

**ESCOLA SUPERIOR ABERTA DO BRASIL - ESAB  
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM  
GESTÃO COMPORTAMENTAL E DE PESSOAS**

**DEILA DARK TELES MORAIS**

**ESTRESSE E SAÚDE NO CONTEXTO MILITAR**

**VILA VELHA-ES  
2010**

**DEILA DARK TELES MORAIS**

**ESTRESSE E SAÚDE NO CONTEXTO MILITAR**

Monografia apresentada ao Curso de Pós-Graduação lato sensu em comportamento organizacional e gestão de pessoas da Escola Superior Aberta do Brasil-ESAB, como requisito para obtenção do título de Especialista em gestão comportamental e de pessoas, sob orientação do Prof<sup>o</sup> Me. Aloisio Carlos da Silva.

**VILA VELHA-ES  
2010**

**DEILA DARK TELES MORAIS**

**ESTRESSE E SAÚDE NO CONTEXTO MILITAR**

Monografia aprovada em:    de    de 2010.

**Banca Examinadora**

---

---

---

**VILHA VELHA-ES  
2010**

Dedico este trabalho a toda minha família, em especial, ao meu marido José Luiz e minha filha Flávia pelo apoio e paciência que tiveram para comigo no período ao qual me dediquei a elaborar este trabalho científico, o dedico também, a todas as pessoas que contribuíram para sua conclusão.

“Os obstáculos são aquelas coisas assustadoras que você vê quando desvia seus olhos de sua meta”

(Henry Ford)

## Resumo

Palavras- chave: Estresse, Saúde, Trabalho Militar.

Este trabalho tem por objetivo demonstrar os possíveis transtornos do estresse a saúde e ao ambiente laboral, foca a função militar como exemplo de uma das atividades remunerativas que maior o desencadeia. Visa alertar o leitor que muitas atitudes, comportamentos e problemas de saúde podem estar relacionados ao alto grau de estresse decorrente do ambiente laborativo, este, na maioria das vezes, não proporciona uma boa qualidade de vida ao seu funcionário, a má qualidade gera estresse. Este assunto é muito relevante, pois interfere diretamente no comportamento, no processo de trabalho e conseqüentemente no desempenho da função. A partir deste foco, o presente estudo foi desenvolvido através de pesquisa exploratória onde realizou-se levantamentos bibliográficos com base em material publicado em livros, artigos, monografias e em especial a rede eletrônica. Ele também é descritivo, pois descreve os possíveis motivos do estresse no ambiente funcional. O texto está estruturado em: introdução, três capítulos, considerações finais e referências. O primeiro capítulo aborda a definição, as fases e os fatores que desencadeiam o estresse. O segundo; a qualidade de vida no trabalho, o estresse ocupacional, as situações no ambiente que o podem gerar, sofrimento mental e saúde mental. O terceiro e último tem como foco de exposição às modificações no ambiente de trabalho, atividade militar, síndrome de burnout, medo, uma arma na mão e o estresse por trás, como cuidar do corpo para dominar o estresse e por último a exposição da respiração contra o estresse. Chega-se a consideração final que é possível prevenir ou amenizar este mal e que se deve divulgar o assunto.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>07</b>
EXPOSIÇÃO DO ASSUNTO.....	07
PROBLEMA DE PESQUISA .....	07
JUSTIFICATIVA PARA A ESCOLHA DO TEMA.....	08
OBJETIVO GERAL .....	08
OBJETIVO ESPECÍFICO .....	09
DELIMITAÇÃO DO TRABALHO .....	09
METODOLOGIA DE PESQUISA .....	09
<b>CAPÍTULO 1-ESTRESSE, FASES E FATORES</b> .....	<b>10</b>
1.1 FASES DO ESTRESSE .....	10
1.2 FATORES DESENCADEANTES DO ESTRESSE E SINTOMAS.....	12
1.2.1 <b>Fatores desencadeantes de estresse no ambiente de trabalho</b> .....	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO 2- QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO, ESTRESSE OCUPACIONAL E SAÚDE MENTAL</b> .....	<b>17</b>
2.1- SITUAÇÕES DE TRABALHO QUE PODEM OCASIONAR DISTÚRBIOS MENTAIS .....	24
2.1.1- <b>Sofrimento Mental</b> .....	<b>25</b>
2.2- SAÚDE MENTAL .....	27
<b>CAPÍTULO 3- AMBIENTE DE TRABALHO, ATIVIDADE MILITAR, SINDROME DE BURNOUT E AÇÕES CONTRA O ESTRESSE</b> .....	<b>31</b>
3.1- MEDO, UMA ARMA NA MÃO E O ESTRESSE POR TRÁS.....	35
3.2 - COMO CUIDAR DO CORPO PARA DOMINAR O ESTRESSE .....	39
3.2.1- <b>Respiração contra o estresse</b> .....	<b>40</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>43</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>45</b>

## INTRODUÇÃO

### EXPOSIÇÃO DO ASSUNTO

Este trabalho busca evidenciar os transtornos ocasionados pelo estresse ocupacional, sua influência no comportamento e na saúde do indivíduo. Exemplifica a atividade militar como uma das categorias que desenvolve alto grau do mesmo.

### PROBLEMA DE PESQUISA

A vida moderna, as várias transformações no ambiente laboral tem imposto muitas mudanças a sociedade, tem exigido que o ser humano se ajuste a ela, essa necessidade de ajuste acaba por levar as pessoas, frequentemente, a uma situação de conflito, ansiedade, angustia e desestabilização emocional. Ferreira (2009) expõe que: O ser humano, por ser inteligente, consciente, é capaz de responder as várias ameaças que diretamente se ligam ao seu "mundo" interior. É ai que surge o estresse, mal do século XXI, ele é a consequência direta dos persistentes esforços adaptativos das pessoas à sua situação social e emocional. É a forma de como o organismo reage frente ao que a mente considera como agressivo a si. São muitas as situações que levam o corpo humano a apresentar este mal, dentre elas a que merece maior destaque são as atividades laborais, estas são várias, mas uma em especial é a do policial militar, que devido suas ações os exporem a constantes riscos de morte e terem um salário desestimulante podem vir a apresentar alto índice de estresse. Tendo em vista essa situação, surgiu a pergunta. Até que ponto o estresse afeta a saúde, o comportamento e a produtividade do indivíduo? O conhecimento das ocorrências deste mal é muito importante, tanto para o interessado quanto para o setor profissional, visto que, ao conhecer os transtornos ocasionados pelo estresse a saúde, ao comportamento e a produtividade, os gestores e encarregados de setor terão entendimento e possibilidade de resolução da maioria dos problemas em seu ambiente de trabalho, proporciona também, a eles próprios fazerem a relação do estresse com os males apresentados em seu corpo ou em seu comportamento, pois o estresse está presente na vida de qualquer ser humano e independente de a qual posição a pessoa ocupe em seu trabalho, ele pode manifestar-se.

## JUSTIFICATIVA PARA A ESCOLHA DO TEMA

O estresse é considerado, atualmente, como o mal do século XXI, ele está presente no cotidiano das pessoas em menor o alto grau, ou seja, estresse positivo ou estresse negativo. Ele em alto grau desencadeia muitos transtornos a saúde e interfere no comportamento das pessoas que o manifestam.

O tema em questão surgiu como problema de pesquisa devido a uma situação que envolveu uma discussão entre um motorista de ônibus, trabalhador do transporte urbano na grande Goiânia, e um passageiro. Situação no qual a autora desta monografia presenciou e atribuiu o ocorrido ao alto estresse que rodeia o profissional do transporte coletivo, a partir deste episódio veio o questionamento, até que ponto o estresse afeta o comportamento e a produtividade no ambiente de trabalho? Essa pergunta incentivou a criação deste trabalho científico. Porém, o estudo do assunto voltou-se para a atividade militar, tal função proporciona um alto índice de estresse devido aos riscos que a função expõe e a baixa remuneração atribuída a ela. Situação que leva o profissional, da área em questão, a sobrecarga laboral, a se desdobrar em duas ou três funções de trabalho para complementar sua renda financeira e assim dar melhores condições de vida a sua família. O militar está sujeito a apresentar sofrimento psíquico, comportamento violento, o que afeta ele próprio e aos que o rodeiam. O assunto estresse, não por afetar o profissional militar, mas por estar inserido em todas as situações que envolvem pessoas precisa estar em pauta no cotidiano das mesmas, ser discutido, percebido como autor de muitas fatalidades na sociedade. Este trabalho visa contribuir na divulgação do assunto, a despertar no leitor o interesse em conhecer os males que este mal pode ocasionar ao organismo em sentido amplo.

## OBJETIVO GERAL

Identificar os problemas ocasionados pelo estresse a saúde pessoal, sua influência no comportamento profissional, e como este interfere na produtividade laboral.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Perceber as modificações, no ambiente profissional, decorrentes do estresse.
- Demonstrar as ações que desencadeiam o estresse
- Exemplificar a atividade militar como sendo uma das atividades que proporciona maior estresse

## DELIMITAÇÃO DO TRABALHO

Demonstrar as conseqüências do estresse no cotidiano e na atividade militar, mostrando os problemas que este causa a saúde e ao comportamento.

## METODOLOGIA DE PESQUISA

A pesquisa realizada foi do tipo exploratório através de uma revisão bibliográfica. Foram utilizados como instrumentos para coleta de dados: Produções acadêmicas, livros, casos reais, e em especial, pesquisa a internet.

## **CAPÍTULO 1- ESTRESSE, FASES E FATORES**

A palavra estresse deriva do latim *stringere*, significa: apertar, cerrar, comprimir. No século XVII este termo foi empregado, popularmente, referindo-se a fadiga e ao cansaço, com o passar dos tempos, séculos XVIII e XIX relacionou-se este a força, esforço e tensão. Bom! Mas o que é o estresse? Ele é um conjunto de reflexos apresentados pelo indivíduo quando este encontra-se em situação que foge do seu habitual social, que exige grande esforço de adaptação ou de resolução por parte dele. Ele reflete a um conjunto de reações e de respostas que o organismo apresenta em defesa a algo que o incomoda, respostas que o corpo demonstra como sendo necessária a sua preservação, sua integridade física, ao seu funcionamento normal. Para Mady (2009, np): “O estresse se desenvolve dependendo como a pessoa reage a um acontecimento desafiador entre a pessoa com a sociedade ou com outra pessoa; fisiologicamente e psicologicamente [...]”.

O conceito do estresse foi atribuído a área da saúde nos anos 30 por Hans Selye (1936), médico endocrinologista de origem austríaca. Ele, em suas pesquisas, observou que muitas pessoas sofriam de várias doenças físicas e reclamavam de alguns sintomas em comum, ao qual ele associou o estresse. Foi ele, também, que em 1956 e 1959 introduziu o conceito, do termo em questão, a área biológica.

