



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Juliana Serra Gomes. O estresse e a qualidade de vida no trabalho. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## O ESTRESSE E A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Juliana Serra Gomes da Silva

### RESUMO

O ser humano passa grande parte de sua vida ativa trabalhando. A qualidade de vida do trabalhador no ambiente organizacional tem sido um tema de preocupação no mundo atual. Trabalhadores têm apresentado problemas de saúde como estresse e depressão, entre outras doenças psicossomáticas. Este artigo visa fazer uma discussão sobre o impacto do estresse na qualidade de vida do trabalhador e os meios para combatê-lo sob a ótica da Psicologia Corporal.

**Palavras-chave:** Estresse. Psicologia Corporal. Psicologia Organizacional. Qualidade de Vida.

---

A preocupação com a Qualidade de Vida (QV) sempre esteve presente, de certa forma, na nossa sociedade. Euclides (300, a.C.), na Alexandria usou os princípios da geometria para facilitar o trabalho dos agricultores. Arquimedes (287 a.C.) usou a lei das alavancas para diminuir o esforço físico dos trabalhadores (RODRIGUES, 1999 *apud* VASCONCELOS, 2001).

Nas últimas décadas houve um aumento da preocupação com a Qualidade de Vida do ser humano. A expressão Qualidade de Vida tem sido utilizada popularmente como sinônimo de saúde, bem-estar, estilo de vida e satisfação pessoal.

De acordo com Almeida e Gutierrez (2010, p. 154): a Qualidade de Vida “inclui desde fatores como bem-estar físico, funcional, emocional e mental, até elementos importantes na vida das pessoas como trabalho, família, amigos, e outras circunstâncias do cotidiano”.

Na década de 70, David Louis, utilizou o termo Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) para se referir à preocupação com o bem-estar e a saúde dos trabalhadores no exercício de suas tarefas (MARTINS, 2010; BENKE; CARVALHO, 2008).

A Qualidade de Vida no Trabalho pode ser definida de acordo com Cortés (2003, *apud* Martins, 2010, p. 132) como:

[...] o sentimento de bem-estar que é derivado da percepção do indivíduo acerca do equilíbrio entre as demandas ou cargas de trabalho e os recursos



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Juliana Serra Gomes. O estresse e a qualidade de vida no trabalho. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

(psicológicos, organizacionais e relacionais) de que dispõe para enfrentar essas demandas.

Alguns fatores que podem afetar a Qualidade de Vida no Trabalho são: falta de estímulos, ruídos, alteração de sono, falta de perspectivas e mudanças (BALLONE, 2006 *apud* BENKE; CARVALHO, 2008).

No mundo atual estamos passando o tempo todo por mudanças para nos adaptarmos a globalização e ao mercado de trabalho competitivo. Embora tenhamos desenvolvido equipamentos e máquinas modernas, continuamos ocupando grande parte do nosso tempo trabalhando. E ao contrário do que imaginávamos, temos cada vez menos tempo para nós mesmos. De acordo com Vasconcelos (2001), pesquisas apontam que os executivos brasileiros trabalham entre 50,19 a 54 horas semanais, enquanto que executivos americanos, ingleses, franceses e espanhóis trabalham 50, 45, 44 e 43 horas semanais respectivamente. Como país ocupamos o oitavo lugar no *ranking* de média de horas trabalhadas por ano. Portanto, temos uma auto-imagem equivocada quando acreditamos que não somos trabalhadores.

Profissionais de ponta valorizam ações como fazer hora extra, levar trabalho para casa, viajar a trabalho permanecendo tempos longe da família. A expressão *workaholic* é utilizada para definir os profissionais que dedicam suas vidas ao trabalho. Eles se vangloriam por aguentarem altas pressões impostas pelo trabalho e pelas organizações das quais fazem parte. A forma como as organizações atuam gera várias situações estressantes, que podem comprometer a saúde (física, emocional e mental) do trabalhador.

[...] mais e mais trabalhadores se queixam de uma rotina de trabalho, de uma subutilização de suas potencialidades e talentos, e de condições de trabalho inadequadas. Estes problemas ligados à insatisfação no trabalho tem consequências que geram um aumento de absenteísmo, uma diminuição de rendimento, uma rotatividade de mão-de-obra mais elevada, reclamações e greves mais numerosas, tendo um efeito marcante sobre a *saúde mental e física dos trabalhadores*, e, em decorrência na rentabilidade empresarial (FERNANDES, 1996 *apud* VASCONCELOS, 2001, p. 29).

