ANÁLISE DO ESTRESSE DE TRABALHADORES DA FACULDADE DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA – UNESP DE PRESIDENTE PRUDENTE

Amanda Mendes Ribeiro, Isabela Maia da Cruz Fernandes, Rayana Loch Gomes, Camila Balsamo Gardim, Roselene Modolo Regueiro Lorençon.

Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho” – Câmpus de Presidente Prudente. E-mail: amandaribeiro.fisio@gmail.com

RESUMO

Atualmente, o estresse ocupacional já se tornou um fator impactante e de grande preocupação, pois é reconhecido como um dos riscos mais sérios ao bem-estar do trabalhador. Diante dessa afirmação, o presente estudo tem o objetivo de avaliar o estresse dos funcionários da FCT/UNESP - Campus de Presidente Prudente por meio do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). Todos os funcionários registrados pela FCT/UNESP foram divididos em três grandes grupos: Serviços Gerais, Administrativos e Docentes. A seguir, para calcular o nível de estresse de cada indivíduo, foi utilizado o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp – ISSL. Para avaliação do grau de escolaridade, foi utilizado um questionário simples, composto por 9 opções: analfabeto, 1º grau incompleto/completo, 2º grau incompleto/completo, 3º grau incompleto/completo, pós-graduação incompleta/completa.

Palavras-chave: estresse, trabalho, processo saúde-doença, Questionário.

INTRODUÇÃO

Há muitos anos vem se estudando sobre o estresse ocupacional. O interesse pelo tema se deve à preocupação dos pesquisadores com as várias consequências negativas que podem decorrer do mesmo ². O estresse produz consequências psicológicas e emocionais que resultam em cansaço mental, dificuldade de concentração e perda de memória imediata, bem como crises de ansiedade e de humor. Estudos realizados sobre estresse mostram que apesar de não haver concordância em uma definição clara do que seja, tendo em vista conceitos e concepções diversas sobre o mesmo fenômeno, não se deve discordar da ideia do estresse como resposta fisiológica ao estressor.

Do ponto de vista físico, as doenças surgem na maioria das vezes pela baixa do sistema imunológico. Essas respostas do organismo ocorrem uma vez que, existe uma ligação dos sistemas neurológico, imunológico e endócrino para a realização das funções regulatórias do organismo e controle perante estímulos internos e externos¹.

Selye (1951) definiu o estresse como uma resposta orgânica não-específica para situações estressoras ao organismo. Partindo deste conceito, descreveu a resposta orgânica a essas situações estressoras como Síndrome de Adaptação Geral, a qual possui três fases: alerta,

resistência e exaustão. A fase do alerta é considerada a fase positiva do estresse: o ser humano é excitado pela adrenalina e uma série de modificações que quebram o equilíbrio dinâmico, trazendo ansiedade. Na segunda fase, chamada de resistência, a pessoa automaticamente tenta lidar com os estressores de modo a manter sua homeostase interna. Se os fatores estressantes persistirem em frequência ou intensidade, há uma quebra na resistência da pessoa e ela passa à fase de exaustão. Nesta fase, as doenças podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis, dentre elas temos: infarto, úlceras, psoríase, depressão, distúrbios gastrointestinais, dores generalizadas e outros ³.

Trazendo este conceito para o universo do trabalhador, a Organização Internacional do Trabalho define o estresse ocupacional como sendo um “conjunto de fenômenos que se apresentam no organismo do trabalhador e que, por esse motivo, pode afetar sua saúde”. Estes fenômenos podem ser de ordem física (por exemplo, excesso de ruídos), química (por exemplo, gases poluentes), biológica (por exemplo, vírus), ergonômicos (por exemplo, postura inadequada) ou psicossociais (por exemplo, falta de suporte de supervisores) ⁴.

Como o perfil dos trabalhadores modificou-se para poder se adaptar às inovações tecnológicas, foi percebido uma intensificação do trabalho, decorrente do aumento no ritmo, das responsabilidades e da complexidade das tarefas, trazendo também o aumento dos fatores do processo saúde-doença, que tem impacto direto sobre o nível de rendimento deste indivíduo. Isso faz com que o trabalhador entre em um ciclo vicioso, em que tenta se enquadrar nas exigências do mercado, passando por muitas situações conflitantes envolvida no processo, que o expõe a doenças, fazendo com que seu rendimento caia. Dessa forma, é essencial buscar medidas que avaliem esse nível de estresse, e por meio deste, poder visar meios que diminuam os efeitos deletérios ao organismo desse indivíduo, seja físico ou mental.

OBJETIVO

Avaliar o estresse dos funcionários da FCT/UNESP - Campus de Presidente Prudente por meio do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL).

METODOLOGIA

Natureza da Pesquisa e Casuística

O estudo se caracteriza como epidemiológico de corte do tipo transversal e a casuística do estudo foi composta por 38 funcionários com média de idade de 62,63±10,41 anos da FCT- Unesp

Campus Presidente Prudente. O critério de inclusão para a pesquisa foi estar em vínculo empregatício com a universidade. Não foram inclusos no estudo indivíduos que se recusaram a colaborar com a coleta de dados, aqueles que não compreenderam o questionário aplicado ou quando não foram encontrados em seu local de trabalho após três visitas. Os indivíduos foram devidamente informados sobre os procedimentos e objetivos deste estudo, e após concordarem, assinaram um termo de consentimento passando a fazer parte efetivamente do mesmo.

