

PSICOLOGIA NO TRABALHO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EXITOSA SOBRE O STRESS DE JOVENS APRENDIZES

INTRODUÇÃO

A oportunidade do primeiro emprego para jovens de 16 a 24 anos, com redução no número de horas – com o objetivo de conciliar o trabalho com seus estudos e demais atividades, justamente os que ainda estão inseridos no ensino médio –, e exigências profissionais é um passo significativo para o desenvolvimento da maturidade destes, que se dá de forma gradativa, pois requer responsabilidades mais elevadas, como adequação de horários entre seu trabalho, lazer e estudo, organização financeira, aprender a lidar com cobranças por resultados e riscos (Brasil, 2000; Sousa et al., 2013)

Ademais, assim como o trabalho na vida do adolescente e jovem adulto tem seus efeitos benéficos, há também o lado antagônico, os desafios, como a conciliação dos que ainda estão estudando no ensino básico, entre o trabalho, lazer, contato com a família e amigos, estudos, dentre outras atividades, sendo necessário conciliar toda essa conjuntura de afazeres de forma saudável, mostrando para ele um contexto totalmente novo, de diversos papéis sociais, de modo que mediante isso sua adaptação se dará entre erros e acertos, seja no trabalho ou nas outras atividades (Sousa et al., 2013).

Diante disso, a psicologia no ambiente de trabalho é essencial para a prevenção e promoção de saúde mental, dando também o suporte nas relações profissionais e subjetivas, entre o sujeito e o trabalho, com o objetivo de minimizar as doenças relacionadas ao trabalho como stress grave e transtornos de adaptação, transtornos ansiosos e transtornos depressivos, pois é uma preocupação no Brasil. Como mostra o Anuário Estatístico de Acidentes do Trabalho, que contabiliza: 3.428 casos de reações ao stress grave e transtornos de adaptação (CID F43), 2.242 casos de outros transtornos ansiosos (CID F41), 1.488 casos de transtornos depressivos (CID F32) e 485 casos de transtornos depressivos recorrentes (CID F33) do ano de 2020 (Matos, 2022; Brasil, 2022).

Por fim, diante do contexto novo e exigente em que o jovem está inserido, do seu primeiro emprego, e os desafios de ter saúde mental no ambiente de trabalho, vinculando o que foi exposto com os resultados obtidos com a pesquisa “JUVENTUDE E TRABALHO: A BUSCA DE SENTIDO COMO FERRAMENTA PSICOTERAPÊUTICA FRENTE AO STRESS OCUPACIONAL DE JOVENS APRENDIZES” mostra que em média um pouco mais de 50% dos 51 jovens aprendizes entrevistados expressaram vivenciar nervosismo, cansaço e pressão em seu primeiro emprego, através da escala de estresse no trabalho aplicada, e essas sensações influenciam suas atividades laborais e sua saúde psíquica.

Matheus de Almeida Patricio



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)

2022020196@unicatolicaquixada.edu.br

Lêda Maria Farias dos Santos



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)

ledamariafarias77@gmail.com

**Dr.ª Stânia Nágila Vasconcelos
Carneiro**



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)

stanianagila@unicatolicaquixada.edu.br

OBJETIVO

Elaborar um elo entre a literatura científica e os resultados parciais de uma pesquisa do projeto de iniciação científica institucional (PIC) do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica) sobre o stress de jovens aprendizes em seu primeiro emprego.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem qualitativa e descritiva da literatura científica com os resultados parciais obtidos pela pesquisa PIC, na oportunidade de participação em um programa de iniciação científica em um centro universitário privado de ensino superior.

A experiência se desenvolveu nas unidades do Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (SENAC), em três turmas de jovens aprendizes, de fevereiro a agosto de 2024. Sob o título do projeto “JUVENTUDE E TRABALHO: A BUSCA DE SENTIDO COMO FERRAMENTA PSICOTERAPÊUTICA FRENTE AO STRESS OCUPACIONAL DE JOVENS APRENDIZES”, coletando informações dos jovens através de dois instrumentos, uma escala de estresse no trabalho e um teste chamado Logo-test. Os dados foram analisados de forma descritiva, utilizando uma abordagem qualitativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O número de participantes da pesquisa foram um total de 51 jovens aprendizes das unidades do Senac dos municípios de Quixeramobim e Quixadá, do estado do Ceará, cujo foram um total de 3 turmas, duas de Quixeramobim e uma de Quixadá, de cerca de 15 a 20 jovens por turma, durante três oportunidades entre os meses de maio a julho de 2024, foi aplicado em cada grupo uma escala de estresse no trabalho adaptada pelo autor mas elaborada por Paschoal e Tamayo (2004), em cada ocasião foi explicado aos jovens como responder a escala, de modo que cada aplicação durou cerca de 1 hora.

