



**RATIO - FACULDADE TEOLÓGICA E FILOSÓFICA
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM SEGURANÇA NO
TRABALHO**

RAILSON DO CARMO DA ROCHA

ESTRESSE DECORRENTE DO AMBIENTE DE TRABALHO

Fortaleza

2016

RAILSON DO CARMO DA ROCHA

ESTRESSE DECORRENTE DO AMBIENTE DE TRABALHO

Monografia submetida à Coordenação do Curso Superior de Tecnologia em Segurança no Trabalho da Faculdade Ratio, como requisito parcial para a obtenção do título de Tecnólogo em Segurança no Trabalho.

Orientadora: Prof.^a Karla Lúcia Batista Araújo

Fortaleza

2016

RAILSON DO CARMO DA ROCHA

ESTRESSE DECORRENTE DO AMBIENTE DE TRABALHO

Monografia como pré-requisito para obtenção do título de Tecnólogo em Segurança no Trabalho, outorgado pela Faculdade Teológica Ratio, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores.

Data de aprovação: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Ms. Karla Lúcia Batista Araújo
Faculdade Ratio

Prof. Esp. Jorge Gomes Marinho
Faculdade Ratio

Prof. Esp. Lauro Cavalcante Soares Júnior
Faculdade Ratio

DEDICATÓRIA

A todos aqueles que de alguma forma estiveram e estão próximos de mim fazendo esta vida valer cada vez mais a pena.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais pelo amor, incentivo e apoio incondicional que apresentaram nesta fase da vida.

A esta faculdade, seu corpo docente, direção e admiração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior, eivada pela acendrada confiança no mérito e éticos aqui presentes.

E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

“Ninguém vai bater tão forte como a vida, mas não se trata de bater forte. Trata-se de quanto você aguenta apanhar e seguir e em frente, o quanto você é capaz de aguentar e continuar tentando. É assim que se consegue vencer.”

(Rocky Balboa)

RESUMO

O presente trabalho apresenta os malefícios decorrentes do estresse, que no geral é causado em decorrência do ambiente de trabalho, estando também interligado com nossa rotina, num primeiro momento somos acometidos pelo “*eutresse*” a forma positiva, uma fase de euforia que nos dá energia para concluirmos nossas atividades, mas depois vêm os verdadeiros problemas o “*distresse*” a forma negativa que é quando nossos corpos não conseguem mais suprir as energias necessárias para nossas atividades rotineiras, sabendo que o estresse é uma doença reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), e está no Cadastro Internacional de doenças (CID-10), sendo considerada como um dos grandes males do mundo moderno acarretando outras enfermidades como Síndrome de Burnout, que é também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional que deixa quem é acometido com ela, sem vontade, sem energia, ou seja, esvaziado de qualquer emoção, podendo também evoluir e se transformar numa depressão, sofrer também de ansiedade entre outras, sendo os principais sintomas do estresse: dores de cabeça, queda de cabelo em excesso, problemas cardíacos, irritação, nervosismo, medo, alergias, insônia, baixa imunidade, problemas gastrointestinais, entre outros.

Palavras-chave: Patologia. Exaustão. Emprego.

ABSTRACT

This paper presents the harm resulting from stress, which in general is caused due to the working environment and is also interconnected with our routine, at first are affected by "eustress" a positive way, a euphoric phase in the energy to conclude our activities, but then come the real problems the "distress" the negative form that is when our bodies could not longer supply the necessary energy for our daily activities, knowing that stress is a condition recognized by the World Health Organization (WHO), and this in the Registry International diseases (ICD-10), considered one of the great evils of the modern world man causing other diseases like burnout syndrome, which is also known as Professional Burnout syndrome that leaves who is affected with it without will, without power, ie, devoid of any emotion, and it can also evolve and becomes a depression, suffer from anxiety and others also, the main symptoms of stress: headaches, excessive hair loss, heart problems , irritation, nervousness, fear, allergies, insomnia, low immunity, gastrointestinal problems, among others.

Keywords: Pathology. Exhaustion. Employment.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1:	Tipos de Estresse	14
Figura 2:	Dr. Hans Selye	23
Figura 3:	Burnout	25
Figura 4:	Exemplo de Ataque de Nervos	27

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Sintomas e Psicológicos do Estresse	18
Tabela 2 – Causas e Porcentagem do Estresse	20

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CID	Classificação Internacional de Doenças
EET	Estresse no Trabalho
MS	Ministério da Saúde
MT	Meditação Transcendental
OMS	Organização Mundial da Saúde
SNS	Sistema Nervoso Simpático

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
1 ESTRESSE	15
1.1 Conceitos do termo “estresse”	15
1.2. Tipos de estresse	15
1.3. Divisões das fases do estresse.....	17
1.4. Sintomas do estresse.....	18
1.5. Causas e fatores estressantes.....	20
1.6. Métodos de prevenir o estresse	21
2 HANS SELYE	22
2.1 História	22
3 SÍNDROME DE BURNOUT	24
3.1. Conceitos do termo “burnout “	24
3.2. Profissões com maior incidência de desenvolver a Síndrome de Burnout	24
3.3. Estresse e a Síndrome de Burnout.....	25
3.4. Principais características do estresse e da Síndrome de Burnout.....	26
3.5. Principais sintomas.....	27
3.6. Tratamentos para Síndrome de Burnout.....	28
3.7. Estratégias para prevenir a Síndrome de Burnout.....	28
4 RELAÇÃO DE ESTRESSE E TRABALHO	30
4.1. Definições de Trabalho.....	30
4.2. Cultura das organizações	30
4.3. Estresse ocupacional.....	31
4.4. Ambiente de trabalho mais produtivo	32
4.5. Tratamentos para minimizar o estresse	33
CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS	35

INTRODUÇÃO

Ao observar as situações do ambiente laboral, depara-se com uma grave enfermidade que ataca todas as classes de operários, segundo a Organização da Mundial da Saúde o estresse é reconhecido como doença.

Um dos grandes pesquisadores desse tema estresse foi o médico e pesquisador Hans Selye(1907-1982) formado em endocrinologia entre outros doutorados, dedicou sua vida a pesquisas sobre os efeitos do estresse ao corpo humano chegando até a ser chamado de “Einstein da medicina” sendo publicado em 1936 um de seus primeiro artigos sobre o tema estresse.

Uma das fontes mais estressoras sem dúvida e a rotina do homem moderno: trabalho, estudo, família, contas, etc. Não fossem só aqueles exemplos querem fazer tudo ao mesmo tempo e acabam sobrecarregando o corpo e gerando o famoso estresse.

Por onde nos encontramos situações estressantes que causam doenças tanto físicas: dor de cabeça ou enxaqueca, queda de cabelo anormal, problemas cardíacos entre outros, Já mentalmente ou psicológico: problemas de concentração, irritação, medo, impaciência, ansiedade, sensação de perda de controle e muito mais, através de estudos já se e possível identificar esses sintomas e lhe dizer se você está sofrendo de estresse, com grande precisão através de um questionário se pode medir em que nível ele se encontra e graças a isso se pode busca um melhor tratamento pra minimizar ou até curar algumas causas estressoras.