As pesquisas realizadas, por este pesquisador, foram muito importantes e decisivas para as primeiras explicações acerca dos transtornos que o estresse causa na vida das pessoas, ainda hoje, seu trabalho é reconhecido como uma das principais fontes de referência teórica para a maioria das pesquisas desenvolvidas com o objetivo de compreender as conseqüências que este mal causa ao ser humano.

### **1.1 FASES DO ESTRESSE**

O Estresse não deve ser visto como doença, a não ser que ele se apresente em sua segunda ou terceira fase, ele no seu processo inicial é somente a resposta do

organismo a uma situação incomoda. Selye dividiu este processo, didaticamente, em três fases que ocorre de acordo com a ação dos agentes estressores, as fases são: fase aguda, os estímulos estressores começam a agir é possível perceber seus efeitos, e na maioria das vezes, não se dá grande importância a eles. Se não forem tomadas providências, para evitar que este se acentue e torne-se crônico, ele passa para a fase de resistência onde começam a surgir as primeiras consequências mentais, emocionais e físicas. A terceira fase, a da exaustão, a mais perigosa, a que a pessoa tem a instalação de doenças físicas ou psíquicas.

Na concepção de Selye, anos 30, o estresse é um processo vital e fundamental a vida do homem, pois este pode se apresentar de duas maneiras: estresse positivo, chamado de eustresse e estresse negativo, designado por distresse, para melhor entender! Quando passamos por mudanças boas, as que administramos sem transtornos, com tranqüilidade, têm-se aí, o estresse positivo que nos impulsiona a alcançar nossos objetivos, porém, quando atravessamos alguma fase negativa, tumultuada, que mexe conosco de forma a nós tirar o sono, o bom humor, desencadeando mal-estar, inquietude é o estresse negativo que se apresenta. De acordo com Rosenfeld (2005, np):

O estresse positivo é desencadeado por situações tensas, mas benéficas, como a elaboração de um projeto que pode nos levar a uma promoção. Já o negativo é causado por situações danosas. Esse tipo de estresse ainda se divide em dois, o passageiro, como a possibilidade da perda do emprego que não se concretiza e o prolongado, como longas doenças, renda insuficiente por muito tempo, relacionamentos pessoais extremamente desgastantes, etc. O estresse negativo pode modificar a pessoa tornando-a irritada, mal humorada, ansiosa e cansada, o que, além de prejudicar o relacionamento dela consigo mesma e com as pessoas ao redor, altera o modo de ver o mundo, que se torna muito mais difícil do que realmente é. Esse tipo de estresse é responsável por doenças como enxaqueca, gastrite, depressão, hipertensão, insônia e até problemas cardíacos.

Esses dois tipos de estresses, mais o negativo do que o positivo está muito presente no ambiente social e de trabalho. Pois, o ambiente laboral no decorrer dos anos vem modificando-se, acompanhar a era tecnológica tem exigido muito dos trabalhadores, da sua capacidade de adaptar-se as mudanças. Para Rocha (2005, np) a pressão que o trabalhador está submetido diariamente no serviço pode levá-lo ao sofrimento psíquico. As pessoas vivem sob contínua pressão, são o tempo todo cobradas, não só em seu ambiente de trabalho, mas na vida de maneira geral. Elas ao ingressarem

para o mundo laborativo levam consigo o estresse ambiental, este muito presente na vida social dos seres humanos, ele exerce grande influência na maneira como o indivíduo comporta-se socialmente em qualquer ambiente, como exemplo: a pessoa pode ser agressiva ou não, vai depender de sua rotina familiar e social. Essa é uma característica que faz parte de um conjunto de características pessoais que acompanham o indivíduo.

## 1.2 FATORES DESENCADEANTES DO ESTRESSE E SINTOMAS

O desgaste profissional aos quais as pessoas estão submetidas diariamente pode desencadear algum tipo de doença se associadas a alguns fatores estressantes, tipo: agentes estressantes de natureza diversas (física, biológica, mecânica, social, etc.), conjunto de características pessoais (personalidade, modos de reação ao estresse etc.), conjunto de conseqüências relacionadas à saúde do indivíduo (doenças cardiovasculares, perturbações psicológicas etc.) e de organização (absenteísmo, acidentes, produtividade, etc.). Posen (1995 apud ROCHA, 2005, np) afirma que: os sintomas físicos do estresse mais comuns são: fadiga, dores de cabeça, insônia, dores no corpo, palpitações, alterações intestinais, náusea, tremores e resfriados constantes.

Constantemente, se observamos, veremos que a maioria das reclamações dos trabalhadores refere-se aos sintomas acima mencionados. Outro sintoma muito percebido atualmente no ser humano é os depressivos, eles são muito variados, vão desde sensações de tristeza a pensamentos negativos até as alterações da sensação corporal, como: dores e enjoos. De acordo com Furlanetto (2006,p.9):

Sintomas leves de tristeza, choro, insônia, irritabilidade, inapetência e anedonia são comuns nesse contexto, entretanto só indicam depressão maior quando começam a ter intensidade moderada, persistindo, na maior parte do tempo, de forma autônoma e independente da condição física.

A maioria dos fatores, no ambiente laboral ou social, que geram sintomas depressivos podem ter como fonte o estresse.

### **1.2.1 Fatores desencadeantes de estresse no ambiente de trabalho**

Os fatores desencadeantes do estresse, na visão de Rocha (2005) na atividade laboral são: ruído, alterações do sono, sobrecarga, falta de estímulos, mudanças determinadas pela empresa, local de trabalho e mudanças decorrentes da era tecnológica.

#### **- RUÍDO**

O ruído excessivo pode levar o indivíduo ao estresse, esse fator provoca irritação, reduz o poder de concentração, leva a pessoa à fadiga física, a ter alterações em suas funções fisiológicas, a ter problema auditivo, como exemplo, pode desenvolver o PAIR- Perda auditiva induzida por ruído.

#### **- ALTERAÇÕES DO SONO**

Geralmente ocorre através de trabalhos que são realizados em turnos alternados. O Ciclo biológico fica desregulado e com isso há reações adversas no corpo e no seu convívio familiar como no social. Geralmente a pessoa com alterações do sono fica nervosa, irritada com barulho e com a voz alta das pessoas próximas a si.

#### **- SOBRECARGA**

A sobrecarga de tarefas, mais especificamente, as decorrentes no ambiente de trabalho é considerada como um dos motivos que mais leva ao estresse. Isso devido às constantes exigências impostas ao funcionário, exigências que ultrapassam limites, a capacidade de adaptação do trabalhador. Isso ocorre muito em empresas

particulares onde o trabalhador é explorado ao máximo devido à urgência do tempo, responsabilidade excessiva, falta de apoio e expectativa continua deles mesmos e daqueles que estão a sua volta.

#### - FALTA DE ESTÍMULOS

A falta de estímulos no individuo muitas vezes pode ocorrer devido as suas tarefas no cotidiano e no trabalho se tornarem repetitivas, não sendo percebido em sua importância, o que resulta em um profissional altamente estressado e desmotivado com o seu trabalho, e conseqüentemente, com sua vida.

#### - MUDANÇAS DETERMINADAS PELA EMPRESA

Toda mudança no ambiente laboral gera estresse e insegurança. O profissional que sofre com as modificações ocorridas na empresa passa por momentos de ansiedade, ele teme que seu setor seja extinto e com isso perca o emprego. É importante o diálogo, deixar claro para o trabalhador que mesmo ocorrendo isso ele continuará sendo o mesmo profissional com conhecimentos que a empresa poderá aproveitar da melhor forma possível em outro local.

#### - MUDANÇAS DECORRENTES DA ERA TECNOLÓGICA

As inovações tecnológicas, e a velocidade com que estão ocorrendo às mudanças no processo produtivo, fazem com que as pessoas desenvolvam novas competências e habilidades. Que elas se adaptem as novas exigências que lhes são impostas decorrentes da nova realidade. Essa situação gera medo, insegurança e estresse.

As pessoas que mais sofrem com as mudanças são as que estão passando por certa instabilidade afetiva, que apresentam características de insegurança, ansiedade, e os indivíduos que não conseguem adaptarem-se as novas tecnologias. De acordo com Bernick (1997apud ROCHA, 2005, np): “qualquer mudança de vida, boa ou ruim, pode ser considerada como um fator que leva ao estresse.”

Antigamente a área industrial era definida como sendo o ambiente de maior índice de estresse, ambiente onde havia adoecimento constante de funcionários. Hoje, áreas como: educação, saúde e segurança pública, também, são concebidas como áreas de alto estresse ocupacional. Gomide (2008, p35) expõe que: “As atividades repetitivas embotam a mente e cansam o corpo”. Pode-se, dessa forma, dizer que os fatores que levam ao estresse, riscos à saúde e ao sofrimento psíquico estão relacionados à repetição das funções, estas crescem, cada vez mais, devido às exigências do sistema capitalista que tem por meta o lucro. Rocha (2005, np.) diz que:

O sofrimento psíquico é gerado no trabalhador devido à pressão que é submetido diariamente em busca de lucros, competição, eficácia e da manutenção do emprego. O trabalhador se sente apavorado por não conseguir manter sua energia física e mental adequada para o seu desempenho no trabalho, e esse pavor é uma forma em que se manifesta o sofrimento psíquico.

O desemprego é outro fator considerado como estressante, pois é uma situação que traz dificuldades financeiras, reflete na identidade social da pessoa. Afinal, o trabalho é sinônimo de satisfação é o que torna o sujeito importante e reconhecido socialmente. Com o desemprego a identidade pessoal e a auto - estima é abalada o que leva o indivíduo a ficar deprimido. A ausência da atividade remunerativa gera uma queda do nível da qualidade de vida e conseqüentemente a saúde fica abalada.

Esses fatores resultam no sofrimento mental, o indivíduo torna-se mais frágil, se afasta do grupo social, do lazer. Manifestam comportamentos negativos como: agressão, rispidez e a apatia. Segundo Ferreira (2009, p.2):

O homem, ser inteligente, consciente e emocional é capaz de responder não só as ameaças concretas no ambiente físico, mas também as situações a que estão diretamente ligadas ao seu “mundo” interior como quebra de laços familiares e da estrutura social, privação de necessidades básicas, separação, perda do emprego, aposentadoria, entre outros.

Se o desemprego desencadeia o estresse a aposentadoria também ocasiona o mesmo, ela leva a pessoa ao tédio, a solidão e a sensação de inutilidade. O indivíduo fora do mercado de trabalho, sem sua identidade produtiva, seu referencial

de homem trabalhador, tende a apresentar um estado íntimo de completa apatia e inutilidade profissional, nesta situação é necessário que a pessoa faça uma recolocação e reorganização na sua vida e no setor profissional. Os aposentados que apresentam um grau elevado de ansiedade dentro de si ao verem-se longe do ambiente laborativo é porque, geralmente, estavam acostumadas ao estresse no seu local remunerativo, o dito eustresse ou popularmente estresse positivo, este usado como um meio de descarga e tensão, pessoas que apresentam tais características podem ser definidas como as “viciadas no trabalho”. Essas pessoas possuem imensa dificuldade de adaptação no seu tempo livre, em decorrência a isso começam a desenvolver o estresse negativo, a caminhar para um processo depressivo.