Desenho do estudo

Para realização da coleta de dados, os trabalhadores foram entrevistados por uma equipe treinada. Inicialmente, foram explicados os objetivos do estudo e os voluntários que concordaram em participar do estudo assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (Protocolo número 103/2011). Após essa etapa, os indivíduos responderam em forma de entrevista o questionário proposto no estudo.

Coleta de dados

A aplicação dos questionários foi realizada de forma padronizada e os voluntários foram orientados a questionar acerca de dúvidas que surgirem durante a aplicação.

Para avaliação do estresse nos funcionários, foi aplicado o ISSL. O ISSL, validado em 1994 (LIPP et al., 1994), fornece uma medida objetiva da sintomatologia do estresse em jovens acima de 15 anos e adultos. Sua aplicação leva aproximadamente 10 minutos e pode ser realizada individualmente ou em grupos de até 20 pessoas. Não é necessário ser alfabetizado, pois os itens podem ser lidos para a pessoa. O Instrumento é formado por três quadros referentes às fases do estresse (ROSSETTI et al., 2008).

O primeiro quadro (Fase de Alerta), composto de 12 itens referente a sintomas físicos e 03 psicológicos que a pessoa tenha experimentado nas últimas 24 horas. O segundo quadro (Fase de Resistência e Quase-Exaustão) composto de 10 sintomas físicos e 05 psicológicos e está relacionado aos sintomas experimentados na última semana. E o terceiro quadro (Fase de Exaustão), composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, refere-se a sintomas experimentados no último mês. Alguns dos sintomas que aparecem no quadro 1 voltam a aparecer no quadro 3, mas com intensidade diferente (MARTINS et al., 2005) ⁴. No total, o ISSL apresenta 37 itens de natureza somática e 19 psicológicas, sendo os sintomas muitas vezes repetidos, diferindo somente em sua intensidade e seriedade.

O respondente marcando 7 itens ou mais, no quadro I, significa que se encontra em face de alerta; se marcar 4 itens ou mais, no quadro II, significa que se encontra na fase de resistência e se marcar 9 itens ou mais no quadro III o respondente encontra-se em fase de exaustão (KOLTERMANN et al., 2005).

Para a avaliação do nível educacional foi utilizado um questionário simples, composto por 9 itens onde o avaliado poderia escolher entre as alternativas analfabeto, 1º grau incompleto (ensino fundamental), 1º grau completo (ensino fundamental), 2º grau incompleto (ensino médio), 2º grau completo (ensino médio), 3º grau incompleto (ensino superior), 3º grau completo (ensino superior), pós-graduação incompleta e pós-graduação completa. Foi utilizada análise descritiva com resultados médios desvio padrão.

Análise dos dados

Para comparação características dos grupos, inicialmente, foi determinada a normalidade dos dados por meio do teste de Shapiro-Wilk. Onde foi constatada distribuição normal, aplicou-se o teste t de Student para dados não pareados. Já nas situações onde a distribuição normal não foi aceita, foi aplicado o teste de Mann-Whitney. Foram consideradas diferenças estatisticamente significantes quando o valor de “p” for menor que 0,05.

RESULTADOS

Na tabela 1 estão os valores de idade, peso, altura, IMC, relação cintura/quadril, CC e a CQ dos voluntários desse estudo. A amostra não apresentou diferença estatisticamente significativa, portanto os integrantes dessa população apresentam características antropométricas semelhantes, aspecto este importante para a qualidade das amostras investigadas.

Tabela 1. Caracterização da amostra representada pela idade, peso, altura, IMC, relação C/Q, CC e CQ

Funcionários FCT-UNESP	
Idade (anos)	62,63 ± 10,41
Peso (Kg)	76,98 ± 14,03
Altura (m)	1,67 ± 0,10
IMC (Kg/m²)	26,88 ± 5,39
Relação C/Q	0,92 ± 0,20
CC (cm)	90,12 ± 16,50
CQ (cm)	101,04 ± 14,37

Média±desvio-padrão; IMC= índice de massa corporal; Relação C/Q= relação cintura-quadril; CC= Circunferência da cintura; CQ= Circunferência do quadril.

A tabela 2 relaciona-se com a presença ou ausência de estresse segundo os setores de trabalho entrevistados (administrativo, docência e serviços gerais). Segundo os resultados obtidos, 9 (14%) funcionários da administração se encontram estressados, enquanto 19 não apresentam estresse. No setor de docentes apenas 1 encontra-se (14%) estressado, enquanto que os outros 6 (85, 71%) não são estressados. Já nos funcionários dos serviços gerais, 2 (50%) estão estressados, enquanto 2 (50%) não apresentam estresse.