Entre as formas de tratamentos, podemos citar: revisão e redimensionamento das formas de organizações de trabalho, métodos psicoterapêuticos, técnicas de relaxamento, exercícios físicos regulares, repouso, lazer e diversão, alimentação adequada, medicação, se necessária e sob supervisão médica, sono apropriado às necessidades individuais entre outras, essas formas apresentadas buscam uma melhoria de vida para quem sofre com essa doença sem deixar de enfatizar que a prevenção sempre é o melhor remédio.

OBJETIVO GERAL

Avaliar como o estresse acarreta acidentes no trabalho, se não for minimizado ou eliminado, através de didáticas e/ou afastamento do agente estressor do indivíduo.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Reconhecer as fontes de estresse e mostrar como tratar a doença se já instalada, mas sempre visando à antecipação, através de pesquisas sendo prático nas formas de tratamento.

1 ESTRESSE

1.1 Conceitos do termo “estresse”

A palavra “estresse” tem origem na palavra inglesa “*stress*”, que significa “pressão”, “tensão” ou “insistência”. Pode-se definir estresse como um conjunto de reações fisiológicas necessárias para a adaptação a novas situações. Contudo, essas reações orgânicas e psíquicas podem provocar desequilíbrio no organismo se forem exagerados em intensidade ou duração. O estresse pode ser desencadeado por estados emocionais negativos e positivos, sendo a adaptação ao meio o objetivo final do processo (SIGNIFICADADOS, 2016).

Este termo foi usado inicialmente na física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão e transpôs este termo para a medicina e biologia, significando esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras a sua vida e a seu equilíbrio interno. (ISAUDEBAHIA, 2016)

Segundo Cabral (2016), o estresse é causado por agentes estressores, que pode ser qualquer estímulo capaz de provocar o aparecimento de um conjunto de respostas orgânicas ou psicológicas. Para Lipp (2016), o estresse é “uma reação do organismo, com componentes físicos ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz”.

Sardá Jr, Legal e Jablonski Jr (2016) resumem o conceito de estresse como a resposta inespecífica do organismo frente a uma situação ameaçadora, definida pelo mesmo. O estresse, conforme os autores, não é apenas uma reação do organismo, mas sim um processo, pois envolve uma cadeia de reações com o objetivo de adaptar o organismo a uma condição ambiental.

1.2. Tipos de estresse

Enfrentam-se os reveses da vida com dois tipos de estresse: o *eustresse* (“eu” do grego: bom, lindo) e o *distresse* (“dis” do grego mal, defeituoso, difícil). O estresse é uma reação orgânica para enfrentar desafios, dificuldades e perigos. Em si, não é negativo ou

positivo. Só adquire gradação positiva ou negativa conforme a pessoa vivencia certa situação (JFPNOTICIAS, 2016).

Figura 1: Tipos de estresse



Fonte: EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA IMPORTANCIA, 2016.

De acordo com Selye (apud FRANÇA e RODRIGUES, 2016), o estresse pode ser positivo e negativo. Quando é positivo chama-se *eustress*. São situações vividas no dia-a-dia que exigem um maior esforço do organismo para adaptar-se às exigências surgidas, como por exemplo, as pressões vividas no trabalho que levam algumas pessoas a entrarem numa fase mais criativa e produtiva ou o aluno que se dedica mais no período de provas. No entanto, se ocorrem constantes situações aflitivas na vida da pessoa e sua capacidade adaptativa chega à exaustão, ocorre o estresse negativo, ou *distress*, o que leva o organismo ao adoecimento.

O foco das pesquisas sobre o estresse está no estudo sobre o *distress*, que pode ser agudo quando é intenso e breve, como por exemplo, a notícia da morte de um ente querido e o período de adaptação a um novo emprego. Ou pode ser crônico, quando não é tão intenso, mas ocorre constantemente, como por exemplo, situações tensas no ambiente de trabalho, problemas de relacionamento interpessoal, preocupação com questões financeiras, problemas de ordem familiar, problemas emocionais, desemprego, separação conjugal, insatisfação com a vida. Entre as consequências mais frequentes do *distress* pode-se citar a insônia, o desinteresse pelo trabalho, a depressão, o cansaço físico e mental, a ansiedade, a insegurança, as dores de cabeça, os distúrbios circulatórios e gastrintestinais, a diminuição da capacidade de concentração, a agressividade ou passividade, dentre outros sintomas e reações. Uma vez

que o *eustress* é positivo para a vida de todo ser vivo, o foco do presente estudo será no *distress*, que pode levar a pessoa inclusive à morte.

1.3. Divisões das fases do estresse

De acordo com Selye (1926) o estresse constitui-se de três fases: alarme; resistência e exaustão. A primeira fase é denominada de alarme e é considerada uma fase positiva do estresse. Inicia-se com o contato da pessoa com o agente estressor, quando experimenta diversas sensações que às vezes não são identificadas como estresse. É um período em que o organismo percebe a quebra da homeostase e busca o equilíbrio perdido, preparando-se para a fuga ou luta (LIPP, 2016).

O processo fisiológico consiste numa aceleração do sistema nervoso simpático (SNS) e diminuição do parassimpático. O SNS produz reações como maior irrigação dos músculos, para reforço do tônus muscular, no caso de ser necessária a utilização de força física, o que pode provocar tremores, dores musculares, aperto no peito e dificuldade para respirar. O fígado transforma glicogênio em glicose, necessária em maior quantidade numa situação estressante; a respiração fica mais rápida e intensa, aumentando a quantidade de oxigênio no sangue, para que músculos e cérebro possam queimar a glicose; o coração bate com mais força e mais depressa, enviando uma grande quantidade de sangue para as partes do corpo que dele precisam; o cérebro recebe maior quantidade de sangue; aguça-se a audição; as pupilas dilatam-se, tornando a visão mais sensível (LIPP, 2016).

A segunda fase do estresse citada por Selye (1926) é a de resistência e ocorre quando a situação estressora se prolonga por períodos longos ou quando sua dimensão é muito grande para determinada pessoa e o organismo continua incessantemente buscando o equilíbrio. O processo de estresse se finaliza neste estágio se o agente estressor for eliminado ou se o indivíduo utilizar técnicas de controle para se reequilibrar. Nesta fase o organismo utiliza considerável energia que deveriam ser aproveitadas em outras funções vitais do corpo e é então que aparecem alguns sinais típicos como cansaço, irritação excessiva, esquecimento, desinteresse por atividades cotidianas, relacionamento difícil com as outras pessoas, sensação de isolamento emocional e de estar doente sem que haja algum distúrbio físico instalado (LIPP; ROCHA, 2016).