Pessoas com estas características devem ser muito valorizadas pelo setor empresarial e social, pois são pessoas com alto valor moral com alto grau de comprometimento e rendimento profissional. Para Gomide (2008, p35) “A valorização é percebida como uma razão forte para a estimulação, gerando um clima adequado para a superação dos desafios”. Percebe-se através do exposto, que o estresse é uma característica do ser humano importante no nível de tensão organizacional e pessoal, ele no processo positivo serve como qualidade de vida dos funcionários, produtos, serviços e resultados.

A compreensão do que é o estresse, seus sintomas, suas fases, podem ajudar os indivíduos e os dirigentes organizacionais do trabalho, pois como mencionado no texto, à atividade laboral é um dos grandes responsáveis pelo “desabrochar” negativo do mal acima. O sistema empresarial precisa saber utilizá-lo em seu favor, pois é praticamente impossível evitar que ele surja em nossas vidas, uma das atitudes que pode ser adotada para enfrentá-lo, no sentido individual, é mudar as atividades rotineiras, corriqueiras do dia a dia, no sentido organizacional é proporcionar uma boa qualidade de vida no seu ambiente.

## **CAPÍTULO 2- QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO, ESTRESSE OCUPACIONAL E SAÚDE MENTAL**

O trabalho é uma atividade essencial na vida das pessoas, uma ação humana individual e coletiva que necessita, requer muito esforço, tempo, aptidões e habilidades. As pessoas desenvolvem ações laborais em busca de compensações que contribua para satisfazer suas necessidades em geral (econômica, social, psicológica). Perante a isso, elas procuram um ambiente que lhes proporcione satisfação, segurança de relação social, de autoestima e de autorealização, mas nem sempre isso ocorre, pois, a realidade no ambiente profissional é muito diversificada. Há ambientes que proporcionam ao seu funcionário oportunidades de desempenho que elevam sua autoestima, proporciona segurança e alta realização profissional, Porém, há outros que sequer garantem a segurança física ou satisfazem adequadamente as necessidades sociais de seus funcionários.

A “Qualidade de vida no trabalho” Pode ser entendida como o grau de satisfação das necessidades pessoais dos membros da organização através de suas experiências no contexto organizacional. Essa qualidade pode ser vista por dois ângulos: por um lado, as aspirações da pessoa em relação ao seu bem estar e a satisfação no seu ambiente remunerativo, e por outro, o interesse da organização quanto aos seus efeitos nos objetivos organizacionais.

Neste contexto a qualidade de vida no trabalho não é determinada apenas pelas características individuais, como: necessidades pessoais, valores, crenças e expectativas, ou por características situacionais: estrutura organizacional, tecnologia, sistemas de recompensas. Ter qualidade de vida no ambiente laboral é ter a interação sistêmica das características individuais e organizacionais.

A boa qualidade de vida influencia e muito no desenvolvimento psicológico e sócio-profissional das pessoas. Estas precisam ter necessariamente: motivação para o serviço, capacidade de se adequar as mudanças, criatividade e vontade de inovar, características que são essenciais para a satisfação e boa qualidade de vida no ambiente ocupacional, porém, se o local não investe em seu funcionário, no

propósito de descerrar as qualidades essenciais ao seu setor, vai originar insatisfação no indivíduo e na equipe, vai levá-los a comportamentos desajustados (erros de desempenho, absentismo e outros). Mas, si a empresa ou qualquer instituição de trabalho, pública ou privada, investir na elevada qualidade de vida em seu ambiente, esta proporcionará aos seus trabalhadores um clima de confiança e de respeito mútuo, proporcionará um ambiente que os instigue ao desenvolvimento psicológico e a satisfação pela sua profissão e ocasionalmente promoverá a interação entre funcionário e empresa.

Até o momento abordou-se a conduta que as instituições trabalhistas devem ter para a boa qualidade de vida em seu ambiente de trabalho, no entanto, devemos observar e lembrar que as pessoas quando adentram o mundo do trabalho já levam com sigo o estresse ambiental, esse, decorrente do convívio familiar e social que influência na personalidade, na conduta da pessoa frente a um problema, influência no comportamento, condições de trabalho, na qualidade de vida, tornando-a positiva ou negativa.

Os seres humanos possuem diferenças individuais, essas são componentes importantes no mundo do trabalho, pois é devido a elas que a pessoa tem sua personalidade construída, por essa razão é necessário visualizar esta problemática através de uma perspectiva interacionista que considere um ajuste dinâmico entre a pessoa e o posto de trabalho. Para o grande educador Vygotsky, década de 20, o homem é fruto do meio é fruto da relação deste com a sociedade ao seu redor – ou seja, para ele o homem modifica o ambiente e o ambiente modifica o homem. Bicho e Pereira (2007, p.8) dizem que: o ajustamento entre pessoa e ambiente ocorre com a correspondência entre as características pessoais da pessoa com as do ambiente. O desajuste entre estes dois dará origem ao famigerado estresse. Nesse contexto quando não há ajuste e sim desajuste entre homem e ambiente, ao ponto de a pessoa perceber que não dispõe dos recursos suficientes para enfrentar ou neutralizar os desajustes, surge então o estresse negativo e prejudicial à saúde.

O considerado “mal do século XXI” no ambiente de trabalho é um dos fenômenos mais presentes e discutidos na sociedade, isso deve-se a grande importância que o trabalho adquiriu, atualmente, ao meio social e porque no ambiente remunerativo o

que interessa é a produtividade e a eficiência demonstrada pelo funcionário. O ambiente profissional com essas características nem sempre está acompanhada de condições dignas e adequada ou de recursos suficientes para que seus funcionários desenvolvam as tarefas satisfatoriamente, ou que tenham postos de trabalho que leve em conta as características das pessoas, suas necessidades, aptidões e interesses.

A organização trabalhista exerce, sobre o indivíduo, uma ação específica, essa ação sendo boa ou ruim reflete-se no aparelho psíquico da pessoa. Sendo uma ação ruim, tipo: O trabalhador vive diariamente a sobrecarga de trabalho, ou o ambiente no qual ele passa boa parte do dia o leva a ter desmotivação pela sua função, e a falta de atenção por parte dos dirigentes empresariais aos problemas de saúde que o empregado apresenta, fazem emergir no mesmo um sofrimento psíquico, sofrimento que pode ser atribuído ao choque entre os ideais, sonhos, metas, projetos, de esperanças e de desejos individuais próprios da história de cada um e uma organização do trabalho que os ignora. O sofrimento de natureza mental é percebido quando o homem em seu ambiente de trabalho não consegue não se sente capaz de fazer nenhuma modificação em sua tarefa no sentido de torna - lá novamente atrativa, de despertar nele o interesse. Para ele, a atividade desenvolvida já não mais atende suas necessidades fisiológicas e a seus desejos psicológicos, sua relação com o trabalho fica bloqueada.

A pessoa frente a tal sofrimento pode apresentar disfunções em seu organismo o que reflete em seu estado de saúde e igualmente sobre sua conduta, desempenho social e laboral. Esse sofrimento advém de sentimentos gerados por diversos aspectos e que atingem a organização em todo o seu contexto. Os sentimentos tidos como geradores de disfunções são inúmeros, entre eles, como expõe Silva (2000) estão:

= Sentimento de indignidade: Ocorre em decorrência da vergonha de ser robotizado, de ser somente a pessoa que comanda a máquina, de ser visto como uma pessoa sem imaginação ou inteligência de não ser percebido como ser humano.

= Sentimento de inutilidade: Ocorre quando a pessoa não vê significado entre sua função no trabalho com as atividades que a organização exerce.

= Sentimento de desqualificação: Sentimento que repercute não só no sujeito, mas em todo o ambiente de trabalho.

O trabalhador ao desenvolver sua atividade em ambiente que não lhe oferece boa qualidade de vida tende a apresentar os sentimentos mencionados acima a ser uma pessoa depressiva que condensa de alguma maneira os sentimentos de indignidade, de inutilidade e de desqualificação, tornando-os amplos. A pessoa em depressão rende-se ao cansaço, deixa-se dominar por ele. O ser humano cansa-se não só por esforços musculares, mas também por esforços psicossensoriais. A fadiga, resultante da sobrecarga no trabalho, a insatisfação, ocasionada pelo confronto com a esfera das aspirações ou motivações causa grande contrariedade ao corpo e a mente, a insatisfação pelo trabalho é um sentimento que na atividade laboral ocupa uma posição fundamental na problemática da relação saúde e trabalho. Este sentimento, na maioria das vezes, passa despercebido, não é levado em conta pela unidade empresarial como algo importante para o seu negócio é negligenciada ou desconhecida por eles, no entanto! É um item que ocasiona numerosos sofrimentos a pessoa e traz transtornos ao ambiente empresarial, pois o indivíduo apresenta frustração, angústia, medo. Há o medo! Este está presente em todos os tipos de ocupações profissionais, principalmente quando a ocupação o expõe a riscos que ferem a integridade física. Os transtornos decorrentes desses itens são prejudiciais tanto para a pessoa quanto para o ambiente de trabalho. Bicho e Pereira (2007, p.10) dizem que: “As relações de trabalho insatisfatórias provocam stress com consequências importantes devido ao seu efeito crescente, que intensifica a condição inicial”.

As relações de trabalho podem gerar nas pessoas: ansiedade, agressividade, hostilidade e perversidade, levá-las ao alcoolismo ou até mesmo ao uso de drogas, vícios adquiridos como “válvula de escape”. Todos estes itens apresentados estão associados ao cansaço e são itens importantes a serem observados pela instituição trabalhista, de forma que, esta possa atuar na preservação da boa saúde profissional e conseqüentemente ter o rendimento esperado do mesmo.

A visão que a empresa tem de valores de saúde e doenças devem ser modificadas, a pessoa, trabalhador, ser humano, não é um ser dissociável, ele é único e deve ser o foco de atenção. Os valores de saúde e doença não devem ser construídos, na instituição, sob o foco da produtividade, sob os princípios que se adota de responsabilidade social. A pressão organizacional leva o indivíduo ao estresse ocupacional, o que afeta diretamente a Qualidade de Vida no seu ambiente. De acordo com a OMS (2007, np):

[...] os problemas relacionados ao estresse ocupacional estão associados às constantes mudanças sociais, como, por exemplo, a globalização, o aumento da economia informal e as mudanças que ocorrem no ambiente de trabalho. O estresse ocupacional é definido como a soma de respostas físicas e mentais, ou ainda, reações fisiológicas, que, quando intensificadas, transformam-se em reações emocionais negativas. Ele aumenta consideravelmente o número de trabalhadores afastados e reflete na vida das organizações, seja em perda de produtividade, seja na diminuição da qualidade dos produtos e serviços prestados.