O estresse é um fator que afeta a Qualidade de Vida no Trabalho. Entende-se estresse como “esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras a sua vida e a seu equilíbrio interno” (SELYE, 1956 *apud*



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Juliana Serra Gomes. O estresse e a qualidade de vida no trabalho. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

BENKE; CARVALHO, 2008, p. 3). Portanto, o estresse é uma reação fisiológica natural de sobrevivência. Quando o indivíduo apresenta uma dificuldade de se adaptar às situações ameaçadoras, o estresse pode tornar-se patológico, levando a uma alteração hormonal crônica, podendo resultar desde distúrbios passageiros a doenças mais graves (BERNIK, 1997).

De acordo com Moreira e Mello Filho (1992) o estresse pode ser físico, psicológico ou social.

O médico húngaro, Hans Selye foi pioneiro no estudo do estresse físico, em 1936. Em seus estudos ele observou animais em situações adversas como frio, fome, dor, e verificou que passavam por uma “síndrome geral de adaptação”, conhecida também como luta-e-fuga. Esta é composta de três fases: alarme, resistência e esgotamento. Após essa última fase surgem as doenças. (MOREIRA; MELLO FILHO, 1992, BERNIK, 1997).

Colaboradores de Selye estudaram o estresse psicológico, identificando alterações hormonais em equipes náuticas horas antes da competição (THORN, 1953 *apud* MOREIRA; MELLO FILHO, 1992).

Lenart-Levy (1964, 1965, *apud* Moreira e Mello Filho 1992) pesquisou o estresse social, identificando que a exposição a exercícios repetitivos e monótonos, ruídos, aglomerados, isolamento, existentes nas grandes cidades levam a doenças, principalmente as cardiovasculares.

Existem inúmero agentes ou estímulos estressantes. Dentre eles podemos citar a perda de um ente querido, a separação do cônjuge, a perda de emprego, etc. Segundo SANTOS, o excesso de estímulos pode causar estresse, assim como a ausência deles, como ocorre nas sensações de tédio, inutilidade e solidão, que estão presentes em muitos aposentados. A mudança é considerada um importante agente estressante (BERNIK, 1997). Mudar significa se adaptar a uma nova situação, seja uma mudança de emprego, de departamento, de casa, de cidade, de relacionamento, etc.

Inúmeras pesquisas mostram que o estresse influencia na baixa do sistema imunológico, resultando em doenças como artrite, cardiopatias, câncer, etc.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Juliana Serra Gomes. O estresse e a qualidade de vida no trabalho. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Diante de situações estressantes o organismo busca mecanismos para enfrentar e adaptar-se aos agentes estressantes. Contudo, isso depende da maneira como a pessoa encara a situação estressante. Os agentes estressantes podem ser internos, ligados à personalidade do indivíduo e o jeito que lida e reage às situações; ou externos, relacionados com as exigências do cotidiano (LIPP, 1996 *apud* BENKE; CARVALHO, 2008).

A doença aparece quando há uma resposta inadequada ou insuficiente em relação a uma situação estressante (MOREIRA; MELLO FILHO, 1992). Portanto, a questão está na forma como lidamos com as situações estressantes. O que é estressante para um, pode não ser estressante para outro.

Valliant percebeu que aqueles indivíduos que lidam com as vicissitudes da vida de forma imatura tendem a ficar doentes numa proporção quatro vezes maior do que as pessoas maduras. São características de imaturidade o uso de projeções, as fantasias, a hipocondria, os comportamentos passivos-agressivos (atos indiretamente agressivos e hostis) e *acting-out* (CARVALHO, 1994, p. 66).

Os cardiologistas Friedman e Rosenman (1984, *apud* LOWEN, 1990) realizaram pesquisas com pacientes coronarianos e descobriram que estes possuem algumas características em comum como: tensão, sensação de pressa crônica, hostilidade e autoestima precária, compensada na realização compulsiva de coisas. Os níveis de norepinefrina (hormônio combativo) e ACTH (hormônio do estresse) são elevados nesses pacientes. De acordo com Bernik, o nível de descarga de adrenalina e corticoides podem ajudar a medir o estresse.

A Psicologia Corporal estuda a relação mente-corpo, visando resgatar a capacidade do ser humano de se autorregular, equilibrando pensamentos e emoções (VOLPI; VOLPI, 2005).

Para Lowen (1990), a hostilidade presente nos pacientes coronários está ligada à falta de afeto, amor incondicional e encorajamento por parte de um dos pais, ou de ambos, na infância. Lynch (1977 *apud* Lowen, 1990) sugere que a falta de amor pode causar doenças coronárias. Estudos mostram que solteiros, divorciados e viúvos têm mais chance de ter ataques cardíacos e apresentam um índice maior de mortalidade devido a doenças coronárias. Em contrapartida, o contato humano pode ter um efeito



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Juliana Serra Gomes. O estresse e a qualidade de vida no trabalho. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS**. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

positivo sobre o coração. Um simples gesto de tocar o pulso do paciente pode suprir problemas de arritmia. Sendo assim, o amor, o apoio, o afeto, o contato podem ser a chave para uma vida mais saudável.