A terceira fase é a de exaustão e acontece quando a energia adaptativa da pessoa diminui consideravelmente e há a ação contínua de um ou de vários agentes

estressores. É nesta fase que surgem diversas patologias físicas ou psicológicas consideradas mais sérias, levando a pessoa a, inclusive, afastar-se de seu trabalho, como por exemplo, depressão, transtornos de ansiedade, impossibilidade de tomar decisões, pânico, vontade de fugir de tudo, cefaleia, psoríase, dores crônicas, hipertensão, úlceras gástricas, vitiligo e até diabetes. Ressalte-se que não é um comportamento isolado que irá subsidiar um diagnóstico de estresse, mas um conjunto de sintomas e comportamentos relatados pela pessoa ou clinicamente diagnosticados, pois o estresse não é o agente patogênico, porém seus sintomas enfraquecem o organismo de tal maneira que doenças programadas geneticamente têm campo fértil para se manifestarem devido à exaustão do próprio organismo (LIPP, 2016).

1.4. Sintomas do estresse

Quando o estresse é severo, provoca aumento do córtex das suprarrenais, que produzem corticosteroides em excesso, principalmente cortisona. Para produzirem corticosteroides as glândulas utilizam grandes quantidades de gordura, pois os lipídeos são essenciais à síntese dos hormônios corticosteroides. Quanto maior o estresse, maior a depauperação das glândulas. Isto provoca envelhecimento precoce, pois as supra-renais são imprescindíveis para a homeostase do corpo (LIPP, 2016).

Coleman (2016) agrupa os sintomas mais comuns encontrados em pessoas que permanecem em estado de estresse:

- a) **Mudanças aparente na personalidade e no comportamento** – comumente desenvolvem agressividade, irritabilidade, lapsos de memória, gagueira, tornam-se extremamente perfeccionistas e exigentes consigo mesmo. Podem apresentar crises de choro sem motivo aparente, oscilando entre acessos de raivas e períodos calados, silenciosos e pensativos.
- b) **Workaholismo** – acreditam que são imprescindíveis no trabalho e dificilmente relaxam ou gozam de férias. A princípio para as organizações são uma ótima aquisição, mas em longo prazo têm pouco valor agregado devido à necessidade de apoio e orientação. Podem ser denominados “viciados” no trabalho e possuem vida social e familiar praticamente inexistente.
- c) **Sinais de doenças física e mental** – aparecem quando em situações de muita pressão. O autor elenca uma gama de doenças que não necessariamente possuem como causa principal o estresse, mas são por ele exacerbadas, como: aftas, alcoolismo, ansiedade, depressão, dermatites, distúrbios estomacais e emocionais, dores em diversas regiões do corpo, fobias, hipertensão arterial, infarto do

miocárdio, insônia, irritabilidade, medo, obesidade, palpitações, tremores, vícios, entre outras.

- d) **Modo de caminhar, se mover e sentar** – normalmente costumam andar com a cabeça e pescoço ligeiramente inclinados para frente e com ombros curvados, apresentam inquietação, hábito de roer unhas. Sentados, cruzam as pernas e movimentam ritmicamente os pés.
- e) **Toxicomanias** – desenvolvem vícios, principalmente o uso de álcool, fumo e drogas psicoativas (tranquilizantes e remédios para dormir).

Estes sintomas podem se manifestar em indivíduos de todas as idades, e apesar de ser mais frequente nos adultos também podem se manifestar em crianças e adolescentes quando são submetidos a problemas como bulling na escola, separação dos pais ou doenças graves na família (TUASAÚDE, 2016).

Observem uma lista com os sintomas mais comuns:

Tabela 1 – Sintomas físicos e psicológicos do estresse

Sintomas de estresse psicológico	Sintomas físicos do estresse
Ansiedade angustia nervosismo, preocupação em excesso	Problemas cardíacos e gastrointestinais
Irritação, medo, impaciência, tontura	Facilidade em ficar doente
Problemas de concentração e de memória	Alergias, asma, insônia
Desorganização, dificuldade em tomar decisões	Tensão muscular, mãos frias e suadas
Cometer mais erros que o habitual, esquecimentos	Dor de cabeça ou enxaqueca, problemas de pele
Sensação de perda do controle	Queda de cabelo anormal

Fonte: TUASAÚDE, 2016.

ROCHA e GLIMA (2016) apontam também o comprometimento dos órgãos sexuais, levando a impotência e a frigidez, o aparecimento de osteoporose, de obesidade, de diabetes *mellitus*, de câncer (diminuição do sistema imunológico) e, com isso, percebe-se que o estresse deteriora a vida pessoal, de acordo com quatro grandes registros de sintomas:

1. Prejuízo da relação consigo e com outros;
2. Tensão física e psicológica;
3. Queda de capacidade intelectual;
4. Perturbações do sono, levando-se a fadiga.

1.5. Causas e fatores estressantes

Segundo uma pesquisa feita pela empresa de gestão de projetos Wrike com mais de 1.400 profissionais pelo mundo mostrou quais são as principais causas de estresse no ambiente de trabalho. Mais da metade dos entrevistados aponta o descompasso de informações como sua maior fonte de irritação (EXAME, 2016).

De acordo com o *site* Autoajuda em Foco (2016) as causas mais comuns externas e internas são:

- Causas externas comuns do estresse: grande mudança na vida; trabalho; dificuldades de relacionamento; problemas financeiros; ficar ocupado demais; crianças e família.
- Causas internas comuns do estresse: incapacidade de aceitar as incertezas; pessimismo; conversa interior negativa; expectativas irrealistas; perfeccionismo; falta de assertividade.

A dificuldade em organizar o trabalho acumulado e dar prioridade a uma ou outra tarefa – também tira muitos profissionais do sério (EXAME, 2016). Segundo o *site* Exame (2016) consideram-se as 11 principais causas de estresse

Tabela 2 – Causas e porcentagem do estresse

Causa do estresse	Porcentagem dos entrevistados
1. Desencontro de informações	52%
2. Problemas com prioridade de tarefa	51%
3. Metas irrealis	49%
4. Mudanças de prazos	47%
5. Liderança confusa	44%
6. Atribuições de tarefas pouco claras	44%
7. Distorção de funções	43%

8. Falta de colaboração e coordenação	42%
9. Falta de força de vontade da equipe	37%
10. Pouco envolvimento de patrocinadores	28%
11. Incerteza sobre o próprio papel no projeto	24%

Fonte: EXAME, 2016.

1.6. Métodos de prevenir o estresse

Segundo Quick (2016), o indivíduo precisa de dois a cinco destas atitudes para lidar bem com o estresse: competência, atividades físicas, habilidades cognitivas para pensar diferente a respeito da situação que se apresenta ter bons amigos, boa família e suporte social.

O mesmo autor afirma que é necessário prover mudanças do meio ambiente para ter novas experiências e torná-las mais positivas e, com isso, o aprendizado desta adaptação leva o indivíduo a se transformar em uma pessoa melhor, capaz de gerenciar com habilidade os problemas inerentes ao cotidiano do ambiente ocupacional e, por consequência, os outros aspectos da vida.

