas no seu trabalho

estão desenvolvendo em situações e problemas similares, visando aclarar situações para futuros planos e decisões<sup>7</sup>. Quanto à natureza dos dados a pesquisa teve enfoque quali-quantitativo<sup>8</sup>. A coleta de dados ocorreu através de aplicação de questionário<sup>9,10</sup> (Tabela 1) com perguntas fechadas, referentes à temática, dividido em duas partes: a primeira parte referiu-se ao perfil sociodemográfico dos informantes, pesquisando dados como gênero, idade, escolaridade, estado civil, tempo de serviço, setor que atua, com questões fechadas, onde o respondente optou por uma das alternativas apresentadas. A segunda parte, referente à identificação de fatores estressores, investigando a carga horária, os fatores relacionados às condições ambientais, os aspectos relacionados à satisfação no trabalho, às consequências do estresse, os sintomas físicos devido ao estresse e os sintomas psicológicos devido ao estresse. Os dados coletados foram submetidos a tratamento estatístico. A população está constituída de servidores técnicos administrativos da Universidade Estadual Paulista – UNESP, Campus de Bauru, por amostragem das diferentes funções necessárias para o funcionamento desta instituição. A pesquisa seguiu as normas expressas na Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde que rege as pesquisas com seres humanos, em que ressalta a necessidade de se respeitar a privacidade e sigilo dos participantes. Outrossim, foi utilizado o termo de livre consentimento esclarecido com os participantes deste estudo.

## RESULTADOS

Os dados coletados foram tabulados e lançados em planilhas do aplicativo de software Excel, com as fórmulas concernentes, o que gera, automaticamente, o cálculo do percentual relativo ao número de respostas obtidas para cada item, facilitando, desta forma, a confecção das tabelas e gráficos para posterior análise<sup>11</sup>. Para construção do perfil dos colaboradores, utilizou-se à frequência absoluta de cada parâmetro da identificação pessoal, constantes da primeira parte do

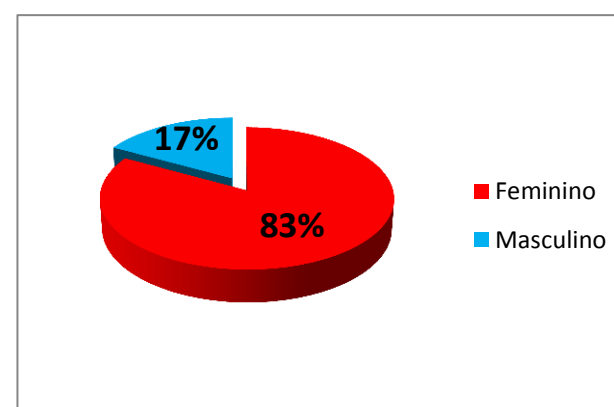
questionário, bem como o percentual em relação à população estudada. Nas questões que se destinavam a identificar os fatores estressores predominantes foi aplicada a fórmula para extrair a média dos resultados obtidos, obedeceu-se ao modelo proposto por Likert, onde as cinco opções de respostas variavam em uma escala de até 5 pontos (Tabela 2).

**Tabela 2.** Escala de Likert para estresse<sup>12</sup>

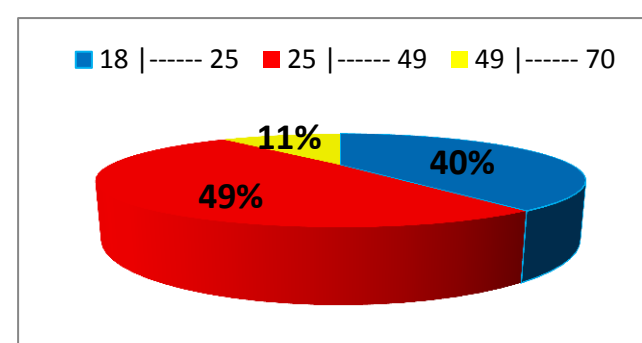
SEMPRE	5
QUASE SEMPRE	4
ÀS VEZES	3
RARAMENTE	2
NUNCA	1