O estresse ocupacional tem por definição as situações na qual os trabalhadores se veem ameaçados em sua ocupação remunerativa, vê o ambiente funcional como ameaçador a suas necessidades de realização pessoal e profissional, ou o vê como, o responsável pela alteração de sua saúde física e mental, esta visão prejudica a interação dos mesmos com o trabalho e com o seu ambiente e, à medida que vai aumentando as demandas e eles não se sentem capazes ou não possuem os recursos necessários para enfrentá-las, a situação piora. O problema intensifica com a visão de incapacidade em lidar com a situação de pressão no serviço, tendo como consequência disfunções na saúde física, mental e na satisfação no trabalho, isso afeta não só o indivíduo como também a organização.

Pode-se dizer então que o estresse laboral surge quando o trabalhador tem a percepção da sua dificuldade, sua inabilidade para atender as demandas que lhe foram solicitadas, ação que lhe causa sofrimento, mal-estar e sentimento de incapacidade para enfrentar as solicitações. Sendo assim, a pessoa está sob situação de “stress”, designado como um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico associado às experiências conflitantes no ambiente de trabalho, a pessoa estando estressada tende a apresentar desarranjos fisiológicos no organismo, sendo estes: distúrbios emocionais, mudanças de comportamento,

tristeza, nervosismo, distúrbios gastrintestinais, distúrbios de sono, sintomas psicopatológicos, sofrimento psíquico e outros.

Paraguay (1990, apud, Souza, Campos, Silva e Souza, 2002, p.32) diz que as principais fontes do estresse são:

= Fatores do meio ambiente: ruído, iluminação, temperatura, ventilação em níveis ou limites inadequados.

= Fatores organizacionais: envolvimento e participações no trabalho; suportes organizacionais (estilo de supervisão, apoio gerencial, esquemas organizacionais, planos de carreira).

= Organização do trabalho com base nos aspectos mentais do mesmo: monotonia ou sobrecarga de trabalho; ritmo de produção e de trabalho; pressões temporais; significado do trabalho e da natureza das tarefas.

De acordo com Gomide (2008, p.35):

Os cargos precisam oferecer desafios às pessoas, os colaboradores devem ser estimulados a um pensamento proativo e inovador, se preparando para a superação dos obstáculos, cultivando constantemente as habilidades essenciais para a superação das dificuldades.

As condições de trabalho são geradoras de fatores estressantes quando há desgaste, desarmonia na convivência entre os funcionários, quando há um ambiente hostil entre eles, um ambiente onde há perda de tempo com discussões inúteis, trabalho isolado, pouca cooperação, presença de uma inadequada abordagem política e competição não saudável entre as pessoas. Deve-se levar também, em consideração, nas condições geradoras de estresse a dificuldade individual que cada um apresenta em se adaptar a um meio dinâmico, a um meio onde os seus interesses pessoais se juntam ao seu contexto psicossocial e adiciona-se aos fatores estressantes. Perante a este quadro o trabalhador está exposto, no ambiente de trabalho, a vulnerabilidade orgânica, a capacidade irracional de avaliar, ao enfrentamento inadequado das situações conflitantes no seu setor funcional. Estas situações podem provocar distúrbios físicos no organismo, este em disfunção

apresenta como resposta sintomas desagradável ao corpo, os referenciados são: problemas cardiovasculares, os do sistema nervoso central, psicológicos e de comportamento. Nessa concepção, no âmbito das organizações Ferreira (2009, p.4) expõe que:

Tais sintomas estão entendidos como conseqüências negativas resultantes do processo de trabalho e são comumente expressos em queixas das mais diversas ordens como, por exemplo, problemas referentes à queda na produtividade, relacionados à qualidade dos produtos, crescente índice de absenteísmo e rotatividade, desencadeamento de doenças, aumento da freqüência ou da gravidade de acidente de trabalho, desmotivação, insatisfação, descomprometimento, etc.

As situações tensas nas unidades de trabalho ocasionam diminuição e a ineficiência das pessoas o que, conseqüentemente, prejudica a produtividade no setor empresarial, esta situação gera pressa, conflitos interpessoais, desmotivação, agressividade, isolamento, enfim!Torna o ambiente de trabalho em um ambiente humano destrutivo, ambiente onde há presença de greves, ociosidade, sabotagem, absenteísmo, alta rotatividade de funcionários, altas taxas de doenças, baixo nível de esforço e atrasos constantes nas entregas dos produtos, por causa desses atrasos os prazos não são cumpridos, os clientes ficam insatisfeitos e pressionam os dirigentes empresariais que pressionam os funcionários e acaba tornando o ambiente ainda mais estressante e provocando altas taxas de doenças e nervosismo no pessoal. Os fatores estressantes variam quanto à sua natureza, eles podem estar relacionados a componentes emocionais, como por exemplo: frustração, ansiedade ou a componentes com base biológica, ambiental e física que envolve ruído excessivo, poluição, variações de temperatura, sobrecarga de trabalho, etc. .

Os trabalhadores sujeitos, em seu ambiente de trabalho, a fatores geradores do estresse tendem a apresentar perturbações funcionais que compreendem: sistema muscular, sistema gastrintestinal, sistema cardiovascular, sistema respiratório, sistema nervoso central e sistema genital. A alteração nos sistemas funcionais do organismo desenvolve problemas no coração: taquicardia, disritmia, problemas estomacais: gastrite, azia, comportamento agressivo e até mesmo disfunção sexual.

No serviço, além dos sinais e sintomas apresentados que indicam o trabalhador estressado, há ainda, critérios de avaliação de desempenho que fazem o

diagnóstico, no trabalho, do quadro em questão, isso é possível através dos métodos quantitativos, no qual, se utiliza questionários autopreenchidos que são indicadores do estresse, outro método é a abordagem do desempenho, onde se observa a adequação, a quantidade e a qualidade de produção, tempo de reação a uma tarefa secundária, respostas tardias, dificuldades em acompanhar o ritmo da máquina, variabilidade na duração dos ciclos de trabalho, número e tipo de movimentos não relacionados à tarefa.

É bom lembrar que no setor de trabalho nem sempre a condição estressante gera a doença, como relatado acima o estresse pode manifestar-se de várias formas, tais como: absenteísmo, rotatividade, atrasos, insatisfação, sabotagem e baixos níveis de eficácia no ambiente ocupacional.

## 2.1-SITUAÇÕES DE TRABALHO QUE PODEM OCASIONAR DISTÚRBIOS MENTAIS

Fontes de estresse no ambiente de trabalho, como: agentes físicos, químicos, ergonômicos e outros, como: a estrutura organizacional que dependendo de sua organização influencia no interesse do funcionário em participar e envolver-se nas atividades laborais, o horário de trabalho, como hora extra, trabalhos em turnos ou noturno, sobrecarga física ou mental, relações interpessoais, ritmo de trabalho, pressão de tempo, a impossibilidade da ascensão funcional. Estes fatores associados a outros de cunho doméstico, social e individual, são fontes que podem provocar transtornos psíquicos no indivíduo.

Souza, Campos, Silva, Souza (2002, p.25) dizem que freqüentemente os sinais e sintomas de estresse em relação ao Sistema Nervoso Central e psíquico manifestam-se na forma de:

[...], cansaço físico e mental, nervosismo, irritabilidade, ansiedade, insônia, dificuldade de concentração, falha de memória, tristeza, indecisão, baixa auto-estima, sentimento de solidão, sentimento de raiva, emotividade, choro fácil, pesadelos, depressão, isolamento, perda ou excesso de apetite, pânico, podendo também apresentar alterações de comportamento, como alcoolismo, consumo de drogas ilícitas, uso dos calmantes e ansiolíticos, comportamento autodestrutivo e robotização do comportamento.

Ainda há situações no ambiente remunerativo, como: pressão, alto grau de responsabilidade ou inabilidade para desenvolver ou ampliar relacionamentos sociais no setor e percepção inadequada do desenvolvimento da carreira, que também podem desencadear problemas mentais agudos, crises neuróticas e psicóticas.

### 2.1.1- Sofrimento Mental

O trabalho é concebido como um fator desencadeante de adoecimento e do crescente aumento de distúrbios psíquicos no ser humano. Foi visto que a sobrecarga no ambiente remunerativo proporciona grande estresse ao trabalhador, porém quando esta recai em um funcionário que tem uma história preexistente de desequilíbrio emocional, este pode entrar em processo de sofrimento psíquico. Este processo não é muitas vezes visível, ele pode desenvolver-se vagarosamente, como pode surgir abruptamente de forma aguda. Há alguns sinais apresentados pela pessoa com estresse ocupacional que associados ao cansaço são bem significativos e valem ser observados a título de relacioná-los aos sintomas do Burnout, ao qual Farber (1991 apud ROCHA, 2005), define como: "[...] uma síndrome do trabalho, que se origina da discrepância da percepção individual entre esforço e consequência, percepção esta influenciada por fatores individuais, organizacionais e sociais". Os sinais são:

= Modificação do humor

=Fadiga

=Irritabilidade

- =Cansaço por esgotamento
- =Isolamento
- =Distúrbio do sono (falta ou excesso)
- =Ansiedade
- =pesadelos com o trabalho, intolerância
- =Descontrole emocional, agressividade, tristeza
- =Alcoolismo e absenteísmo

Alguns desses sinais podem vir acompanhados ou não de sintomas físicos como: dores em geral, perda de apetite, mal-estar geral, tonturas, náuseas, sudorese, taquicardia, ou a associação de todos.

No trabalho os fatores que podem gerar ou desencadear problemas psíquicos são:

- = Condições de trabalho que não proporcione a execução da função desenvolvida, condições que estejam vinculadas a agentes: Físicos, químicos e biológicos.
- = A organização do trabalho: estruturação hierárquica, divisão de tarefa, jornada, ritmo, trabalho em turno, intensidade, monotonia, repetitividade, responsabilidade excessiva, entre outros.

A percepção dos sinais de distúrbios psicológicos nos funcionários, por parte dos encarregados de setor fazem-no perceber que estes precisam ser encaminhados para avaliação clínica psicológica. Incide em erro o empregador que reconhecendo os sintomas os encare como demonstração de “negligência”, “indisciplina”, “irresponsabilidade” ou “falta de preparo do seu funcionário”, muitas vezes esse erro ocasiona demissões na empresa, ou levam o trabalhador a uma reação violenta, a um distúrbio mental. O trabalhador com suspeita de distúrbio psíquico relacionado ao trabalho deve ser encaminhado para atendimento, de preferência especializado em Saúde do trabalhador. O CEREST-Centro de Referência em Saúde do Trabalhador é uma unidade voltada a este atendimento e a outros que estejam relacionados ao trabalho é uma unidade do sistema único de saúde/SUS e encontram-se espalhados pelos estados brasileiros. O importante é que o trabalhador seja encaminhado para assistência médico psicológica.