O caminho é longo e as mudanças continuarão sendo difíceis e a prevenção e o controle do estresse podem ter como diretrizes as seguintes orientações:

- diminuição das pressões externas, com o aprimoramento do ambiente de trabalho, com a eliminação dos agentes agressivos, tornando-o mais adequado às características e necessidades humanas, com grande participação da ergonomia;

- diminuição da vulnerabilidade humana à pressão, através de uma conquista de um maior amadurecimento emocional, equilíbrio nas formas de interação consigo mesmo, com os outros e com a vida em geral, ou seja, uma maior habilidade emocional, o desenvolvimento da capacidade de administrar o tempo e cuidados apropriados com a saúde;

- suporte social conseguido com apoio entre as pessoas, refletindo a capacidade de dar e receber dos outros, ou seja, uma maior cooperação social (PIRES, 2016).

Coleman (2016) acrescenta que a medicina em geral deve dedicar mais atenção na prevenção do estresse desnecessário, ao invés de tratar seus sintomas, devido à constatação que grande parte das doenças tem origens psicossomáticas.

2 HANS SELYE

2.1 História

De acordo com Selye “Com a mesma intensidade da sede que nós temos de aprovação, temos a condenação” (SELYE, 2016).

Hans Hugo Bruno Selye, mas comumente conhecido como Hans Selye, foi um dos mais influentes endocrinologistas que é conhecido por sua pesquisa efeitos do estresse sobre o corpo humano, nascido em Viena em 1907, Hans Selye frequentou a universidade Alemã de Praga, bem como as Universidades de Paris e Roma. Em seu segundo ano de Faculdade de Medicina. Selye começou a trabalhar na sua teoria da influência do estresse na capacidade da pessoa para lidar com as pressões da lesão e a doença. Ele descobriu que pacientes com uma variedade de doenças demonstram muitos sintomas semelhantes, que ele associou com esforço para lidar com o estresse de doente (EDUKAVITA, 2016).

Hans Selye (1926) foi o primeiro a introduzir o termo stress no âmbito da saúde para designar a resposta geral e inesperada do organismo ante uma situação de ameaça. Segundo o autor, nessa situação, o organismo ira desencadear mecanismos adaptativos capazes de enfrentar os tensores, iniciando um processo psicofisiológico que tem o objetivo de propiciar meios adequados de reação, preservação da integridade e possível homeostase do organismo. Posteriormente o termo também foi utilizado por ele para designar tanto essa resposta do organismo como a situação que desencadeia e seus efeitos.

Figura 2: Dr. Hans Selye



Fonte: UMANITOBA, 2016.

Selye denominou este conjunto de sintomas como a “síndrome de adaptação geral”. Ele ganhou aclamação mundial por suas contribuições extraordinárias e ele foi nomeado “o Einstein da medicina”. Selye definiu o “estress” em 1936 em seu primeiro artigo científico. Ele escreveu mais de 1700 artigos acadêmicos e 39 livros sobre estresse. Seu trabalho foi mencionado em milhões de publicações em quase todas as línguas principais do mundo. Principais livros de Selye: *The Stress Of Life* (1956) e *Tensão Sem Perigo* (1974) foram *Best-sellers* e venderam milhões de cópias em todo o mundo. Como um médico endocrinologista, ele tinha três doutorados acumulados e 43 doutorados honorários (EDUKAVITA, 2016).

3 SÍNDROME DE BURNOUT

3.1. Conceitos do termo “burnout “

O *burnout* é um estado de exaustão emocional, mental e física, causado pelo excessivo e prolongado stress. Ele ocorre quando você sente-se sobrecarregado e incapaz de responder às constantes demandas. Enquanto o *stress* continua, você começa a perder o interesse ou motivação que o levou a assumir certa posição em primeiro lugar (SAUDEMELHOR, 2016).

As causas da síndrome de *burnout* compreendem um quadro multidimensional de fatores individuais e ambientais, que estão ligadas a uma percepção de desvalorização profissional (FERRARI, 2016). O trabalho, que deveria ser uma fonte de alegria e realização, torna-se, cada vez mais, um fator de *stress* (TELES, 2016). Isso significa que não se pode reduzir a causa a fatores individuais como a personalidade ou algum tipo de propensão genética, apesar destas também influenciarem na incidência da síndrome. O ambiente de trabalho e as condições de realização podem também determinar o adoecimento ou não do sujeito (FERRARI, 2016).

Sua produtividade é reduzida e sua energia é drenada no burnout, deixando você sentindo-se cada vez mais desamparado, sem esperanças, cínico e ressentido. Em algum momento você sentirá que não tem mais nada para oferecer (SAÚDEMELHOR, 2016).

3.2. Profissões com maior incidência de desenvolver a Síndrome de Burnout

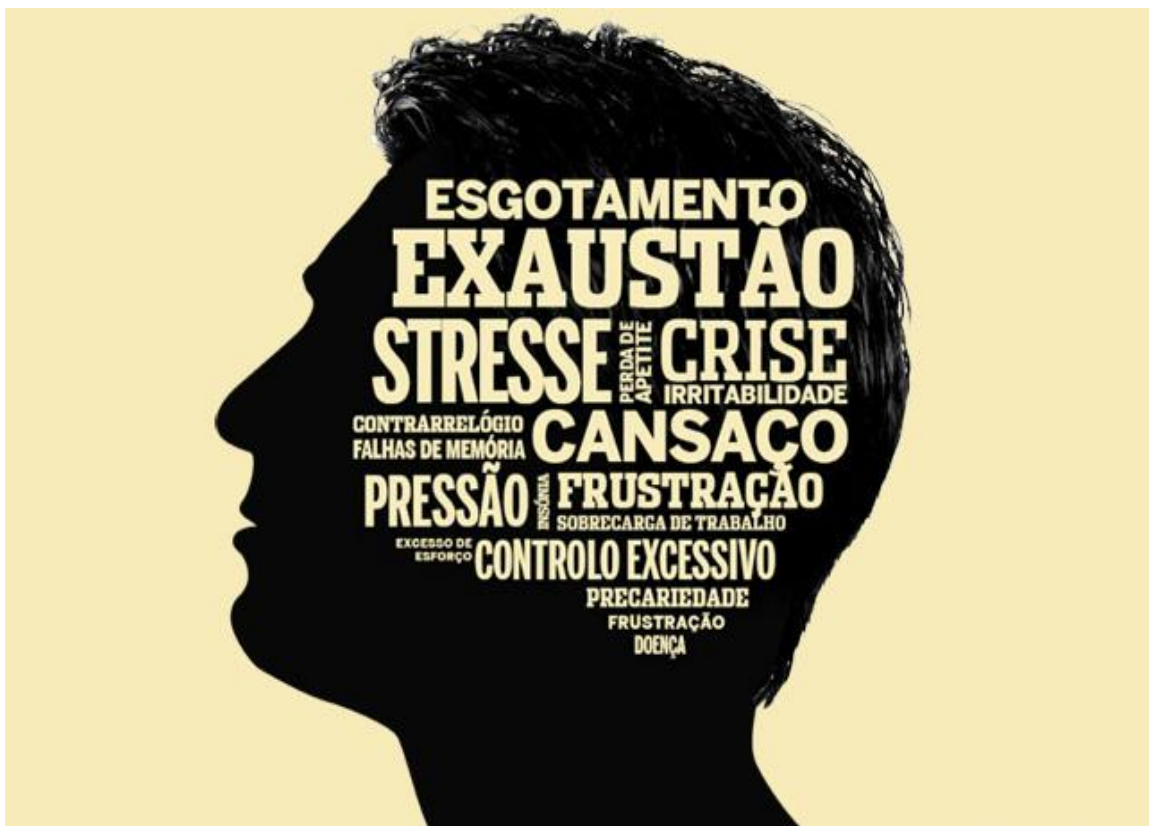
Não importa a profissão, o estresse faz parte do dia a dia num mundo cada vez mais competitivo. A Síndrome de Burnout é uma das consequências deste ritmo atual: um estado de tensão emocional e estresse crônico provocado por condições de trabalho desgastantes. O próprio termo “*burnout*” demonstra que esse desgaste danifica aspectos físicos e psicológicos da pessoa. Afinal, traduzindo do inglês, “*burn*” significa queima e “*out*” significa exterior. Em geral, a síndrome atinge profissionais que lidam direto e intensamente com pessoas e influenciam suas vidas. É o caso de pessoas das áreas de educação, assistência social, saúde, recursos humanos, bombeiros, policiais, advogados e jornalistas (UNIICA, 2016)