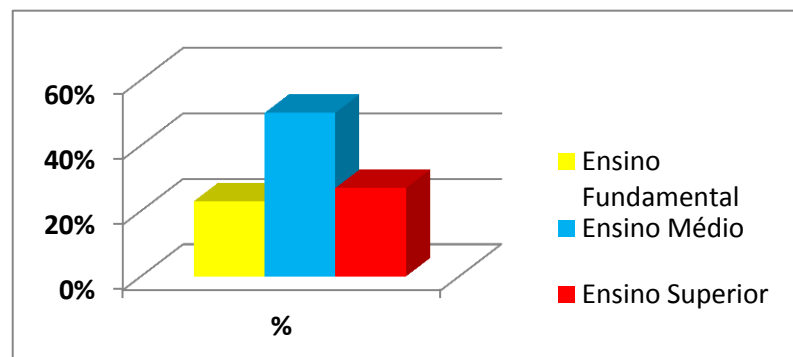
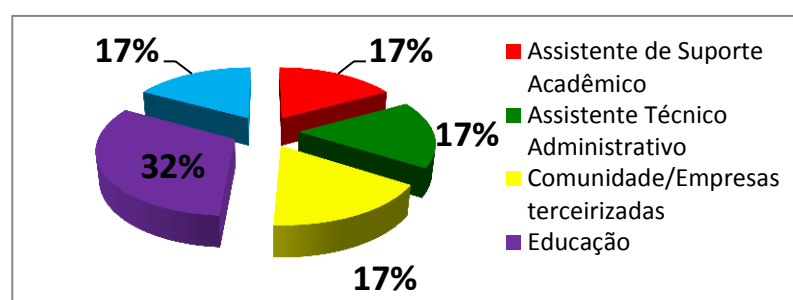
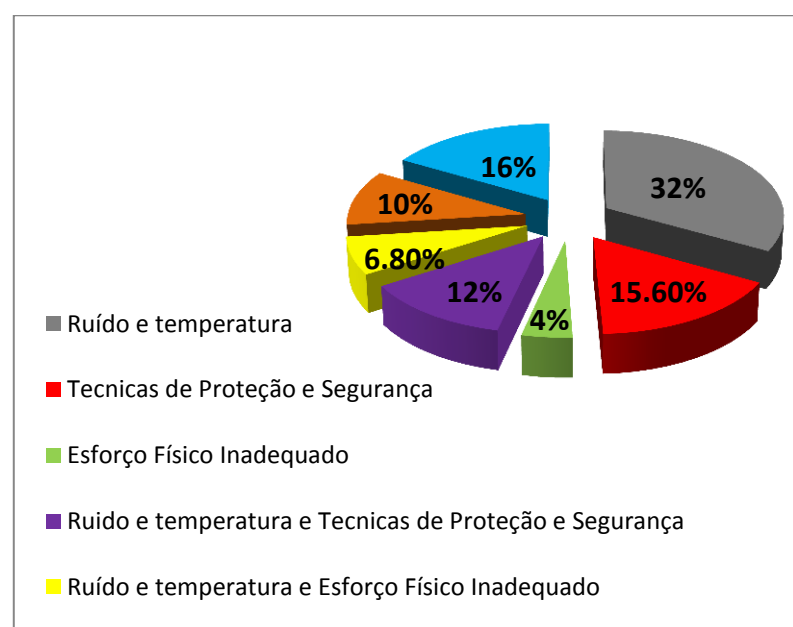
Após a tabulação das respostas foi aplicada a fórmula para extrair a média ponderada de cada questão, cujo resultado indica o grau de satisfação em relação ao item proposto. Após esses procedimentos estatísticos, as médias foram transformadas em percentuais para tornar mais fácil o entendimento. Após a identificação dos resultados e elaborados os tabelas foi realizada a análise dos dados obtidos com o marco teórico utilizado (Figuras 1 a 5).

