



FATORES QUE DESENCADEIAM O ESTRESSE DENTRO DO AMBIENTE DE TRABALHO



Autores: Bruna Lorena Gomes Araujo¹, Claudia Michelle Neves Nazaré²

Instituição: Norsk Hydro – Mineração Paragominas S.A.

¹ Enfermeira do Trabalho Pleno na mineração Paragominas – Norsk Hydro

² Assistente Social na mineração Paragominas – Norsk Hydro

Introdução

O equilíbrio do ser humano está diretamente ligado ao nível de estresse em que ele é exposto, pois o estresse se concebe como uma reação psicofisiológica complexa que tem em sua gênese a necessidade de o organismo fazer em face de algo que ameace sua homeostase interna, isto é, seu equilíbrio. Diante do exposto, o interesse frente a pesquisa desenvolveu-se devido ao fato do estresse interferir na vida pessoal, social e profissional dos indivíduos.

Objetivo



Identificar fatores que desencadeiam o estresse dentro do ambiente de trabalho pela perspectiva de diferentes autores.

Metodologia



Trata-se de uma pesquisa bibliográfica direcionada através de artigos digitais em plataformas de bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca virtual em saúde (BVS). Para auxiliar nas buscas, foram estabelecidos os descritores a seguir: Estresse, qualidade de vida no ambiente de trabalho e estresse ocupacional.

Resultados

O **ruído** excessivo pode levar ao estresse, provocando irritações, reduzindo o poder de concentração, principalmente nas atividades que apresentam um certo grau de complexidade, o que afetará o desempenho do indivíduo, levando a fadiga física. Podendo também alterar suas funções fisiológicas, como o sistema cardiovascular (Silva et al, 2012).

A presença de eventos estressores dentro das organizações pode se manifestar como consequência de diversos fatores, dentre eles, Paschoal e Tamayo (2004) citam que a pressão exigida no **cenário organizacional** pode resultar em alterações temporárias ou permanentes no indivíduo que sofre a pressão ou até mesmo na própria organização como unidade coletiva.

Lessa et al (2020), afirma ainda que a **privação do sono** leva a um prejuízo no funcionamento dopaminérgico, com disfunção do sistema de recompensa cerebral. Levando em consideração trabalhadores que exercem cargas horárias extensas no período noturno, os autores afirmam ainda que essa classe está mais propensa a desenvolver o estresse crônico, podendo impactar negativamente e diretamente a vida social, familiar e laboral do indivíduo.

Considerações finais

O estresse afeta diretamente a saúde física e mental e conseqüentemente afeta os campos sociais, familiares e o ambiente de trabalho, podendo levar o trabalhador a desenvolver distúrbios e transtornos mentais, sendo necessário que ocorra uma sensibilidade por parte das empresas para lidarem com o enfrentamento dessa situação, afim de melhorar a qualidade de vida dos funcionários dentro e fora do ambiente de trabalho, através de cargas horárias que não ultrapassem o estabelecido na contratação, através de ambientes dinâmicos e livres de opressão e com benefícios como plano de saúde e plano para academia, que estimulem os funcionários a cuidar da saúde física e mental, com consciência que um colaborador bem fisicamente e mentalmente irá influenciar positivamente dentro da organização e nas produções.

Bibliografia

Ferraz, Flavio Cesar. Francisco, Fernando de Rezende. Oliveira, Celso Socorro. **Estresse no ambiente de trabalho**. Arch Healthy Invest. Araçatuba – SP, 2014.

Paschoal, Tatiane. Tamayo, Alvaro. **Validação da escala de estresse no trabalho**. Estudos de Psicologia. Brasília – DF, 2004.

Pacheco, Érica Augusta. Palacios, Katia Elizabeth Puente. Severino, Aline Fernandes. **Clima organizacional e estresse em equipes de trabalho**. Rev. Psicol., Organ. Trab. vol.13 no.1. Florianópolis, 2013.

Lessa, Ruan Teixeira. Fonseca, Lucas Augusto Niess Soares. Silva, Vitória Leite. Mesquita, Francielle Bianca Moreira. Costa, Ana Júlia Rodrigues. Souza, Danilo José Martins. Cesar, Marcelo Ribeiro. Ferreira, Tayná Beato. Abad, Luiz Henrique Salomoni. Mendes, Nathália Barbosa do Espírito Santo. **A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura**. Revista Eletrônica Acervo Saúde. Juiz de Fora – MG, 2020.

Silva, Jorge Luiz Lima. Silva, Monyque Évelyn. Sousa, Jéssica de Lyra. Souza, Raoni Ferreira. **O estresse provocado pelo ruído como risco ocupacional entre trabalhadores em vulnerabilidade**. Rev. Pesqui. (Univ. Fed. Estado Rio J., Online). 2012.