3.3. Estresse e a Síndrome de Burnout

A síndrome, como grande parte das condições psíquicas relacionadas ao trabalho, não se instala repentinamente. Ela aparece de forma silenciosa e pode progredir por vários anos consecutivos, passando de um mal-estar geral para um forte sentimento de exaustão. Em geral, os primeiros a observarem as alterações no indivíduo são os familiares, que chamam a atenção para certa mudança de comportamento (ALBERT EINSTEIN, 2016).

Já o stress é a forma que seu corpo tem para responder a qualquer tipo de demanda. Pode ser causado por experiências boas e ruins. Quando pessoas sentem-se estressadas por algo que está acontecendo ao redor delas, seus corpos reagem liberando substâncias no sangue. Estas dão mais energia e força para as pessoas, o que é bom se o estresse foi causado por algum tipo de ameaça corporal. Mas também pode ser ruim, se o estresse ocorre em resposta a algo emocional e não há saída para esta força e energia extra (SAÚDEMELHOR, 2016)

Figura 3: Burnout



Fonte: GOIANIA, 2016.

Para o *site* Saúde melhor (2016) O stress envolve muitos fatores: muita pressão que demanda muito de você física e psicologicamente. Pessoas estressadas ainda podem imaginar que se tudo ficar sob controle irão se sentir melhor. Por outro lado, o *burnout*/estafa, é sentir-se vazio, desmotivado e além de qualquer ajuda. Pessoas que estão sob efeito do *burnout* normalmente não tem qualquer esperança de mudanças positivas da situação em que se encontram.

Se o stress excessivo é como estar se afogando em responsabilidades, o *burnout* é estar seco de tudo. Outra diferença entre os dois: enquanto você normalmente está consciente de quando está sob muito *stress* você nem sempre percebe o *burnout* quando acontece (SAUDEMELHOR, 2016).

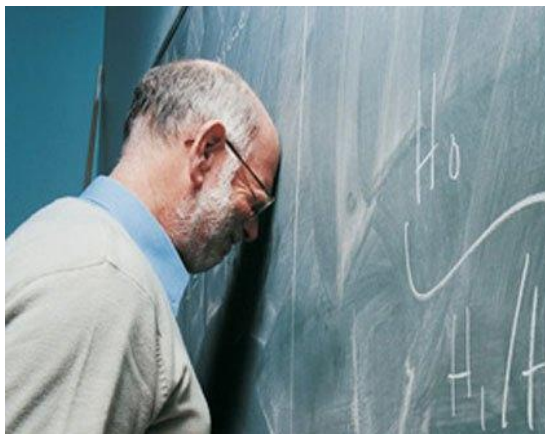
3.4. Principais características do estresse e da Síndrome de Burnout

Para o *site* Saúde melhor (2016), as principais características do estresse e *burnout* serão apresentadas a seguir.

São características do *stress*: caracterizado pelo excesso de comprometimento; as emoções apresentam reações em excesso; produz urgência e hiperatividade; perda de energia; causa distúrbios de ansiedade; o dano primário é físico; pode matá-lo prematuramente.

São características do *burnout*: caracterizado pelo descomprometimento; as emoções não são reativas; produz desamparo e desespero; perda de motivação, ideais e esperança; leva à depressão e à indiferença; o dano primário é emocional; pode fazer com que a vida pareça não valer mais a pena.

Figura 4: Exemplo de ataque de nervos



Fonte: ADUA, 2016.

O *burnout* pode ser causado por stress em excesso, mas não é a mesma coisa. E mesmo que o stress seja um pré-requisito para o *burnout*, este não será necessariamente causado por muito stress. Para que o *burnout* ocorra deve existir um fator psicológico adicional. Depois de viver com stress e, em muitas vezes, gostando dele, chega em um ponto em que não há mais como evoluir. O sentimento de estar sobrecarregado sem energia ou esperanças (SAÚDEMELHOR, 2016).

3.5. Principais sintomas

Os principais sintomas físicos da síndrome de *burnout* são: dores de cabeça, cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, crises de asma, tonturas, tremores e problemas digestivos. Na esfera psicológica, pode-se ter sensação de falta de ar, oscilações de humor, alterações do sono, dificuldade de concentração, irritabilidade, lapsos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo, baixa autoestima, etc. (ABC, 2016).

De acordo com as três dimensões estabelecidas pelo modelo de Maslach, pode-se observar os seguintes sinais e sintomas (CARLOTTO ; PALAZZO, 2016):

- Exaustão emocional: decepção com seu trabalho; esgotamento após jornada de trabalho; sente-se fadigado ao levantar pela manhã e enfrentar outra jornada de trabalho; sente-se cansado em trabalhar com pessoas durante todo o dia; sente-se desgastado com seu trabalho; frustra-se com seu trabalho; sente que está trabalhando em demasia; sente-se estressado ao trabalhar em contato direto com as pessoas; sente-se no limite de suas possibilidades.
- Despersonalização: trata as pessoas de seu trabalho como se fossem objetos impessoais; sente-se duro com as pessoas desde que iniciou em seu trabalho; acha que seu trabalho o está enrijecendo emocionalmente; não se importa com o que ocorre com as pessoas com as quais trabalha; sente-se culpado pelos receptores de seu trabalho por seus problemas.
- Baixa realização profissional: sente dificuldade no atendimento de pessoas; sente que trata ineficientemente os problemas das pessoas que tem que atender; sente que exerce influência negativa na vida das pessoas que tem que atender; sente fraco em seu trabalho; sente que não pode criar um clima agradável em seu trabalho; sente-se apático após haver trabalhado diretamente com seus clientes e colegas; não acredita

que pode conseguir coisas valiosas em seu trabalho; sente que não maneja seus problemas emocionais com calma.