O indivíduo entra em sofrimento psíquico, geralmente, devido à pressão que ele sofre na empresa, pois esta, diariamente, está em busca de lucros, competição, eficácia e manutenção de seu serviço. Devido a isso, o trabalhador sente-se apavorado por não conseguir manter sua energia física e mental adequada para seu desempenho na função, dessa forma manifesta-se nele o sofrimento psíquico. Este sofrimento no profissional pode ser percebido com certa clareza, quando o trabalho deixa de ser motivo, para ele, de prazer, bem estar e satisfação, quando ele tem a sensação de inutilidade, seu ambiente funcional passa a ser um lugar de dor, de sofrimento e cansaço. Quando o trabalhador relata seu ambiente laboral, percebe-se nele, a carga psíquica aumentada, sua visão é de pessoa desvalorizada e que trabalha de forma mecânica, uma pessoa nestas condições tem um desgaste tanto físico como emocional, o que provoca a sensação de medo e angústia.

A condição de trabalho inadequada, a baixa remuneração, gera mal-estar e insatisfação no ambiente, ocasiona grandes transtornos ao funcionário. Rocha (2005) relata que: "Os sintomas psíquicos, nomeados como "mentais" e "emocionais", estão relacionados à diminuição da concentração, memória, confusão, ansiedade, depressão, frustração, medo e impaciência".

## 2.2- SAÚDE MENTAL

De acordo com a enciclopédia livre Wikipédia (2010. np):

A saúde mental(ou sanidade mental) é um termo usado para descrever um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental. Na perspectiva da psicologia positiva ou do holismo, a saúde mental pode incluir a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as actividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica. A organização Mundial de Saúde afirma que não existe definição "oficial" de saúde mental. Diferenças culturais, julgamentos subjectivos, e teorias relacionadas concorrentes afectam o modo como a "saúde mental" é definida.

A partir da década de 70 foi que se conceituou a saúde mental na visão psicopatológica, ou seja, visão dos transtornos mentais. Transtorno este inerente a visão médica tradicional. Tal ocorrência deu-se devido a uma evidência, a de que as principais causas de mortalidade e de transtornos decorrentes das modificações estruturais e funcionais promovidas por doenças estavam associadas ao comportamento humano. Comportamento este que abrange: expectativas, crenças, motivações, atitudes, atribuições, variáveis de referência pessoal, capacidade de controle emocional, etc. É difícil, diante da variedade cultural social, e praticamente impossível definir Saúde Mental de forma completa. Estudiosos de diferentes culturas abrangem como saúde mental aspectos como: o bem estar do indivíduo com o mundo social, a autoeficácia percebida, a autonomia, a competência, a relação harmoniosa existente entre as gerações e comunidades que vivem no planeta e a autorealização do potencial intelectual e emocional. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2007, np), saúde mental pode ser definida como: "O estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades, pode fazer face ao "stress" normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a comunidade em que se insere."

Saúde Mental está associada em uma perspectiva geral ao bem estar, à qualidade de vida, à capacidade de amar, trabalhar e de se relacionar com os outros prazerosamente. Saúde é conceituada como um estado positivo de bem estar: físico, mental, social, econômico e espiritual e não a um estado que reflita somente a ausência da doença ou da dor. Estão incluídos neste contexto multifatorial determinantes a um estado de saúde positivo a: idade, sexo, fatores hereditários, estilo de vida individual, influências sociais e comunitárias, condições de habitação e trabalho, assim como, condições socioeconômicas culturais e ambientais.

O termo saúde deixou de ser visto no contexto negativo da doença, no sofrimento e na incapacidade, atualmente, a visão de saúde evidencia-se pela natureza positiva do termo, onde é essencial a experiência de bem estar psicológico constituída por vivências associadas à percepção de controle sobre a vida, à liberdade de escolha, à autonomia e à satisfação. Na concepção de Bleger (1984, apud. Heloani e Capitão, 2003, p.102):

não interessa apenas a ausência de doenças, mas o desenvolvimento integral das pessoas e da comunidade. A ênfase, então, na saúde mental, desloca-se da doença à saúde e à observação de como os seres humanos vivem em seu cotidiano.

A desarmonia com o ambiente cotidiano, o desgaste na área laboral levam o ser humano a um processo de estresse a uma falta de controle sobre acontecimentos importantes para si, sente que as exigências de seu serviço vão além das suas aptidões e recursos pessoais e sociais. Segundo Heloani e Capitão (2003, p.103):

Esse princípio de realidade adentra e fere o psiquismo humano, fazendo com que as pessoas sintam-se exigidas; o sentimento de impotência e de desvalorização, que leva as pessoas pouco resistentes a degenerar-se rapidamente.

Percebe-se que em decorrência da realidade profissional a insatisfação e a ansiedade podem apoderar-se do indivíduo se este está sob forte pressão, esses dois fatores são prejudiciais a saúde da pessoa, prejudica as suas relações com o trabalho e pode levá-lo a apresentar distúrbios psicológicos que abrangem aspectos de necessidades individuais e organizacionais, que para um bom funcionamento devem estar em sintonia, não havendo isso, as relações de envolvimento entre pessoa e trabalho modificam-se e criam-se processos conflitantes, reações adversas de comportamento e dificuldades de relacionamentos. O indivíduo inserido em tal contexto, está sujeito ao desligamento da instituição, a perda de promoções ou isolamento na carreira profissional. As situações que promovem a “formação de conflitos” interpessoais levam conseqüentemente a pessoa a insatisfação e a queda de sua produtividade na empresa. A pessoa insatisfeita, ansiosa, em desarmonia física, psicológica pode, geralmente, desencadear doenças psicossomáticas, transtornos mentais.

A ciência psicossomática estuda o homem como ser histórico, constituído de corpo e mente e sua interação com o meio, estuda-o como um todo para melhor entender os processos que o levam ao adoecimento. Barrotte (2007, np) exemplifica como sendo doenças psicossomáticas as que podem manifestar-se através dos diversos sistemas que constituem o corpo humano, como por exemplo: Sistema gastrointestinal que provoca: úlcera, gastrite. Sistema respiratório: asma, bronquite. Sistema cardiovascular: hipertensão, batimentos cardíacos acelerados, angina.

Sistema dermatológico: dermatite, herpes, urticarias, eczemas. Sistema endócrino metabólico: diabete. Sistema nervoso: cefaléias, vertigem e sistema de articulações: artrite, artrose, tendinite e reumatismo. São doenças que segundo a ciência psicossomática representam um mecanismo de defesa no qual o sujeito transforma o problema psicológico em fisiológico.

Diante da linha de raciocínio, mencionada acima, deve-se levar em consideração a modificação da concepção da importância do indivíduo no seu trabalho. É preciso vê-lo como um ser humano que precisa sentir-se valorizado e seguro, tais sentimentos só são possíveis se o ambiente lhe proporcionar isso. O homem é um ser de grande inteligência, consciência, ele é capaz de responder não só as ameaças concretas em seu ambiente físico, mas também às situações a que estão diretamente ligados ao seu “mundo” interior como, por exemplo: quebra de laços familiares, quebra da estrutura social, privação de necessidades básicas, separação, perda do emprego, aposentadoria, entre outros.

### **CAPÍTULO 3. AMBIENTE DE TRABALHO, ATIVIDADE MILITAR, SÍNDROME DE BURNOUT E AÇÕES CONTRA O ESTRESSE.**

O ambiente laboral, no decorrer dos anos, tem passado por sucessivas modificações. Estas se iniciaram no período da economia de subsistência onde o homem produzia somente o que lhe era necessário ao consumo, com o passar dos tempos, a organização trabalhista deixou de ser só para suprir o consumo próprio, passou-se a realizar os trabalhos artesanais, produção manual onde os objetos eram produzidos e vendidos em uma escala menor. As transformações foram ocorrendo até chegar ao mercado capitalista que vivemos atualmente, neste, a atividade laboral é desenvolvida seriadamente, cada funcionário tem sua função, ele depende do outro para concretizar sua atividade, isso muitas vezes gera contrariedade, pois as pessoas são diferentes entre si, a concepção de responsabilidade não é única para todos e isso gera transtornos de relacionamento social.

Com as mudanças e a expansão das cidades muitas pessoas que viviam na área rural foram para a área urbana em busca de realização pessoal, de melhores condições de vida através do mercado de trabalho.

No início do século XX, o mercado de trabalho tinha por sistema organizacional a produção em grande escala de mercadorias e o consumo desenfreado. Este modelo organizacional entrou em decadência na década de 70, quando este apresentou mudanças em seu sistema, isso ocasionado pelo aumento da competição entre as indústrias, a queda nos lucros e a mão-de-obra excedente, essa situação gerou o desemprego e se agravou com a implantação de novas tecnologias no setor industrial. As mudanças, a partir daí, interferiram não só na área econômica e social, mas também na saúde do trabalhador.

O modelo capitalista, devido ao seu sistema organizacional de produção, tende a restringir a iniciativa do trabalhador a pressioná-lo a produzir mais e mais a robotizá-lo e a ter um ambiente de trabalho sem condições salutaras ao seu bem estar, o que leva, na maioria das vezes, os funcionários a apresentarem problemas de saúde ou sofrimento psíquico.

A saúde do trabalhador fica comprometida, quando este começa a exercer um papel que não lhe é de domínio, quando este é sobrecarregado em funções no emprego, esse sistema voltado à produção e ao capital é uma situação que gera fadiga e desgaste profissional, leva o profissional a um estado de estresse, que se não percebido no seu início, pode gerar danos psicológicos no mesmo. Na concepção de Sivieri (1994, p.82):

A moderna organização capitalista do processo de trabalho iniciou a era das doenças provocadas pela grande exigência de adaptação do homem ao trabalho, um reflexo do esforço que o trabalhador emprega para adaptar-se a esta situação anormal.

Com a modernização, as exigências no ambiente funcional, tornaram-se mais constantes ao trabalhador, eles são pressionados, praticamente o tempo todo, a superarem sua capacidade de adaptação profissional, essa pressão interfere no ritmo físico, psíquico e psicológico da pessoa envolvida no processo, provocando nela as doenças de trabalho.

Em decorrência as mudanças radicais no mercado de trabalho, o emprego regular tem sido reduzido e o trabalho temporário ou terceirizado aumentado. Atualmente as relações de trabalho informal têm como atores: empregados em tempos parciais, empregados casuais, pessoal com contrato por tempo determinado, temporários, etc. Perante a tal situação o ser humano tem procurado alternativas que lhe deem estabilidade, que lhe proporcione satisfação, realização e bem estar. Atualmente uma das possibilidades, na visão das pessoas, que proporciona o referido acima é ser aprovado em concurso público e passar a ser funcionário público efetivo. Porém, a realidade do serviço público não é bem o que as pessoas imaginam, nele, também há situações que provocam estresse. Um dos serviços público que serve como exemplo é o da área de segurança, mais especificamente a do policial militar.

