

O IMPACTO DO STRESS OCUPACIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR

Matheus de Almeida Patricio

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: 2022020196@unicatolicaquixada.edu.br

Stânia Nágila Vasconcelos Carneiro

Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: stanianagila@unicatolicaquixada.edu.br

O impacto do stress ocupacional invade toda a vida do trabalhador, nas dimensões: social, pessoal, profissional, cultural etc. Além dessa distanciação de haver qualidade de vida no ambiente profissional, ocorre o desencadeamento de quadros sintomáticos biológicos e psíquicos de resposta ao stress vivenciado, como depressão do sistema imunológico e consequente vulnerabilidade a infecções e úlceras, perda de memória, apatia, indiferença emocional, e cansaço mental. Diante desses contextos expressados pelos autores, este estudo tem como objetivo principal analisar o impacto, as consequências do stress ocupacional na qualidade de vida dos trabalhadores, em seus diversos aspectos citados acima. A metodologia utilizada é qualitativa e consiste em uma revisão integrativa da literatura científica, a partir de buscas realizadas com base no tema proposto pelo artigo nas bases de dados pepsico, scielo, google acadêmico, capes, dentre outros; com as seguintes palavras norteadoras “stress ocupacional”, “stress” e “bem-estar”. Logo em seguida foram selecionados os instrumentos, a partir de uma leitura de forma minuciosa, fichamento das informações obtidas pertinentes aos critérios de inclusão, como ano de publicação, publicados entre 1999 e 2022, idioma, na língua francesa, alemã e portuguesa, metodologia do estudo e a consonância com o tema do artigo. Posteriormente às sínteses

dos materiais, realizou-se a estruturação do arcabouço teórico deste instrumento científico. Ademais, mediante a busca e o estudo dos materiais encontrados constatou-se a complexidade desse tema, de forma que há consequências para ambos os envolvidos na relação profissional, tanto para o empregador quanto para o empregado, em conformidade os contextos vivenciados, de stress ocupacional e exigência produtiva, pautada nos moldes do capitalismo contemporâneo. Em consonância, os autores estudados expressam de forma unânime que os maiores prejuízos causados pelo stress, se sobressaem na vida do trabalhador, afetando sua qualidade de vida, desenvolvendo possíveis úlceras e infecções, quadros de ansiedade, dificuldade de relacionamentos sociais pelos sintomas citados anteriormente, e não encontrar espaços para desempenhar suas capacidades e aptidões profissionais.

Palavras-chave: Stress. Stress ocupacional. Bem-estar.

REFERÊNCIAS

BENDASSOLLI, P. F. Psicologia do trabalho como psicologia da ação: o aporte das teorias da atividade. **PSICO**, Porto Alegre, v. 43, n. 3, p. 341-349, jul./set. 2012.

CLOT, Y. **La fonction psychologique du travail**. Paris: PUF, 2006.

CLOT, Y. **Travail et pouvoir d'agir**. Paris: PUF, 2008.

CLOT, Y.; FAÏTA, D. **Genres et styles en analyses du travail**: concepts et méthodes. Travailler, 2000.

CLOT, Y.; LHUILIER, D. **Agir en clinique du travail**. Toulouse: Érès, 2010a.

CLOT, Y.; LHUILIER, D. **Travail et santé**. Toulouse: Érès, 2010b.

LIPP, M. E. N. Fácil para os outros, difícil para mim. Por quê? In: LIPP, M. E. N. (org.). **O stress está dentro de você**. 3. ed. São Paulo: Contexto, 2000a. p. 185-196.

LIPP, M. E. N. **Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp - ISSL**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000b.

LIPP, M. E. N. O modelo quadrifásico do stress. In: LIPP, M. E. N. (org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2023a. p. 17-21.

LIPP, M. E. N. O tratamento psicológico do stress. In: LIPP, M. E. N. (org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2023b. p. 187-192

MATOS, L. S. de Oliveira 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: 1 out. 2024.

REINHOLD, H. H. **O sentido da vida: prevenção de stress e burnout do professor**. Campinas: PUC-Campinas, 2004.

WAGNER-LINK, A. **Verhaltenstraining zur Stressbewältigung**. 2. ed. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta, 1999.