3.6. Tratamentos para Síndrome de Burnout

Segundo o *site* Medicalport (2016), o tratamento para a Síndrome de Burnout consiste em quatro eixos fundamentais são eles:

- a) Recuperação anímica regulando rapidamente o impacto do stress no seu corpo e revitalizando as suas funções básicas.
- b) Treino de modificação dos seus padrões de onda cerebrais, regulando o funcionamento do seu cérebro e retomando estabilidade em funções executivas complexas (planejamento, organização, atenção).
- c) Identificação de bloqueios organicistas impeditivos da recuperação e modificação dos mesmos para introduzir comportamentos que permitam respostas mais adaptadas às exigências do trabalho.
- d) Implementação de atividades de prazer através de ações valorizadas e acompanhamento da evolução no sentido de experienciar mais emoções positivas.

3.7. Estratégias para prevenir a Síndrome de Burnout

Segundo *site* Portal educação (2016), as estratégias de prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout podem ser agrupadas em três categorias: individuais, grupais e organizacionais:

- a) **Estratégias individuais:** referem-se à formação em resolução de problemas, assertividade, e gestão do tempo de maneira eficaz;
- b) **Estratégias grupais:** consistem em buscar o apoio dos colegas e supervisores. Deste modo, os indivíduos melhoram as suas capacidades, obtêm novas informações e apoio emocional, ou outro tipo de ajuda;
- c) **Estratégias organizacionais:** muito importantes porque o problema está no contexto laboral, consistem no desenvolvimento de medidas de prevenção para melhorar o clima organizacional, tais como programas de socialização para prevenir o choque com a realidade e implantação de sistemas de avaliação que concedam aos profissionais um papel ativo e de participação nas decisões laborais.

Portanto, é preciso que a prevenção e o tratamento da Síndrome de Burnout sejam abordados como problemas coletivos e organizacionais e não como um problema individual. A organização pode também adotar algumas medidas para a prevenção do *burnout*, tais como: evitar o excesso de horas extras, proporcionar condições de trabalho atrativas e gratificantes, modificar os métodos de prestação de cuidados, reconhecer a necessidade de educação permanente e investir no aperfeiçoamento profissional (por exemplo, formação em assertividade) dar suporte social às equipes e fomentar a sua participação nas decisões etc. (PORTALES DUCACÃO, 2016).

4 RELAÇÃO DE ESTRESSE E TRABALHO

4.1. Definições de Trabalho

A origem etimológica da palavra trabalho vem do radical romano labor que equivale palavra “ponos” que significa pena. No Império Romano o trabalho era necessário para as pessoas que tinham que se sustentar, mas esta prestação de serviços outros era considerada uma pena imposta a eles em benefício de seus senhores (QUILA, 2016).

Podemos definir trabalho como qualquer atividade física ou intelectual, realizada por ser humano, cujo objetivo é fazer, transformar ou obter algo (SUAPESQUISA, 2016).

Trabalho é um conjunto de **atividades realizadas**, é o **esforço feito por indivíduos**, com o **objetivo de atingir uma meta**. O trabalho também pode ser abordado de diversas maneiras e com enfoque em várias áreas, como na **economia**, na **física**, na **filosofia**, a evolução do trabalho na história (SIGNIFICADOS, 2016).

4.2. Cultura das organizações

A evolução do conceito de cultura organizacional se deu a partir da constatação das limitações dos instrumentos e métodos utilizados tradicionalmente no estudo das organizações para análises mais complexas. A Teoria Contingencial dos anos 80, que colocava as organizações como dependentes do ambiente e condicionando seu sucesso ao desenvolvimento de estratégias e estruturas adequadas a este, pode ser considerada um antecedente do enfoque cultural. Na medida em que os estudos contingencialistas foram constatando a complexidade do ambiente, introduziram novas variáveis para seu entendimento, como a tecnologia e a cultura. A temática da cultura organizacional continuou em pauta nos anos 90, ligada principalmente a dois fenômenos: globalização e mudança nas organizações. O processo de globalização vem colocando para as organizações desafios crescentes, tanto na forma de inserção e interação em sociedades diversas como no sistema de gestão adotado (SIQUEIRA, 2016).

Conforme estudo do Ministério da Saúde do Brasil e Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil – (MS/OPAS, 2016) o que determina a saúde do trabalhador são as condições

de vida do indivíduo (condicionantes sociais, econômicos, tecnológicos e organizacionais) e os fatores de risco ocupacionais (físicos, químicos, biológicos, mecânicos e aqueles decorrentes da organização laboral) presentes nos processos de trabalho. O mesmo estudo informa que:

a diversidade de situações de trabalho, padrões de vida e de adoecimento tem se acentuado em decorrência das conjunturas política e econômica. O processo de reestruturação produtiva, em curso acelerado no país a partir da década de 90, tem consequências, ainda pouco conhecidas, sobre a saúde do trabalhador, decorrentes da adoção de novas tecnologias, de métodos gerenciais e da precarização das relações de trabalho (MS/OPAS, 2016)

Daft (2016) complementa que a organização pode ser definida como “entidade social que é dirigida por metas, é projetada como sistema de atividades deliberadamente estruturadas e coordenadas e está interligada ao ambiente externo”.

As tensões nos locais de trabalho diminuem a eficiência das pessoas e, conseqüentemente, da produtividade, gerando pressa, conflitos interpessoais, desmotivação, agressividade, isolamento, enfim, um ambiente humano destrutivo, com presença de greves, atrasos constantes nos prazo de entrega, ociosidade, sabotagem, absenteísmo, alta rotatividade de funcionários, altas taxas de doenças, baixo nível de esforço, vínculos entre as pessoas empobrecidas e relacionamentos entre funcionários caracterizados por rivalidade, desconfiança, desrespeito e desqualificação (FRANÇA; RODRIGUES, 2016).

Segundo Marins (2016) “o maior problema que ocorre nos dias atuais é que as empresas têm pressa. Muita pressa. Querem resultados rapidamente. Pra ontem, se possível”. Quando um sujeito se vê sob tanta pressão, começa a se sentir muito preocupado, duvida até se realmente vai conseguir atingir o que deseja, e esta ansiedade pode levar ao estresse, ocasionando os já citados problemas organizacionais.

4.3. Estresse ocupacional

Paschoal e Tamayo (2016) conceituam o estresse ocupacional como um processo em que o indivíduo percebe demandas do trabalho como estressores, os quais, ao exceder sua habilidade de enfrentamento, provocam no sujeito reações negativas. Esses pesquisadores desenvolveram a Escala de Estresse no Trabalho – EET, que possibilita um diagnóstico organizacional sobre o estresse ocupacional que vise orientar a organização em futuras ações

de qualidade de vida no ambiente de trabalho. As variáveis pesquisadas são: distribuição de tarefas, tipo de controle, autonomia, confiança da chefia, comunicação, relações interpessoais, carga de trabalho, valorização e crescimento profissional.

Segundo Camelo e Angeramil (2016), definem o estresse ocupacional como um estado emocional desagradável, pela tensão, frustração, ansiedade, exaustão emocional em função de aspectos do trabalho definidos pelos indivíduos como ameaçadores.