Em todas as profissões existem situações que desencadeiam o “mal”, mas no caso específico da profissão militar, este pode ocorrer com mais frequência, tendo em vista a natureza das ações praticadas, do trabalho realizado, pois este grupo profissional depara-se, rotineiramente, com situações muito especiais durante o seu labor, eles estão sujeitos a uma série de tensões psicológicas que pode ocasionar

grande transtorno a sua pessoa, pode levá-lo a ter consequências negativas em sua vivência.

A atividade militar é uma profissão de alto risco, pois tal profissional lida no seu dia a dia com a violência, a brutalidade e a morte. Dentre as atividades de trabalho que causam estresse, essa pode ser referenciada como uma das que mais desencadeia o problema. Eles, constantemente, estão expostos ao perigo e a agressão, tem com frequência que intervir em situações problemáticas, conflituosas e de grande tensão, como exemplo: problemas familiares, particulares. Pelas características dessa atividade o policial é um forte candidato a desenvolver problemas de saúde mental, a desenvolver a síndrome de Burnout, que de acordo com Rocha (2005, np.):

Qualquer trabalhador pode apresentar [...], porém vale ressaltar que essa Síndrome aparece mais em profissionais que trabalham em atividades onde se tenha responsabilidade pelo outro, seja por sua vida ou por seu desenvolvimento. Essa Síndrome aparece em profissionais que tenham contato interpessoal mais exigente, como é o caso dos profissionais que estão ligados na área da educação e saúde, carcereiros, atendentes públicos, funcionários que dentro da Organização exercem cargos de gerente, diretores, chefias e telemarketing.

O termo Burnout foi atribuído, em 1974, por Fregenbauer, profissional da área de psicologia, quando este constatou, ao examinar um de seus pacientes, uma série de sintomas. O psicólogo observou que estes relacionavam-se a energias negativas, impotência, falta de estímulo. Doutor Fregenbauer associou-os ao desgaste profissional, ou seja, ao trabalho. A palavra Burnout traduzida para o português significa: “perda de energia” ou “queimar” para fora, a pessoa com esta síndrome, com este problema, tende a ter reações físicas e emocionais descontroladas, a apresentar um tipo de comportamento agressivo.

Os sintomas do burnout se assemelham muito ao do estresse, devido a isso é interpretado como sendo o estresse crônico, no entanto, ele não deve ser confundido com o mesmo. A síndrome de Burnout é muito mais perigosa para a saúde do que as consequências causadas pelo estresse. A pessoa acometida pelo o mal do século pode controlá-lo tirando férias no serviço, quando ele volta, volta com as forças renovadas, com ânimo para enfrentar a lida de novo, porém com o trabalhador portador da Síndrome é diferente, assim que ele retorna ao emprego os problemas

voltam com ele. Rocha, (2005, np) define o Burnout como:

[...] uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto, excessivo devido às longas jornadas de trabalho, faz o indivíduo perder a sua relação com o trabalho, de forma que as coisas deixem de ter importância e que qualquer esforço que faça será inútil.

Perante o exposto, pode-se definir a síndrome de Burnout como sendo a consequência da frustração, decepção do trabalhador perante a aquilo que ele investiu no emprego, ou seja, o que ele deu ao seu trabalho e a aquilo que ele recebeu em troca, isto é, o reconhecimento por parte de seus superiores, por parte de seus colegas de lida. Na maioria das vezes, o profissional investe tudo de si e não é valorizado, isso o transforma em uma pessoa frustrada, uma pessoa que traz em se a sensação de inutilidade para com a função, com isso ele fica desmotivado e sua atividade no trabalho torna-se um sofrimento.

O funcionário que apresenta a síndrome de Burnout tende a ter um comportamento frio com os clientes e com seu grupo de trabalho; corta relações pessoais, passa a agir como si estivesse em contato com objetos e não com pessoas, perde a sensibilidade afetiva, deixa de responsabilizar-se pelos problemas e dificuldades das pessoas que estão aos seus cuidados. Na visão de Rocha (2005, np): A falta de perspectiva com relação à ascensão na carreira profissional, pode gerar sentimentos de ansiedade e frustração constante no cotidiano laboral. Quando o profissional está afetado pela Síndrome, as idéias pessimistas e o medo predominam com certa influência no local de trabalho.

A pessoa portadora do Burnout apresenta sintomas e sinais de exaustão física, psíquica e emocional, isso si deve à má adaptação ao ritmo de trabalho e a grande carga de tensão a que está exposto. O policial militar que é vítima dessa síndrome está mais propenso ao uso da violência contra civis. Rocha (2005, np) Diz que ao diagnosticar o Burnout em um trabalhador este deve ser afastado do emprego e que neste afastamento ele deve continuar recebendo todas as garantias cabíveis a ele. Além do afastamento ele deve ter o amparo médico, ser assistido pela corporação e pelo estado. A sociedade clama, exige profissionais militares competentes e honestos, que estes estejam comprometidos com os ideários da organização a que

pertencem, porém, para que esses profissionais atendam aos ideais sociais é preciso que eles tenham acompanhamento psicológico e sejam melhores assistidos em suas condições de saúde, principalmente nos aspectos psicossomáticos, onde o estresse tem um enorme poder de destruição e podem provocar a mudança de comportamento, além de determinar a prevalência de sintomatologia física e mental como as decorrentes da síndrome.

### 3.1 MEDO, UMA ARMA NA MÃO E O ESTRESSE POR TRÁS

Em meio ao ambiente turbulento, ao barulho de disparo de armas, a conflitos de gangues, de tráfico de drogas. Ambiente, este, vivido por alguns policiais do Rio, São Paulo, Salvador, etc. Levam alguns Policiais Militares, em momentos de grande perigo, a ficarem sem ação e a colocarem vidas em risco, se este é portador da síndrome a situação complica-se ainda mais. Há situações, ações na atividade militar que requer muita atenção e atitude coerente com o momento para evitar o alto grau de estresse que a situação o expõe, por exemplo: Quando em uma situação de conflito, onde envolve polícia e bandido, e nessa ação, os PMs são em menor número e estes precisam resistir ao fogo até o reforço chegar, pode acontecer de um deles, provavelmente o que tenha descontrole emocional e o estresse por trás; e na ação ele deve dar cobertura, atirando enquanto o “irmão de farda” avança, ficar estático, sem ação com arma em punho, sem apresentar qualquer reação. Na linguagem militar o PM que apresenta tal reação é identificado como o que “colou as placas” significa que ele fraquejou, teve medo e medo é um sentimento inadmissível nesta profissão. O profissional que apresenta tal reação, que no jargão militar “cola as placas” que tem por trás dessa ação o estresse coloca toda a equipe em perigo e compromete toda a situação. Avilez (2005, np) diz que: Para exercer a profissão, o policial sempre carrega uma dose de estresse em sua bagagem emocional. Mas deve ser apenas o necessário, não uma sobrecarga que afete seu desempenho e faça com que o risco de sua atividade se torne um perigo constante para a sua vida e as de seus companheiros. O policial militar, independente de a qual região ele

pertença (centro oeste, norte, nordeste, sul, sudeste) é um profissional que passa a sua maior parte do tempo sobressaltado, apreensivo, desconfiado de tudo a sua volta. É um sujeito propenso ao alto grau de estresse, a apresentar comportamento inusitado frente a algo que ele considere como ameaçador. Um caso<sup>1</sup> que chamou muito a atenção e até hoje não se tem explicação do porque é o que ocorreu em Goiás, Estado da região Centro Oeste, cidade de Aparecida de Goiânia, entorno da capital de Goiânia, em fevereiro de 2004, quando o sgt Salustiano matou os policiais militares: Euler (Ten. Franco) e Clodoaldo (cb. Nascimento) no quartel do 8º Batalhão da polícia militar em Aparecida. Esse foi um caso de grande repercussão na época, muito se questionou no meio social de qual teria sido a razão de tamanha barbaridade, por que ele fez o que fez se eram companheiros de lida, perguntas ficaram no “ar”.

O excesso de trabalho leva ao estado de estresse, isso já foi relatado e não deixa dúvida de sua veracidade, porém, este estado pode se agravar quando há a sobrecarga com intermináveis horas em guaritas de presídios, local no qual o polícia fica por horas em completo silêncio, por companhia ele só tem os seus pensamentos, a tensão e o medo, quando não é neste contexto é em rondas contínuas por locais de alto risco onde estão sujeitos a troca de tiros e a riscos a sua integridade física. Essas são situações que podem agravar o estado de estresse e gerar comportamento agressivo no militar. As pessoas que vivem longe da vivencia do profissional da segurança não têm a menor ideia das várias alterações que podem ocorrer no organismo psicofísico do policial em situação de alerta, perigo. É consciencioso que todo organismo frente a isso põe se em alerta.

Na eminência do perigo todo animal, inclusive o homem, prepara-se para duas situações: fugir ou atacar, isso é próprio da ação animal. Ao sinal de perigo as ondas cerebrais são acionadas através de sinais elétricos enviado por um ou mais dos sentidos; o cérebro diante a isso reage liberando, imediatamente, o ACTH (Hormônio adrenocorticotrófico) que aciona as glândulas supra-renais, uma das funções dessas glândulas é regular as reações do corpo humano ao estresse, elas liberam

---

<sup>1</sup> Caso noticiado em grande jornal de circulação da região e verbalmente por um policial da corporação.

hormônios que causam reações típicas, como: vasos da pele que se contraem bruscamente retirando sangue, evitando assim, hemorragias em caso de pequenos ferimentos ocasionando palidez a pessoa, na parte respiratória os pulmões expandem aumentando a entrada de ar e os hormônios aceleram a respiração a pessoa apresenta taquicardia, ou seja, aumento dos batimentos cardíacos, o hormônio adrenocorticotrófico age no fígado fazendo com que este produza mais açúcares proporcionando mais energia aos músculos, às pupilas se dilatam; a adrenalina dopa o sistema nervoso nas regiões responsáveis pelo sono, o indivíduo fica em alerta e tem reações compatíveis com o momento. (SOUZA, CAMPOS, SILVA, SOUZA, 2002, p.20-23).