**Figura 1.** Distribuição dos participantes quanto ao gênero



**Figura 2.** Distribuição dos participantes quanto à faixa etária.



**Figura 3.** Distribuição dos participantes quanto ao grau de instrução**Figura 4.** Distribuição dos participantes quanto ao setor de trabalho/função**Figura 5.** Condições do local de trabalho

## DISCUSSÃO

Quanto ao gênero, observou-se que a maioria (83%) dos entrevistados era do gênero feminino, e somente 17%, do masculino. Todos relataram ser casados.

Quanto à faixa etária, 49%, situavam-se entre 25 e 49 anos, 11% acima de 49 anos, 40% população foi itinerante: alunos e empresas terceirizadas os quais contavam com menos de 25 anos.

Quanto à escolaridade, 50% relataram ter completado o ensino médio completo, 23% o ensino fundamental e 27% o ensino superior.

Quanto ao setor de trabalho/ função exercida a mostra distribuiu-se em Pedagogia (17%), Educação (32%), Assistente Técnico Administrativo (17%), Assistente de Suporte Acadêmico (17%) e comunidade externa a universidade/empresas terceirizadas (17%),

Quando analisados os fatores estressores, o quesito carga horária apontou que 76,67% afirmaram ser relativamente suficiente e que trabalham em horários regulares. Porém com 66,67% dos entrevistados se referiram à jornada de trabalho como cansativa ou estressante.

Este fato é comprovado por França e Rodrigues<sup>13</sup> ao ressaltarem que as exigências de tempo, estrutura temporal do trabalho e o ritmo são fatores estressores, pois demandam uma preocupação com os horários de entrada e saída do trabalho, com a necessidade de trabalhar ao ritmo da máquina, e em alguns casos, com o pagamento por produção.

Os entrevistados apontaram como fatores estressores: ruído e temperatura (32%), técnicas de proteção/segurança (15,60%), esforço físico inadequado (4%), ruído e temperatura associados a técnicas de proteção/segurança (12%), ruído e temperatura associados a esforço físico inadequado (6,8%), técnicas de proteção e segurança associadas a esforço físico Inadequado (10%), ruído e temperatura associados a técnicas de proteção/segurança e esforço físico inadequado (16%).

Esses percentuais ultrapassam 100% pois devem ser levados em consideração que os entrevistados poderiam responder com mais de uma alternativa.

Quanto aos fatores ambientais os maiores índices de concordância foram obtidos para a adequação de ruído e temperatura, com 66,67%, respectivamente. Os menores índices de concordância foram expressos para a falta de ferramentas e técnicas de proteção e segurança (53,33%) e esforço físico inadequado (36,67%).

De acordo com Jacques e Codo<sup>14</sup> os vários parâmetros do ambiente físico criam determinadas qualidades ambientais que são percebidas e avaliadas

pelo homem. Assim, os parâmetros e os níveis de temperatura, a temperatura radiante e a sua umidade propiciam o balanço térmico do corpo, influenciando no nível do estresse do trabalhador.

Observa-se através do índice de concordância para os itens relacionados à satisfação no trabalho que os investigados (76,67%) sentem-se pressionados pelo chefe ou colegas. Percebe-se que o nível de satisfação no trabalho é baixo, visto que o índice de concordância é de 33,33%; 43,33% é o nível de satisfação com o local de trabalho; e 33,33%, é o nível do gosto pelas atividades do trabalho. Esses índices baixos são reforçados pelo fato da empresa não proporcionar momentos de integração e lazer (36,67%).

França e Rodrigues<sup>13</sup> relatam que a satisfação é a diferença entre o que a pessoa necessita e o que ela realmente recebe do seu trabalho e se exprime através da concordância / discordância do indivíduo sobre o grau de cumprimento de aspectos intrínsecos e extrínsecos ao trabalho.