Para Peixoto (2016) “o estresse ocupacional pode ser definido como uma psicopatologia que decorre do desgaste laboral, através dos diversos tipos de pressões efetuadas sobre os trabalhadores, atingindo sua saúde psíquica”.

Segundo DEJOURS (2016), pode-se entender estresse associado ao trabalho como um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico, associado às experiências de trabalho, desencadeando o chamado estresse ocupacional.

De acordo com Mendes, Borges e Ferreira (2016) o estresse ocupacional é analisado sob vários prismas, entre eles as condições de trabalho, as condições externas ao trabalho e as características da pessoa. Destacam-se as seguintes variáveis quanto às condições de trabalho: plano de carreira insatisfatório, falta de autonomia, segurança, estilo da liderança, políticas internas de gestão de pessoas, relacionamento interpessoal, prazos para entrega de produtos e serviços, ritmo de trabalho, excesso de atividades, novas tecnologias, além de aspectos de salubridade como limpeza, ruídos, ventilação. Aliado a estes fenômenos organizacionais, cabe destacar a interface dos aspectos comuns entre o estresse ocupacional e os eventos pessoais fora do trabalho, uma vez que a concepção contemporânea do ser humano abrange suas relações no ambiente biopsicossocial.

4.4. Ambiente de trabalho mais produtivo

Segundo WEISE (2016) descreve que quando a organização aprende e aplica técnicas que reduzem e controlam o estresse no ambiente de trabalho há uma melhora significativa na qualidade de vida percebida pelos funcionários que influencia positivamente a criatividade, produtividade e os resultados institucionais.

Green (2016, apud MENDES e BORGES, 2016) ressalta que para a organização desenvolver um plano de ação com vistas a reduzir o estresse ocupacional deve-se, antes de

tudo, identificar as fontes causadoras de estresse observando a realidade da instituição, a legitimidade das variáveis identificadas dentro do contexto organizacional, a flexibilidade de se promover ações que possam progressivamente serem aumentadas. Além disso, deve-se buscar o equilíbrio dos aspectos da saúde física e emocional da pessoa tendo como premissa que cada ser humano reage diferentemente a situações similares ou iguais e que as estratégias de enfrentamento (coping) nunca são as mesmas, pois o estresse ocupacional está associado a aspectos que envolvem percepções e reações típicas da pessoa no contexto profissional.

4.5. Tratamentos para minimizar o estresse

Segundo ROCHA e GLIMA (2016), os recursos disponíveis que auxiliam nos tratamentos contra o estresse podem ser:

- a) **FÍSICOS:** técnicas de relaxamento; alimentação adequada; exercícios físicos regulares; repouso, lazer e diversão; sono apropriado às necessidades individuais; medicação, se necessária e sob supervisão médica.
- b) **PSÍQUICOS:** métodos psicoterapêuticos; processos que favorecem o autoconhecimento; estruturação do tempo livre com atividades prazerosas e atrativas; avaliação periódica da qualidade de vida individual; reavaliação do limite individual de tolerância e exigência; busca de convivência menos conflituosa com pares e grupos.
- c) **SOCIAIS:** revisão e redimensionamento das formas de organizações de trabalho; Aprimoramento por parte da população em geral do conhecimento de seus problemas médicos e sociais; Concomitância dos planejamentos econômico, social e de saúde.

Tirar proveito das técnicas para redução do estresse é uma excelente maneira de manter corpo e mente saudável. Se a pessoa estiver depressiva, furiosa, com problemas no trabalho ou simplesmente estressados, é importante encontrar uma saída e impedir que os sentimentos afetem o coração. Às vezes, compartilhar os problemas com um parente ou com um amigo já ajuda. Outra opção é procurar ajuda de um profissional de saúde qualificado ou de um psicólogo, se necessário (FORMAN, STONE, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vemos no decorrer do tempo os problemas tanto pessoas como profissionais, acarretam. Agravos ha saúde do trabalhador e que medidas devem ser tomadas pra que haja uma diminuição e possível eliminação dos focos desses problemas.

Podemos citar diversos contratemplos enfrentados por empregados e cidadãos comum, grande parte dos problemas que acometem essas pessoas se da em decorrência do estresse, ele esta interligado a uma grande parcela de acidentes, cometidos por funcionários. Que se sofre com este mal, ele também é responsável por outros males que vem em subsequência devido ao agravo do quadro em que ele já se em contra, quando os corpos não conseguiram mais suporte a demanda de problemas que aparecem em grande quantidade, sem que se possam resolver os problemas passados.

As empresas devem tomar medidas preventivas no ambiente e assim melhorar as fontes estressoras que tanto agravam a situação dos funcionários, sem deixar esquecer que o funcionário também é responsável pela sua situação, e que ele também pode prevenir os sintomas com medidas simples e que ajudaram sua produtividade e sua saúde que é o principal foco.

No geral prevenindo o estresse em excesso podemos diminuir grande parcela dos acidentes ocorridos em decorrência deste mal que atingem a população, medidas como: alimentação adequada pratica de exercícios físicos, técnicas de relaxamento, reconhecimentos dos problemas e aprimoramento pessoal. Entre outros. Sempre tendo em mente que prevenção é o melhor remédio.

REFERÊNCIAS

- ABC. **O que saber sobre a Síndrome de Burnout?**. Disponível em: <<http://www.abc.med.br/p/psicologia..47.psiquiatria/556277/o+que+saber+sobre+a+sindrome+de+burnout.htm>>. Acesso em: 25 maio 2016.
- ADUA. Disponível em: <<http://www.adua.org.br/artigos.php?cod=111>> . Acesso em: 25 maio 2016.
- ALBERT EINSTEIN. **Entenda a Síndrome de Burnout**. 2013. Disponível em:<<http://www.einstein.br/einstein-saude/pagina-einstein/Paginas/entenda-a-sindrome-de-burnout.aspx>>. 2016.
- ANDREWS, Susan. **Stress a seu favor: como gerenciar sua vida em tempos de crise**. São Paulo: Agora, 2016.
- AQUILA, Fra. **Breve relato histórico do trabalho e do início da maçonaria**. Disponível em: <http://www.ordotempliorientisbrasil.org/textos_pag.asp?txt=439319244>. Acesso em: 4 jul. 2016.
- AUTOAJUDAEMFOCO. **Entendendo o estresse: sintomas, causas e efeitos**. Disponível em < <http://autoajudaemfoco.com.br/estresse-ansiedade/entendendo-o-estresse-sintomas-causas-e-efeitos>>. Acesso em 28.maio.2016.
- CABRAL, A.P. T. et al (2016). O estresse e as doenças psicossomáticas (2001). **Revista de Psicologia**. Disponível em: <<http://www.icb.ufmg.br/lpf>>.
- CAMELO S. H. H.; ANGERAMI E. L. S. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. **Revista Latino-Americana Enfermagem**. v.12, n.1. Rio de Janeiro, 2016.
- CARLOTTO, M. S.;PALAZZO, L. S. Síndrome de Burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, 22(5), 1017-1026. 2016.
- COLEMAN, Vernon. **Técnicas de controle do estresse: como administrar a saúde das pessoas para aumentar os lucros**. Tradução de Maria Clara de Biase Fernandes. Rio de Janeiro: Imago, 2016.
- DAFT, R. L. **Teoria e projeto das organizações**. 6. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2016.
- DEJOURS, C. **A loucura do trabalho-estudo de psicologia do trabalho**. São Paulo: Cortez, 2016.
- EDUCAÇÃO FÍSICA ESUA IMPORTÂNCIA. Disponível em: <http://educacaofisicaesuaiportancia.blogspot.com.br/2012_11_01_archive.html> . Acesso em: 30 maio 2016.

