

# ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO: um estudo de caso no setor socioproductivo

**Odete Alves da Silva Guerra dos Santos<sup>1</sup>, Edna Maria Querido Oliveira Chamon<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Univ. de Taubaté/ECA, Rua Exped. Ernesto Pereira s/n – Taubaté-SP, odetepsico@uol.com.br, Edna\_chamon@directnet.com.br

**Resumo** - Estudos sobre os efeitos do estresse no processo saúde-doença tem sido significativo e o aumento das pesquisas nessa área, tornou-se fonte de interesse para pesquisadores, devido à influência na qualidade de vida das pessoas e da sociedade. Este artigo descreve pesquisa realizada com uma amostra de 176 empregados, na área de fundição de metal e alumínio, em diferentes regimes de trabalho. Teve como objetivos (a) identificar as manifestações do estresse e os seus efeitos físicos, psíquicos, psicofisiológicos e de temporalidade no grupo pesquisado, (b) e as estratégias de enfrentamento dos trabalhadores, bem como analisar a influência da variável suporte social, como contribuinte para redução das manifestações de estresse.

**Palavras-chave:** estresse, estratégias de enfrentamento; apoio social

**Área do Conhecimento:** Ciências Sociais Aplicadas

## Introdução

As transformações no ambiente em um mundo de constantes mudanças, sejam sociais, políticas, religiosas, econômicas ou produtivas, são marcantes devido aos impactos que exercem na vida dos indivíduos e, conseqüentemente, na sociedade.

Assim, diante da expressiva mudança em todos os níveis da sociedade, esta passou a exigir do ser humano uma grande capacidade de adaptação e o desenvolvimento de novas habilidades para lidar com a absorção do ritmo e do significado das mudanças, positivas ou negativas, que influenciam todos os aspectos de suas vidas e que requerem esforços físicos, psicológicos e emocionais.

Como conseqüência desse esforço de adaptação, a sociedade depara-se com o fenômeno do estresse, um dos assuntos mais discutidos na nossa sociedade e uma das síndromes mais comuns da contemporaneidade que o ser humano enfrenta atualmente, portanto um novo campo de estudo.

Diante desse quadro, os profissionais vivem hoje sob contínua tensão, pois um novo cenário vem se consolidando no mundo do trabalho, tais como: a sobrecarga de trabalho, causada pela designação de muitas tarefas com prazos curtos para sua execução, as necessidades de aprendizado constante, o excesso de preocupação, mudança nos processos, excesso de horas de trabalho, a incerteza quanto ao futuro e o desgaste emocional a que as pessoas estão expostas são fatores determinantes de estresse no trabalho. (ARDEN, 2003). Com a reestruturação e

a complexidade do setor produtivo decorrente de todo esse processo de mudança, transformou os espaços de trabalho em ambientes estressantes.

## Estresse

O termo estresse, de origem na física para definir o desgaste de materiais submetidos a excesso de peso, calor ou radiação, foi empregado pelo fisiologista austríaco Hans Selye (1956), a quem se atribui à incorporação do fenômeno do estresse às ciências médicas e biológicas. Selye (1956, p.34) designou o estresse como uma “síndrome geral de adaptação, caracterizando-o e descrevendo-o por uma fase de alerta, fase de resistência e de exaustão.

Na fase de alerta que, compreende e é mobilizado para situações de emergência numa reação de luta ou fuga, apresenta como sintomas característicos aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial, da frequência respiratória, insônia, sensação de esgotamento, irritabilidade, fadiga, entre outros.

Na fase da resistência é representada pelos esforços defensivos ativos por parte do sistema fisiológico e reflete em um aumento do córtex adrenal e uma elevação das secreções adrenocorticais, produzindo aumento da pressão sanguínea e da temperatura do organismo, com manifestações de alergias, cansaço, queda na produtividade, hipertensão, agressividade, depressão, distúrbios gastrointestinais e problemas de memória.