Tabela 2. Presença ou Ausência de Estresse segundo setor de trabalho

Setor		n	Porcentagem (%)
Administração	Estressado	4	14,81
	Sem Estresse	19	70,37
	Total	27	
Docência	Estressado	1	14,29
	Sem Estresse	6	85,71
	Total	7	
Serviços Gerais	Estressado	2	50
	Sem Estresse	2	50
	Total	4	

Na tabela 3 pode-se observar que a maioria dos indivíduos que estão estressados se encontra na fase de resistência e quase-exaustão, sendo essa porcentagem de 18,42%, enquanto apenas 10% se encontram na fase de exaustão. Alguns indivíduos se classificaram em mais de um nível de estresse, por isso considerou-se o nível mais alto.

Tabela 3. Nível de Estresse

Estresse	n	Porcentagem (%)
Sem Estresse	27	71,05
Alerta	0	0
Resistência e Quase-Exaustão	7	18,42
Exaustão	4	10,53

DISCUSSÃO

O presente estudo analisou a presença ou ausência de estresse nos 3 grandes setores de trabalho da FCT – UNESP: docência, administrativos e serviços gerais. Cabe ressaltar que, por serem diferentes tipos de categorias trabalhistas, o fator estressante não é o mesmo, tendo cada uma delas uma forma de exigência diferente. É sabido que os docentes de uma universidade atuam com prazos, número de publicações e quantidade de orientações por ano. Atuando com

semelhança, o setor administrativo se destaca. E, por último, os serviços gerais não atuam com datas e números, mas mantém um contato maior com o público, mas principalmente por atuar de forma mais braçal, que sem dúvida é um fator muito estressante.

Porém mesmo considerando essas questões, os funcionários da FCT UNESP não se encontravam estressados. Karla et. al., 2010 ⁶, sugere que quanto maior é a escolaridade, provavelmente se experimenta maior liberdade de ação, demandas por pensamentos independentes, questionamento de verdades aceitas e o encorajamento de flexibilidade intelectual. Isso permite desenvolver conhecimentos e habilidades que fortalecem a confiança e a eficácia dos indivíduos ao lidar com incertezas. Tal ideia corresponde com os resultados apresentados, de que mais de 80% dos docentes do presente estudo não apresentem estresse.

Outro ponto a ser analisado, é que dentre os profissionais da presente pesquisa que apresentaram estresse, a maioria (18,42%) encontrava-se na fase de resistência. Essa é a fase intermediária no processo de estresse e caracteriza-se pelo cansaço físico e mental, dificuldade com a memória e maior vulnerabilidade a doenças. Lipp (2001) enfatiza que na fase de resistência o organismo busca o reequilíbrio através do uso de grande quantidade de energia, podendo resultar em sensação de desgaste generalizado, aparentemente sem causa. Ressalta ainda que, quanto maior o esforço praticado para adaptação e restabelecimento da harmonia interior, maior é o desgaste sofrido. Porém, quando o organismo consegue se adaptar completamente, o processo de estresse é interrompido e os sintomas desaparecem, não deixando sequelas. Surge uma hipótese quando consideramos os resultados encontrados por Oliveira et. al., 2011⁷, que afirmam que uma das mais importantes formas de lidar com o estresse no trabalho é a prática da conversa com os colegas e o apoio deles recebido em contatos informais. Pode-se supor que os docentes participantes do estudo conseguiam manter boas relações com os colegas de trabalho, conseguindo lidar com as exigências impostas pela profissão ⁸.

CONCLUSÃO

Deste modo, fica evidente que apesar das exigências de cada área, os funcionários não são estressados porque conseguem desenvolver estratégias para lidar com os fatores estressantes, não desenvolvendo processos patológicos.

REFERÊNCIAS

1. Rossetti MO, Ehlers OM, Guntert IB, Leme IFAS, Rabelo ISA, Tosi SMVD, et al. O inventário de sintomas de *stress* para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia Federal de São Paulo. Rev. bras.ter. cogn. 2008; 3(4): 120-130.
2. Balassiano M, Tavares E, Pimenta RC. Estresse ocupacional na administração pública brasileira: quais os fatores impactantes? Revista de Administração Pública. 2011; 5(9): 35-42.
3. Lipp MEN, Guevara AJH. Validação Empírica do Inventário de Sintomas de Stress (ISS). Estudos Psicologia, 1994; 11(3): 43-9.
4. Martins MGT. Sintomas de Stress em Professores das Primeiras Séries do Ensino Fundamental: Um estudo exploratório. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) – Universidade Lusófana de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2005.
5. Murta SG. Avaliação de Processo de um Programa de Manejo de Estresse Ocupacional. Psicologia: Reflexão e Crítica, 20 (2), 296-302. – 2007.
6. Vargas TIA. Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e estresse profissional: influência da variável sexo e estudo das relações entre as dimensões da QVT e o estresse profissional. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) – Universidade de Lisboa, 2010.
7. Oliveira MGM, Cardoso CL. Estresse e trabalho docente na área de saúde. Estudos de Psicologia. Abr/ Jun 2011
8. Canova, KR; Porto JB. O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio. Rev. Adm. Mackenzie. 2010; 2: 254-267.