EDUKAVITA. **Biografia de Hans Selye**. Disponível em:

<<http://edukavita.blogspot.com.br/2015/11/biografia-de-hans-selye-cientistas.html>>. Acesso em: 19 abr. 2016.

ESTADOZEN. **20 dicas para eliminar o stress da sua vida**. Disponível em:

<<http://estadozen.com/artigos/20-dicas-para-eliminar-o-stress-sua-vida> >. Acesso em: 31 maio 2016.

EXAME. Disponível em <<http://exame.abril.com.br/carreira/noticias/as-11-maiores-causas-de-estresse-no-trabalho>>. Acesso em 19.abr.2016

FERRARI, Juliana Spinelli. **Síndrome de Burnout**. 2016. Disponível em:

<<http://www.brasilecola.com/psicologia/sindrome-burnout.htm>>. Acesso em: 30 maio 2016.

FORMAN, Adriene, M. S.; STONE, Neli. **Controle do estresse e doença coronariana**.

Disponível em: <http://saude.hsw.uol.com.br/controle-estresse-e-doenca-coronariana6.htm>>. Acesso em: 3 jul. 2016.

FRANÇA, A. C. L e RODRIGUES, A. L. (1997). *Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas. 2016.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. *Stress e Trabalho: uma abordagem Psicossomática*. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2016.

ISAUDEBAHIA. **Como surgiu o conceito de estresses?**. Disponível em:

<<http://www.isaudebahia.com.br/noticias/detalhe/noticia/voce-sabe-como-surgiu-o-conceito-de-estresse/>>. Acesso em: 19 abr. 2016.

JFPNOTICIAS. Disponível em < <http://www.jfpnoticias.com.br/2014/05/30/estresse-e-distresse-professor-adhemar/>>. Acesso em 25. maio. 2016

LIPP, M. E. N. e Rocha J. C. **Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos**. Revista Psiq. e Clín. 28 (6): 347-349, 2016. Disponível em:

<http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/28_6/artigos/art347.htm>. Acesso em: 26 maio 2016.

LIPP, M. N. (2016). **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos**. (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2016.

LIPP, Marilda Novaes. **Como enfrentar o stress**. São Paulo: Ícone, 2016.

MARINS, Luiz. **Livre-se dos “Corvos”**. São Paulo: Harbra, 2016.

MEDICALPORT. **Procedimentos médicos e turismo**. Disponível em:

<<http://www.medicalport.org/pt/procedimentos-medicos-turismo/psicologi.aspx>>. Acesso em 25 maio 2016.

MENDES, A. M., BORGES, L. O.; FERREIRA, M. C. (2016). **Trabalho em transição, saúde em risco**. Brasília: Universidade de Brasília. 2016.

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA PASCHOAL, Tatiane e TAMAYO, Álvaro. **Validação da escala de estresse no trabalho**. Universidade de Brasília. São Paulo: Casa do Psicólogo. Estudos de Psicologia 2004, 9(1), 45-52. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>>. Acesso em: 28 maio 2016.

PEIXOTO, Cristiani do Nascimento. **Estratégias de enfrentamento de estressores ocupacionais em professores universitários**. 2016. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2016.

PIRES, R. Estresse: um mal que pode ser evitado. **Gestão Cooperativa da Unimed**, 2016.

PORTALEDUCAÇÃO. **Prevenção e tratamento do burnout**. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/psicologia/artigos/28225/prevencao-e-tratamento-do-burnout#!2>>. Acesso em: 25 maio 2016.

QUICK, J.C. União contra o estresse. Proteção, revista mensal de saúde e segurança do trabalho, 119:8-14, 2016.

ROCHA, E. L.; GLIMA, D.M.R. Distúrbios Psíquicos Relacionados ao Trabalho. In: JÚNIOR, M. F. **Saúde no Trabalho**. Temas básicos para o profissional que cuida da saúde dos trabalhadores. São Paulo: Editora Roca LTDA, 2016.

SARDÁ JÚNIOR Jamir J.; LEGAL, Eduardo J.; JABLONSKI JÚNIOR. Sérgio J. **Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2016.

SAÚDE NO BRASIL (MS/OPAS). **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2016.

SAÚDEEXPERTS. Disponível em: <<http://saudeexperts.com.br/sindrome-de-burnout-estresse-ocupacional/>>. Acesso em: 29 maio 2016.

SAÚDEMELHOR. **Diferenças entre stress e burnout**. Disponível em: <<http://www.saudemelhor.com/diferencas-entre-stress-e-burnout/>>. Acesso em: 20 maio 2016.

SELYE, H (2016). **Stress, a tensão da vida**. São Paulo: IBRASA. 2016.

SELYE, H (2016). Disponível em <http://pensador.uol.com.br/autor/hans_selye/>. Acesso em 28 maio 2016.

SIGNIFICADOS. **Trabalho**. Disponível em: <<http://www.significados.com.br/trabalho/>>. Acesso em: 25 maio 2016.

_____. Estresse. Disponível em: <<http://www.significados.com.br/trabalho/>>. Acesso em: 25 maio 2016.

SIQUEIRA, M. M. Cultura e Organizações Públicas. **Revista do Serviço Público**. Brasília, v. 120, n. 2, p. 113-129, maio/ago. 2016.

SUAPESQUISA. O que é trabalho?. Disponível em: <http://www.suapesquisa.com/o_que_e/trabalho.htm>. Acesso em 25 maio 2016.

TELES, Maria Luiza Silveira. **O que é stress?**. São Paulo: Brasiliense, 2016.

TUASAÚDE. Disponível em <<http://www.tuasaude.com/sintomas-de-estresse/>>. Acesso em: 19 abr. 2016.

UMANITOBA. **My teacher Selye and his legacy**. Disponível em<<http://home.cc.umanitoba.ca/~berczii/hans-selye/my-teacher-hans-selye-and-his-legacy.html>>. Acesso em: 19 abr. 2016.

UNIICA. **Síndrome de Burnout: a doença do esgotamento profissional**. Disponível em: <<http://www.uniica.com.br/orientacoes/sindrome-de-burnout-a-doenca-do-esgotamento-profissional/>>. Acesso em: 20 maio 2016.

WEISE, Anke. **A importância de trabalhar o stress nas organizações modernas** (1999). Trabalho de conclusão de curso. Administração de Empresas. Universidade Federal de Santa Catarina: Florianópolis, 2016.