[...] Pessoas que têm um senso de significância de si mesmas e de compromisso consigo, uma atitude vigorosa com a vida e autoconfiança, têm menor probabilidade de desenvolver doenças quando submetidas a situações de estresse. Nos níveis cognitivo e emocional lidam de forma mais eficaz com as vicissitudes da vida. O mesmo é verdadeiro para indivíduos que tenham recursos pessoais para enfrentar situações sociais ou que possam contar com uma rede social de apoio [...] (CARVALHO, 1994, p. 66).

A realização de atividades físicas regulares, a prática de relaxamento e/ou meditação, uma dieta balanceada e saudável, a realização de atividades de lazer que gerem sensação de bem-estar e prazer, o contato com pessoas e atendimentos psicoterápicos, podem ajudar a regular o nível de estresse. Algumas dessas práticas podem ser empregadas nos Programas de Qualidade de Vida no Trabalho, a fim proporcionar uma melhora no ambiente organizacional.

a adoção de programas de qualidade de vida e promoção à saúde proporcionariam ao indivíduo maior resistência ao estresse, maior estabilidade emocional, maior motivação, maior eficiência no trabalho, melhor auto-estima e melhor relacionamento. Por outro lado, as empresas seriam beneficiadas com uma força de trabalho mais saudável, menor absenteísmo/rotatividade, menor número de acidentes, menor custo de saúde assistencial, maior produtividade, melhor imagem e, por último, um melhor ambiente de trabalho (SILVA; DE MARCHI 1997, *apud* VASCONCELOS, 2001).

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L. Qualidade de vida: discussões contemporâneas. In: VILARTA, R. GUTIERREZ, G. L.; MONTEIRO, M. I. (Org.). **Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI**. Campinas: Ipes, 2010. p. 151-160.

BENKE, M. R. P.; CARVALHO, E. **Estresse X qualidade de vida nas organizações: um estudo teórico**. Rio Verde: Revista Objetiva, n.º 8, artigo 7, 2008. Disponível em: <[http://www.faculdadeobjetivo.com.br/view\\_sessao.php?id=59](http://www.faculdadeobjetivo.com.br/view_sessao.php?id=59)>. Acesso em: 06/06/2011.

BERNIK, V. **Estresse: o assassino silencioso**. Campinas: Revista Cérebro & Mente, n. 7 setembro-dezembro, 1997. Disponível em: <<http://www.cerebromente.org.br/n03/doencas/stress.htm>>. Acesso em 06/06/2011.



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Juliana Serra Gomes. O estresse e a qualidade de vida no trabalho. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

CARVALHO, M. M. J. et al. **Introdução à psiconcologia**. Campinas: Editorial Psy, 1994.

LOWEN, A. **Amor, sexo e seu coração**. São Paulo: Summus, 1990.

MARTINS, D. A. Considerações sobre a qualidade de vida no trabalho e o estresse ocupacional. In: VILARTA, R. GUTIERREZ, G. L.; MONTEIRO, M. I. (Org.). **Qualidade de vida**: evolução dos conceitos e práticas no século XXI. Campinas: Ipes, 2010. p. 131-140.

MOREIRA, M. D.; MELLO FILHO, J. Psicoimunologia hoje. In: MELLO FILHO, J. (Org.). **Psicossomática hoje**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992, p. 119-151.

SANTOS, J. F. S. **Gestão das mudanças**: controlando o estresse organizacional. Disponível em: <<http://br.monografias.com/trabalhos/estres-organizacional/estres-organizacional.shtml>>. Acesso em 06/06/2011.

VASCONCELOS, A. F. **Qualidade de vida no trabalho**: origem, evolução e perspectivas. São Paulo: Caderno de Pesquisas de Administração. v. 08, n.º 1, janeiro/março, 2001.

VOLPI, J. H. **Quando o corpo somatiza os conflitos da mente**: artigo do curso de especialização em psicologia corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2005.

---

**Juliana Serra Gomes da Silva/SC** – CRP 12/03246 - Psicóloga, Especialista em Hipnose Ericksoniana, Desenvolvimento Gerencial, Coordenação de Grupos e Coaching Ontológico. Consultora pela Newfield Consulting/Brasil.

**E-mail:** [juliana.serra@yahoo.com.br](mailto:juliana.serra@yahoo.com.br)