No estágio de resistência, se os agentes causadores de tensão persistem e a situação estressante é mantida por um longo período, excedem a capacidade defensiva da fase anterior e a terceira fase, a da exaustão se manifesta, enfraquecendo o organismo, evidenciando o aparecimento de sintomas, tais como: insônia, mudanças no humor, depressão, isolamento social, diminuição do desejo sexual, nervosismo, oscilação de apetite.

Lazarus e Folkman (1984, p.284) definiram estresse como “relação particular entre a pessoa e o ambiente, e que são avaliadas pela pessoa como algo ameaçador e que excede seus recursos pessoais” e demonstraram que o estresse envolve um processo psicológico; o que o define é a percepção do indivíduo sobre a situação; percepção que pressupõe avaliação psicológica e envolve perigos, ameaças e desafios, bem como o sentimento de ser possível (ou não) manejar a situação.

Lipp (1996), outra reconhecida pesquisadora brasileira na temática do estresse, o define como “uma reação psicológica com componentes emocionais, físicos e/ou psicológicos e químicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com determinados estímulos que irritem, amedrontem, excitam e/ou confundem a pessoa”.

Complementando a definição de Lipp, quanto à definição de estresse, Rossi *et al* (2005, p. 7) diz que o estresse: “é a reação do indivíduo a uma adaptação e pode causar um conjunto de sintomas físicos, psicológicos e comportamentais, e, diferentemente, do que se acredita, não se consegue extingui-los, mas sim administrá-los”.

## Estratégias de Enfrentamento

A forma como os fatores estressantes atingirão as pessoas dependerá das habilidades desenvolvidas para o domínio das situações de estresse e adaptação.

As habilidades desenvolvidas para o domínio das situações de estresse e adaptação são denominadas *coping*. Pesquisadores como Lazarus e Folkman (1984), dois dos principais pesquisadores interessados no desenvolvimento teórico e empírico dos conceitos de enfrentamento-*coping* apresentam sua própria definição como: “os esforços cognitivos e comportamentais constantemente alteráveis para controlar (vencer, tolerar ou reduzir) demandas internas ou externas específicas que são avaliadas como excedendo os recursos do indivíduo”.

Outros autores como Pellieter (1997) e Stacciarini (1999) definem estratégias de *coping* como sendo os mecanismos que o indivíduo desenvolve para enfrentar problemas ou situações ditas estressantes.

## Apoio Social

O conceito do apoio social, de acordo com Moreira (2000), pode ser historicamente datado dos anos 70, seguindo-se à emergência dos estudos sobre o estresse psicológico, na tentativa de encontrar uma forma de evitar as conseqüências do estresse negativo, e de explicar como algumas pessoas parecem capazes de evitar esse dano.

Segundo Cooper *et al* (2001 apud FRANÇA e RODRIGUES, 2005) o apoio social manifesta-se de diversas maneiras, como por exemplo através das relações de cooperação e compreensão entre os colegas, do suporte técnico e material oferecido ao trabalhador e da atenção e reconhecimento gerencial.

Baker *et al* (1999 apud FRANÇA e RODRIGUES, 2005) afirmam que as relações de apoio constituem um importante fator protetor frente ao estresse.

## Materiais e Métodos

Esta pesquisa foi elaborada segundo o modelo de estudo de casos em uma empresa, de grande porte, na área de fundição de metal e alumínio.