Frequentemente as escalas de serviço e os serviços extras do Policial não lhe permitem o repouso adequado e a repetitividade das ocorrências deixa-o em constante estado de alerta. Porém, na função militar os problemas que desencadeiam e que levam o profissional ao estado de completo estresse não são só os demonstrados acima. Os baixos salários, também, ocasionam situação que levam ao estado relatado. Devido à baixa remuneração muitos policiais sentem-se obrigados a procurarem atividades paralelas, atividades que sejam ligadas a área de segurança, sua área, e assim complementarem o baixo salário que recebem, eles buscam, trabalhando dobrado, aumentar sua remuneração salarial e conseqüentemente proporcionar mais dignidade para sua família. Na atividade em questão é comum situações em que policiais, após o fim de sua escala de serviço, irem para outro local de trabalho ao invés de voltarem para casa e descansarem, reporem suas energias com o sono, restituir com ele o equilíbrio perdido, na maioria das vezes eles partem para outra jornada laborativa completamente fatigados, em péssimo estado emocional, partem para uma segunda atividade que também ocasiona grande desgaste físico e faz elevar o grau de estresse presente neles.

O policial após uma dupla jornada de serviço, às vezes, descansa por um curto espaço de tempo ou nem descansa, por que problemas familiares podem requerer sua interferência, sua atenção, se este prolonga e não há condições para um descanso antes de voltar a sua corporação funcional ou a sua segunda atividade ele

vai completamente irritado em completo descontrole emocional. Dependendo da capacidade de como o profissional absorve os problemas advindos da excessiva pressão profissional, dos seus problemas diários, com: alimentação, saúde em geral, dificuldade econômica. Ele pode agravá-los ou resolve-los, vai depender da forma como ele os assimila, se ao invés de encará-los em sua maior intensidade os enfrentar com serenidade e confiança eles não terão a amplitude que aparentemente tem.

Quando os fatores demonstrados acima estão em desequilíbrio eles se tornam fatores que desencadeiam, com o passar do tempo, comportamentos anormais, principalmente os violentos. Todo este conjunto decorre da baixa remuneração salarial que faz com que o militar trabalhe em sobrecarga, no seu limite máximo para conseguir dar a ele e a sua família uma melhor condição de vida. Segundo uma manchete no jornal Quinto Poder (2004):

[...] Os grandes problemas da classe policial hoje, resumem-se em: péssimos salários, falta de equipamentos, de meios e formação e manutenção, profissionais deficientes com todas as conseqüências já observadas.

A profissão do policial militar é muito estressante, massacrante, muitos profissionais permanecem nela por não terem meios para sair dela. É fácil falar, recriminar os outros quando não se vive a realidade deles. Houve-se muito das pessoas que querem justificar o comportamento militar que não lhes agradam e ao qual eles atribuem que seja devido à baixa remuneração salarial que eles recebem, que: “Se o Policial não está satisfeito que abandone a profissão”. Com certeza! Ele faria isso se tivesse oportunidade ou meios para tal. Dificilmente os profissionais da área deixam a função, tendo em vista que, apesar de ser uma atividade de alto risco de baixa remuneração é um trabalho estável, si bem conduzido pelo trabalhador, deixá-lo por insatisfação, procurar outra atividade sem possuir qualificações para tal significa insanidade, correr o risco de complicar seus problemas econômicos e sociais, os que pensam não fazem isso, eles preferem se sobrecarregar com outra atividade laboral e complementar seu salário do que trocar o certo pelo duvidoso. Péssimo é quando o trabalhador da área faz da vida policial uma fachada para encobrir uma

atividade ilícita, desenvolvida para obtenção de dinheiro fácil. Tal atitude interfere em toda corporação, pois o que um faz de errado, na visão da sociedade, todos os outros fazem também, o que não é verdade, na categoria PM há muitos profissionais íntegros, comprometidos com o compromisso de propiciar segurança à sociedade. No entanto! Quando alguns estão sob os efeitos causados pelo estresse estes não têm controle de suas ações e acabam por cometer desatinos que fere sua integridade física.

### 3.2 COMO CUIDAR DO CORPO PARA DOMINAR O ESTRESSE

O perigo rodeia a atividade policial, o profissional dessa área, mentalmente frente a uma ação está sempre pronto a reagir, fugir ou lutar, este posicionamento acarreta grande agitação no organismo, ele fica com temperamento de contra ataque em qualquer situação, torna-se uma pessoa nervosa, propensa a apresentar distúrbios de comportamento.

Na atual realidade social o homem vive várias situações que produzem estresse: pressões no trabalho, relacionamento em crise, solidão, problemas financeiros e insegurança. Se for o estresse pontual, ou melhor, o eustresse, as alterações impostas ao corpo se auto-regulam relativamente rápido. Porém, as situações de alto estresse ou doenças crônicas levam o sistema de regulação do organismo a um comprometimento mais grave. Qualquer organismo que tenha que sobreviver em constante estado de alerta, de “acidez” no dia a dia, como é o caso do policial é levado ao esgotamento ao estresse. Bom! Está claro que o estresse pontual é o que desaparece depois de solucionada sua causa. O que desperta preocupação é o estresse crônico, o de longa duração, aquele que afeta a qualidade de vida e é fator de risco para a ocorrência de doenças, como as cardíacas e as que afetam o aparelho psíquico.

O estresse prolongado pode ocasionar grandes problemas à saúde, Problemas, tipo: insônia, o que leva a pessoa a um estado de irritação acentuado, aumento da

pressão arterial e baixa da imunidade. Isso facilita o surgimento de doenças oportunistas como a gripe e a herpes, a perda ou ganho de peso em excesso, a diminuição da concentração, cefaléias constantes, diminuição do apetite sexual e a depressão. Ao detectar esses problemas em si, ou percebê-los nas pessoas a sua volta, procure, no caso pessoal, ter mais momentos de lazer tente controlar sua mente, seu humor. Se o caso é relativo ao próximo, passe as dicas. Se ao assumir está conduta comportamental e não ocorrer mudanças, procure alguma terapia alternativa, ou até mesmo ajuda psicológica. Tenha sempre em mente que é preciso investir em você, na sua saúde, não espere que os outros tenham essa preocupação. Ao cuidar de si, uma coisa é certa, você ganha em bem estar e todas as pessoas que estão a sua volta também. Procure praticar atividades físicas. É comprovada a eficácia dessa prática na diminuição de ansiedade, depressão e na melhora da qualidade do sono, situações ligadas às causas do estresse. Além dessa atividade, existem algumas terapias que também podem ajudar muito.

Atividade física, terapias, alimentação equilibrada e saudável são fundamentais para qualquer programa de redução do estresse. O corpo saudável proporciona maior resistência aos efeitos do fadigado acima. Para uma boa saúde e conseqüentemente a redução desse problema é indicado, também, evitar o consumo de bebidas alcoólicas e de produtos que tenham muita cafeína, como também o cigarro, este é visto por muitos como um auxiliar no alívio do estado de estresse, porém ele não é, na verdade ele é um enorme mal para a saúde, para os pulmões.

### **3.2.1 Respiração contra o estresse**

É difícil enumerar os efeitos que o estresse provoca em longo prazo ao organismo. A medicina os trata com medicamentos, no entanto, não é viável ficar tomando remédios e mais remédios, pois mesmo que eles estejam proporcionando um efeito

quase imediato de bem estar eles não tiram as causas que muitas vezes estão relacionadas a problemas decorrentes do alto estresse que a pessoa apresenta. Já foi visto que o recomendável para aliviar e eliminar o estresse é o esporte, os exercícios físicos, as terapias e uma boa alimentação. Recentemente foi postada no Blog cuidando do corpo, pela professora Vânia Almeida, a técnica de respiração ante-stress, uma técnica de respiração que serve como terapia para amenizar esse problema. É uma técnica simples de se fazer, primeiramente a pessoa deve si dirigir a um lugar bastante tranquilo e calmo, onde ela não será incomodada. É importante que o ambiente escolhido esteja limpo, tenha pouca luz, uma atmosfera de paz e alegria e seja um ambiente silencioso, porém, se a pessoa gostar de música pode por para tocar um cd de melodias bem suave, isso é a critério do individuo. Estando no local, Almeida (2010,np) recomenda que:

Fique sentado, com a coluna ereta, foque sua atenção no meio do peito e aprofunde suavemente sua respiração pelas narinas. Imagine que quando o ar entra você permite a oxigenação e o bem-estar de cada célula do corpo, e quando o ar sai do seu peito você distribui emoções de gratidão e felicidade para o planeta. Permaneça nessa atmosfera por, no mínimo, três minutos. Não existe "duração máxima". Quanto mais tempo, melhor. Quando você terminar o exercício, volte em pensamentos ao seu dia de hoje, sinta sua atmosfera interna, perceba que houve uma mudança. É essa mudança que o tira do estresse, da ansiedade e o leva para um "país" onde só existe o aqui e o agora.

De acordo com a autora, o indivíduo ao ter a atenção focalizada na respiração, tem com tal ação condições de se reequilibrar, o equilíbrio mental proporciona alto confiança e segurança. Em relação à técnica mencionada por ela, à mesma, a recomenda quantas vezes for necessário a um maior relaxamento. É uma atividade que não possui contra indicação. Na concepção de Almeida (2010, np): A terapia apresentada é um procedimento bastante simples de se realizar, mas ela é extremamente eficaz no combate ao estresse, no equilíbrio dos seus efeitos, pois um dos primeiros sinais do problema é tornar a respiração tensa e curta. Após a técnica da respiração a pessoa terá sua respiração controlada e estará interrompendo a cadeia de fenômenos corporais do estresse logo no seu início. Portanto, não perca tempo leitor! Adquire o hábito de praticar a respiração ante-stress e qualquer atividade física, pois como demonstrado em todo o texto o estresse está sujeito a se

manifestar em qualquer um de nós, basta para isso estarmos inseridos em situações que o desencadeiam.