Os índices de concordância para as consequências decorrentes do estresse foram relativamente altos. O mais expressivo foi obtido referente ao estresse afetar o ambiente familiar (76,67%). E o menor índice refere-se à falta no trabalho, apesar de ainda ser um índice expressivo.

Estes dados vêm corroborar o que Spector<sup>15</sup> afirma quando considera que as percepções e a avaliação dos funcionários a respeito do desgaste causados pelos fatores estressores dependem de como uma pessoa julga um evento ou situação como sendo pessoalmente ameaçadora.

Quanto aos sintomas físicos, devido ao estresse, de acordo com o estudo realizado, verificou-se que a maior incidência é de cansaço (18%), em seguida, a dificuldade de relaxar (17%) e dor de cabeça (17%). O que teve menor manifestação pelos colaboradores refere-se a falta de apetite (3%).

De acordo com França e Rodrigues<sup>13</sup> o cansaço apresenta-se como um problema de saúde dos mais difíceis de ser tratados, visto que é derivado da fadiga,

que é definida pelos autores como estado físico e mental, resultante de esforço prolongado ou repetido que terá repercussões sobre vários sistemas do organismo, provocando múltiplas alterações de funções, que conduz a uma diminuição do desempenho no trabalho tanto quantitativa quanto qualitativa, em graus variáveis, e também ao absenteísmo do trabalho e a uma série de distúrbios psicológicos, familiares e sociais.

Quanto aos sintomas psicológicos, verificou-se que os sintomas mais descritos pelos colaboradores são preocupação e agitação, com 14% do nível de concordância, respectivamente. Seguidos de agressividade e descontentamento, com 12%, respectivamente. O menor índice de concordância, 2%, refere-se a esquecimento e sensação de falta de tempo, respectivamente, conforme resultados obtidos na pesquisa.

Segundo Dolan<sup>16</sup> os estudos sobre estresse no campo da Psicologia investigam variedades de mal-estares psicológicos considerados manifestações de estresse, o que se justifica pela própria definição do conceito como um estado interno caracterizado por uma série de modificações inespecíficas, sendo o acesso a esse estado sempre indireto. Já Anthikad<sup>17</sup> relatou que entre os sintomas do estresse estão ansiedade, tensão, depressão, desânimo, aborrecimento, fadiga prolongada, sentimentos de desesperança e muitos tipos de pensamentos defensivos.

Observa-se que os sintomas do estresse incluem uma variedade de reações psicológicas e emocionais. Muitos desses sintomas podem afetar negativamente o desempenho profissional, prejudicando a qualidade de vida do trabalhador nas áreas social, familiar e profissional.

## CONCLUSÃO

Pressões sofridas em decorrência de programas e prazos cada vez menores, das exigências do mercado, da competição interna das organizações e das variações

econômico-financeiros levam a maioria das pessoas a um estado de enrijecimento muscular e de exaustão mental que, ocorrendo repetidas vezes, esgota as reservas físicas e emocionais dos indivíduos. O estresse representa um alto custo para as empresas. Alguns exemplos disso podem ser observados com a queda de produtividade, refletida nas horas de trabalho perdidas, faltas constantes, desperdício de material de trabalho e custos elevados com assistência médica.

Outro aspecto importante que deve ser considerado é o imenso mal-estar físico e emocional a que estas pessoas são submetidas. As organizações, neste final de milênio, procuram cada vez mais atuar não somente como sustentáculos financeiros de seus funcionários, mas também como agentes a favor de uma melhor qualidade de vida de seus colaboradores.

Um importante sintoma do estresse é o cansaço, que é referida com muita frequência. O cansaço do trabalhador aparece sempre como resultante de um conjunto de fatores psíquicos e físicos que criam um estado de tensão juntando-se às condições do meio de trabalho.