## Resultados

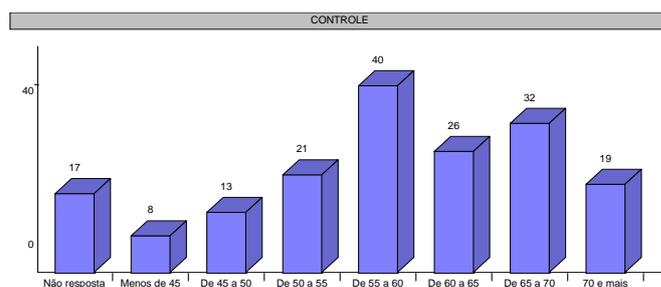


Figura 18 - Gráfico do controle como estratégia de enfrentamento

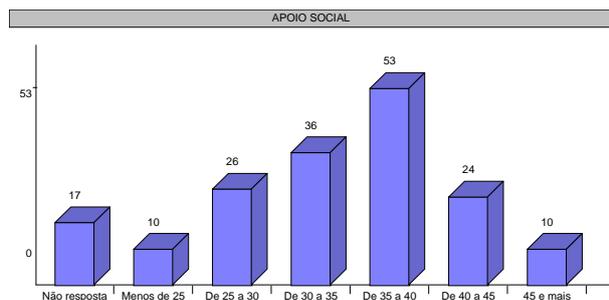


Figura 2 - Gráfico do apoio social como estratégia de enfrentamento

Dentro da proposição de identificar os níveis de estresse: físico, psíquico, psicofisiológico e de temporalidade, bem como, as estratégias de enfrentamento, foi obtido os seguintes resultados:

Observou-se que 10,22% dos sujeitos da pesquisa apresentaram manifestações físicas do estresse, 26,13% apresentaram manifestações psico-fisiológicas. Já 28,9% do grupo pesquisado apresentaram, manifestações psicológicas frente às situações de estresse; enquanto que 37,5% apresentaram manifestações de temporalidade

Quanto às estratégias de enfrentamento observou-se que 85,8% dos sujeitos da pesquisa apresentaram o controle como estratégia de enfrentamento para a solução de problemas; 27,84% apresentaram as estratégias relacionadas ao campo recusa; 23,86% referiram utilizar-se do isolamento como estratégia de enfrentamento e finalmente 69,88% utilizam as estratégias relacionadas ao apoio social frente às situações de estresse, tais como: ajuda de profissionais e amigos, cooperação com os outros, conselhos e procura de atividades coletivas.

## Discussão

Nas estratégias de enfrentamento observou-se que a de controle (85,8) foi uma das mais expressivas. Ela é empregada pela quase totalidade dos sujeitos para enfrentar as situações de estresse, qualquer que seja o nível – alto ou baixo – desse último. O apoio social também aparece com valor significativo (69,88%) como estratégia de enfrentamento dos sujeitos.

## Conclusão

Conclui-se que o nível de estresse na amostra, não apresentou estresse. Esse resultado permite a hipótese de uma explicação pautada nos aspectos relacionados às escolhas das estratégias de enfrentamento – controle e a estratégia de apoio

social, em que o indivíduo busca ajuda e esta ajuda pode ser através de conselhos, informações ou de consolo, de diálogos, e de escuta de outras pessoas. Assim, vai ao encontro da hipótese de Baker et al (1999 apud FRANÇA e RODRIGUES, 2005) quando afirmam que as relações de apoio constituem um importante fator protetor frente ao estresse.

## Referências

ARDEN, J.B. **Sobrevivendo ao estresse do trabalho – como superar as pressões do dia-a-dia**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2002.

FRANÇA, A. C. L. e RODRIGUES, A. L. **Estresse e trabalho: uma abordagem psicossomática**, 4 ed. São Paulo: Atlas, 2005

LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S. **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LIPP, M. N. E. **Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papyrus, 1996.

MOREIRA, J. M. **Stress e coping em estudantes de enfermagem: influências do apoio social e do estilo de vinculação**. Comunicação apresentada no V congresso Galaico-Português de Psicopedagogia, Santiago de Compostela, setembro, 2000.

PELLETIER, K. R. **Entre a mente e o corpo: estresse, emoções e saúde**. In: GOLEMAN, D. et al. Equilíbrio, mente e corpo: Como usar sua mente para uma saúde melhor. 3 ed. Rio de Janeiro: Campus, 1997. p.15-31.

STACCIARINI, J. M. R. **Estresse ocupacional, estilos de pensamento e coping na satisfação, mal-estar físico e psicológico dos enfermeiros**. Brasília, 1999. p. 169 Tese (Doutorado). Departamento de Psicologia Social e do Trabalho – Instituto de Psicologia- Universidade de Brasília.

SELYE, H. **Estresse a tensão da vida**. Tradução de Frederico Branco. 2. ed. São Paulo. IBRASA, 1956.