Diante das respostas obtidas pela escala de estresse no trabalho foi identificado maiores percentuais de concordância as perguntas de falta de capacitação por parte dos superiores para a execução das atividades, provocando nervosismo para os jovens trabalhadores com os percentuais de 31,4% (16 indivíduos) que marcaram concordo em parte, 9,8% (5) concordo, e 2% (1) concordo totalmente, totalizando 43,2% de algum grau de concordância; a quantidade de trabalho tem deixado-os cansados, onde 33,3% (17) afirmaram que concordam em parte, 9,8% (5) concordam e 5,9% (3) concordam totalmente, com 49% no total; e há pressão no trabalho, de modo que 41,2% (21) assinalaram concordo em parte, 11,8% (6) concordo e 5,9% (3) concordo totalmente, com 58,9% no total.

Com isso, em meio ao nervosismo, cansaço e pressão expressado em média por um pouco mais da maioria dos partícipes da pesquisa nas instituições empregadoras, mostra-se um ambiente vulnerável para o stress, que caminha com as sensações citadas anteriormente. Matos (2022) destaca que o adoecimento, advindo do stress, por exemplo, surge a partir da sistematização do trabalho, pois nesse sistema não há espaço para a subjetividade de cada ser, mas visa a qualidade absoluta dos resultados, através de cobranças por metas.

Ademais, Matos (2022) também expressa um fator psicossocial para o surgimento de adoecimento quando as demandas destes funcionários não são acolhidas, “o distanciamento dos processos de gestão”, onde pode ser vinculado às respostas obtidas da pesquisa sobre a falta de capacitação da gestão para o repasse do ensino das execuções das atividades dos empregados, causando nervosismos por causa da insegurança mediante o exercício das funções laborais, possíveis erros nas realizações destas e dificultando o crescimento da autonomia e proatividade do trabalhador.

Somado a isso, Amazarray et al. (2009) explana que o indivíduo inserido em seu primeiro emprego, onde para ele é um espaço novo para desenvolver e expressar suas habilidades e aptidões individuais, pode acabar trabalhando horas-extras e se sujeitar a condições inseguras de trabalho, de modo que pode provocar cansaço excessivo e desnecessário para ele. De forma consonante também há os estudantes que se esforçam para conciliar seus estudos no ensino médio, o trabalho e suas demais atividades, como lazer, momentos familiares e atividades esportivas, de modo que essa conjuntura de responsabilidades acaba também proporcionando cansaço e desgaste psíquico (Sousa et al., 2013).

Portanto, mediante esses desafios vivenciados por um número relevante de trabalhadores é de suma importância ações institucionais juntamente com o profissional da psicologia da área do trabalho de prevenção e promoção de saúde mental para eles, com o objetivo de minimizar esses danos e proporcionar um ambiente de trabalho saudável para o empregador e empregado.

CONCLUSÃO

Conclui-se aqui essa experiência exitosa traçando os resultados da escala de maior prevalência com autores da literatura científica que estudam esses desafios vivenciados pelos jovens no ambiente de trabalho, encontrando um elo entre a teoria e a vivência.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a unidade do Senac do município de Quixadá-CE, na pessoa do gerente Sr. Francisco Ferreira de Sousa Neto pela acolhida e simpatia no ato da recepção desta iniciativa científica, e da oportunidade da realização das coletas de dados para o andamento do projeto de pesquisa.

Meus agradecimentos também ao Centro Universitário Católica de Quixadá por disponibilizar vagas de iniciação científica para alunos de graduação, de modo que esta experiência de 1 ano neste programa foi extremamente enriquecedora, contribuindo bastante para o desenvolvimento acadêmico.

REFERÊNCIAS

AMAZARRAY, M. R. et al. (2009). Aprendiz versus trabalhador: Adolescentes em processo de aprendizagem. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 25, n. 3, p. 329-338, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/LmqTnQrc79NZ3sRNTGSZLyN/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 11 nov. 2024.

BRASIL. **Anuário Estatístico de Acidentes do Trabalho**. Brasília: Ministério da Previdência Social, 2020. Disponível em: <http://www.previdencia.gov.br/estatisticas/>. Acesso em: 11 nov. 2024.

BRASIL. Lei nº 10.097, de 19 de dezembro de 2000. Altera dispositivos da Consolidação das Leis do Trabalho – CLT, aprovada pelo Decreto-Lei no 5.452, de 1o de maio de 1943. **Diário Oficial da União**: Seção 1, Brasília, DF, 20 dez. 2000.

MATOS, L. S. de O. et. al. **Cartilha Saúde mental e trabalho**: riscos e prevenção. 2022. Disponível em: <https://unilab.edu.br/wp-content/uploads/2022/09/CARTILHA-SAUDE-MENTAL-TRABALHO-2022.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2024.

SOUSA, H. de; FROZZI, D.; BARDAGI, M. P. Percepção de adolescentes aprendizes sobre a experiência do primeiro emprego. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 33, n. 4, p. 918-933, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/C6Lv9Qv33m8mnCQbTkPrYFt/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 11 nov. 2024.