Os participantes da pesquisa foram escolhidos através de amostragem. O perfil dos colaboradores que participaram da pesquisa é do sexo feminino e masculino. Trata-se de pessoas com os três níveis de escolaridades, fundamental, médio e superior, assim escolhidos por trabalharem em diferentes setores e exercendo diferentes funções dentro da Instituição. Sendo os profissionais dois docentes, um agente de vigilância, uma assistente técnica administrativo, um assistente de suporte acadêmico e uma da área de pedagogia.

Quanto aos fatores estressores a que estes colaboradores estão expostos, constatou-se que a carga horária de trabalho, apesar de ser regular afeta negativamente o colaborador, visto que é cansativa ou estressante. Outro fator aventado foi de ordem ambiental, os colaboradores consideram que a temperatura e ruído aumentam o nível de estresse desses colaboradores.

Os colaboradores relataram não se sentirem satisfeitos em seu local de trabalho, devido se sentir pressionados por sua coordenação e/ou colegas, e este fato também se reflete no tipo de trabalho que exercem e pelas condições precárias em que realizam suas atividades neste estabelecimento.

Devido a esse baixo nível de satisfação, os colaboradores relatam como consequências que o estresse afeta seu ambiente familiar, além de sentirem sonolência ou cansaço durante o trabalho.

Os colaboradores relataram que os sintomas físicos do estresse são o cansaço, dificuldade de relaxar e dor de cabeça, além de dores na coluna. Os sintomas psicológicos verbalizados são preocupação, agitação, agressividade, descontentamento, além de esquecimento e sensação de falta de tempo.

Neste contexto, sugere-se a utilização da Ginástica Laboral como fator de melhoria da qualidade de vida do trabalhador, visto que este tipo de ginástica influencia até no ambiente de trabalho, tornando-o mais humanizado no sentido de que a Ginástica Laboral interfere de forma extremamente positiva para o colaborador nos seus aspectos biopsicossocial. E também criar um espaço de lazer, ou programas voltados para o lazer e integração dos colaboradores.

## REFERÊNCIAS

1. Haddad MCL. Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. Espaço para a Saúde 2000;1(2):75-88
2. Sardá Jr J, Legal EJ, Jablonski Jr. SJ. Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.
3. Mendes R. Patologia do trabalho. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2003.
4. Banov MR. Psicologia no gerenciamento das pessoas. 2.ed. São Paulo: Atlas, 2011.
5. Gressler LA. Introdução à pesquisa: projetos e relatórios. 3.ed. São Paulo: Loyola, 2007.
6. Vergara SC. Gestão de pessoas. 2.ed. São Paulo: Atlas, 2000.

7. Cervo AL, Bervian PA. Metodologia científica. 5.ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.
8. Teixeira E. As três metodologias: acadêmica, da ciência e da pesquisa. 4. ed. Belém: Unama, 2001.
9. Smeltzer SC, Bare BG. Brunner & Suddarth: tratado de enfermagem médico-cirúrgica. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
10. Lakatos EM, Marconi MA. Fundamentos da metodologia científica. 6.ed. São Paulo: 2006.
11. Hayes BE. Mediando a satisfação do cliente. Tradução Luiz Liske – Rio de Janeiro: Qualitymark, 1995.
12. Lipp MEN. Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
13. França ACL, Rodrigues AL. Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2005.
14. Jacques MG, Codo W (Orgs.). Saúde mental e trabalho: leituras. Petrópolis: Vozes, 2002.
15. Spector PE. Psicologia nas organizações. Trad. Solange Aparecida Visconte. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2003.
16. Dolan S. Estresse, auto-estima, saúde e trabalho. Trad. J. Simões. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2006.
17. Anthikad J. Psicologia para enfermagem. Trad de Fernando Gomes do Nascimento. São Paulo: Reichmann; 2005.

## **CONFLITO DE INTERESSES**

---

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

## **AUTOR PARA CORRESPONDÊNCIA**

---

**Flávio Cesar Ferraz**

Faculdade Ciências de Bauru, UNESP

flavioc@fc.unesp.br

**Submetido em 20/07/2014**

**Aceito em 21/08/2014**