Com o exposto percebe-se que é possível amenizar ou prevenir este mal, para tanto siga as orientações especificadas no final do texto, procure ter o apoio da família e das pessoas que os cercam. Além dessas ações preventivas outra é procurar atendimento psicológico, dependendo da gravidade, um psiquiatra e procure divulgar o assunto, a divulgação contribui para sua prevenção.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em virtude dos fatos mencionados, observa-se, com o exposto neste TCC, que as mudanças que ocorreram e vêm ocorrendo no processo de trabalho interferi na vida do trabalhador causando males a sua saúde física e mental. As exigências, as pressões que o mercado de trabalho, atualmente, têm imposto ao funcionário está propiciando-lhe situações de alto estresse, e com isso, grandes transtornos patológicos ao mesmo, em decorrência a isso o profissional está sujeito a apresentar vários problemas de saúde e a viver em sofrimento psíquico. O estresse ocupacional pode estar por traz dos grandes transtornos apresentados pelas pessoas. Através da leitura percebe-se que não há distinção entre os fatores e os sintomas do estresse o que há é o agravamento deles devido à pressão que o trabalhador sofre no emprego. Com os estudos realizados, identificou-se que a baixa qualidade de vida no ambiente funcional desencadeia fatores reconhecidos como estressantes, os identificados, foram: o ruído, que é considerado um fator altamente prejudicial, pois pode desencadear o PAIR (perda auditiva induzida pelo ruído) e influenciar no comportamento do indivíduo, tornando-o mais agressivo, a fadiga incessante, a falta de perspectivas, a frustração, a ansiedade, a depressão, o medo, a desmotivação com o trabalho e a sobrecarga de tarefas. Todas essas situações fazem com que o rendimento do funcionário seja insuficiente, conseqüentemente, rendimento baixo significa baixa produtividade para a empresa. Atribuiu-se, também, como fator estressante as tarefas repetitivas, a repetição provoca desmotivação, cansaço físico e mental. Em conseqüência disso ocorre muito absenteísmo no ambiente funcional e muitas cobranças por parte dos administradores, fazendo com que o trabalhador aumente seu estado de estresse e que se sinta insuficiente e incapaz para exercer sua atividade. Ao aprofundar as pesquisas sobre o assunto, percebeu-se que os sujeitos vítimas do alto estresse podem vir a desenvolver a síndrome de Burnout, a pessoa acometida deste mal tem como característica um comportamento frio com os clientes e com seu grupo de trabalho ele fica insensível aos problemas dos outros. A pessoa, em tal circunstância, pode ser afastada do serviço como alternativa paliativa, no entanto, não é como no estresse que no afastamento a pessoa recupera suas energias e volta a sua função com motivação. A pessoa com Burnout,

ao retornar ao serviço, volta a apresentar todo o problema novamente. No avançar dos estudos vê-se que há outros fatores no ambiente ocupacional, diferentes dos mencionados acima, que também proporcionam estresse, esses estão associados à sobrecarga de trabalho e aos baixos salários. O estresse ocupacional é o grande “vilão” do século XXI e não só o estresse. O ocupacional está presente em todas as situações que envolvem o labor. Por isso tudo, expõe-se a atividade militar como sendo uma atividade de alto estresse. O policial sempre carrega uma dose dele com sigo, porém ele deve ser apenas o necessário, o positivo e não o que afete seu desempenho na função, no entanto, uma vez que esta categoria profissional se depara com situações de alto risco, a tendência é apresentar o nível elevado do estresse, há, também, a sobrecarga de trabalho e os baixos salários, situações que produzem uma série de tensões psicológicas que podem levar a conseqüências negativas, a um comportamento violento e a erros irremediáveis. Finalizando! O estresse é parte de nós, disso não resta dúvida, mas ele pode apresentar-se de forma positiva, o que é bom! Pois nos impulsiona a lutar pelos nossos objetivos, ou apresentar-se de forma negativa, o ruim! Apresentando de forma negativa é possível amenizá-lo com atividades físicas, terapias, boa alimentação, acompanhamento psicológico ou psiquiátrico e divulgação do assunto.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, V. Cuidando do corpo. **Portal da educação física**. Agosto. 2010. Disponível em: < <http://www.cuidandodocorpo.com/2010/05/respiracao-anti-estresse.html>> Acesso em: 06/06/2010 às 17h34min

AVILEZ, L. **Segurança Pública-Estresse e medo atacam policiais**. Disponível em: < [http://www.viaseg.com.br/noticia/3455-seguranca\\_publica\\_estresse\\_e\\_medo\\_atacam\\_policiais.html](http://www.viaseg.com.br/noticia/3455-seguranca_publica_estresse_e_medo_atacam_policiais.html)> Acesso em: 23/05/2010 às 09h:00min

BARROTTE, A.P.S. **"O que é doença psicossomática"?** Disponível em: < <http://www.palavraescuta.com.br/perguntas/o-que-e-doenca-psicossomatica>> Acesso em: 13/06/2010 às 14h:55min

BICHO, L.M.PEREIRA, S.R. **Stress ocupacional**. Disponível em: < [http://prof.Santana\\_e\\_silva.pt/gestao\\_de\\_empresas/trabalhos\\_06\\_07/word/stress%20ocupacional.pdf](http://prof.Santana_e_silva.pt/gestao_de_empresas/trabalhos_06_07/word/stress%20ocupacional.pdf)>. Acesso em: 03/08/2010

CALAZANS, M.E. **Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira**. Porto Alegre (RS)- 15/09/2008. Disponível em: <<http://www.2.forumseguranca.org.br/nade/22281>> Acesso em: 22/06/2010 às 09h:32min

CHIAVENATO, I. **Recursos Humanos: O capital humano das organizações**. 8º ed. São Paulo: Atlas, 2004. p.631

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho - estudo de psicologia do trabalho**. São Paulo: Oboré/Cortez, 1987.p163

FERREIRA, M, I. **PROJETO: Processo de diagnóstico e intervenção do psicólogo do trabalho no hospital geral de Goiânia, Dr. Alberto Rassi**. Goiânia-GO, 2009.

FURLANETTO, L. M. e BRASIL, M. A. **Diagnosticando e tratando depressão no paciente com doença clínica**. Disponível em: <[http://www.ipub.ufrj.br/documentos/jbp\(1\)2006.conferencia.pdf](http://www.ipub.ufrj.br/documentos/jbp(1)2006.conferencia.pdf)> Acesso em: 14/01/2010

\_\_\_\_\_ **Tristeza, Síndrome depressiva ou Transtorno depressivo?**  
Disponível em:<<http://www.hu.ufsc.br/~Leth/tristeza.html>> Acesso em: 03/01/2010

GUIMARAES, L. M. **Série saúde mental e trabalho**. 2º Ed. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2000, p.220.

GOMIDE, N, G. **Comportamento organizacional**. Escola Superior Aberta do Brasil-ESAB –Vila Velha-ES, 2008.

GONÇALVES, S.HST-**Stress Profissional em contexto policial**. Disponível em: <[http://www.juliosantos.net/hst/hst\\_set08stress\\_policial.pdf](http://www.juliosantos.net/hst/hst_set08stress_policial.pdf)> Acesso em: 23/06/2010

HELOANE, J.R. e CAPITÃO, C.S. **Saúde mental e psicologia do trabalho.** Disponível em:<[www.scielo.br](http://www.scielo.br). >Acesso em: 11/01/2010

JOSEF, F. SILVA, J.A.R. da. GRIINHALGH,S.LEITE,M.E.D. e FERREIRA,V.H. **O Comportamento Violento e disfunção cerebral:estudo de homicídios no rio de janeiro.**Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v22n3/v22n3a03.pdf>>. Acesso em: 23/06/2010 às 09h50min

MELO, A.J.F.**O suplicio de sisifo:Sofrimento psíquico e saúde mental no labor policial.**Disponível em:<<http://abordagempolicial.com/2009/10/0-suplicio-de-sisifo-sofrimento-psiquico-e-saude-mental-no-labor-policial/>>Acesso em: 23/06/2010 às 09h:40min

MINISTÉRIO DA SAÚDE: Saúde do Trabalhador- **Cadernos de atenção básica nº 5-** Brasília-Df 2008,p.32

O LYCEU ONLINE, Stress e saúde mental. **Revista online da escola secundaria Jaime Moniz.** Disponível em: <<http://olyceu.blogspot.com/2008/04.Stress-e-saude-mental.html>>.Acesso em: 22/12/2009

O POLICIAL, O ESTRESSE E O COMPORTAMENTO VIOLENTO. Jornal **O QUINTO PODER**, Edição 0013- 30 de março de 2004. Disponível em:< <http://www.sspepb.com.br/ARTIGO02.htm>>.Acesso em: 14/06/2010 às 15h:27min

PARAGUAY, A.I.B. Estresse, Conteúdo e Organização do Trabalho: Contribuição da ergonomia para melhoria das condições de trabalho. In: **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, n. 70, v. 18, p. 40-43, maio-junho, 1990.

RINALDI, A. **OMS Coloca o Estresse Ocupacional como um Fator Social.** Disponível em: <<http://refletindomuito.blogspot.com/2007/07>>. Acesso em: 22/12/2009 às 17h40min

RITTON, D. Saúde mental no trabalho - **Trabalho é um dos causadores de doenças.** Disponível em: < [www.saudementalnotrabalho.com.br-19/03/2008](http://www.saudementalnotrabalho.com.br-19/03/2008) >. Acesso em: 11/01/2010 às 21h47min

ROCHA, A.C.F.da. **O estresse no ambiente de trabalho.** Rio de Janeiro, 2005. Pedagogia em Foco. Disponível em: < <http://www.pedagogiaemfoco.pro.br/pemp05.htm>>. Acesso em: 20/12/2009

ROCHA, E. L. e GRIMA, D.M.R. Distúrbios psíquicos relacionados ao trabalho. IN: JUNIOR. M.F.Saúde no trabalho:**Temas básicos para o profissional que cuida da saúde dos trabalhadores.**São Paulo, Ed. Roca Ltda.2000 p.320-348

ROSENFELD. S. **Estresse, como lidar com ele?** Disponível em: < <http://www.2.uel.br/ccb/psicologia/revista/texto2nº15htm>>.Acesso em: 06/06/2010 às 14h:46min

Saúde Mental, **WIKIPEDIA**, 2010. Disponível em:< [pt.wikipedia.org/wiki/saúde mental](http://pt.wikipedia.org/wiki/saúde_mental) > Acesso em: 27/05/2010 às 12h:43min

SILVA, F.P.P. **Burnot: um desafio à saúde do trabalhador.** Disponível em: <<http://www2uel.br/ccb/psicologia/revista/texto2nº15htm>> Acesso em: 06/06/2010 às 14h:16min

SIVIERI, H.L. Saúde no trabalho e Mapeamento dos riscos. **Saúde Meio Ambiente e condições de trabalho.** Rio de Janeiro: FIOCRUZ, CAP.8. P.75-82(Mimeo)

SOUZA, S.D.de.CAMPOS,C.S.SILVA,E.C e SOUZA,J.O. **O Estresse e o trabalho.** Disponível em:<[www.maxipas.com.br/principal/pub/.../2008\\_11171049256.pdf](http://www.maxipas.com.br/principal/pub/.../2008_11171049256.pdf) > Acesso: 24/02/2010 às 08h:17min

VIASEG. Segurança Pública- Estresse e medo atacam policiais. **Jornal O Dia Online** Disponível em: < [http://www.viaseg.com.br/noticia/3455-seguranca\\_publica\\_estresse\\_e\\_medo\\_atacam\\_policiais.html](http://www.viaseg.com.br/noticia/3455-seguranca_publica_estresse_e_medo_atacam_policiais.html) >Acesso em: 23/06/2010 às 09h00min

VYGOTSKY, L. - O teórico do ensino como processo social. **Revista escola**, 2010 Disponível em: < <http://revistaescola.abril.com.br/historia/pratica-pedagogica/lev-vygotsky-teorico-423354.shtml>.>.Acesso:04/08/2010

ZANELATO, L, S. E OLIVEIRA, L, C. **Fatores estressantes presente no cotidiano dos motoristas de ônibus urbanos.** Disponível em: <<http://www.dipq.org.br/IISIPEQ/ANAIS/PDF/POSTER1/08.PDF>.>.Acesso em: 03/08/2010 às 14h:08min