



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

JÚLIA DA SILVA BEZERRA

**SAÚDE MENTAL E TRABALHO: O QUE SE ESCREVE SOBRE O ESTRESSE NO
BRASIL (2015-2020)**

**CAMPINA GRANDE – PB
2021**

JÚLIA DA SILVA BEZERRA

**SAÚDE MENTAL E TRABALHO: O QUE SE ESCREVE SOBRE O ESTRESSE NO
BRASIL (2015-2020)**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao departamento de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Nelson Aleixo da Silva Júnior

**CAMPINA GRANDE – PB
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B574s Bezerra, Júlia da Silva.
Saúde mental e trabalho [manuscrito] : o que se escreve sobre o estresse no Brasil (2015-2020) / Julia da Silva Bezerra. - 2021.
28 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.
"Orientação : Prof. Dr. Nelson Aleixo da Silva Júnior, Departamento de Psicologia - CCBS."
1. Estresse ocupacional. 2. Saúde mental. 3. Trabalho. I.
Título

21. ed. CDD 158.72

JÚLIA DA SILVA BEZERRA

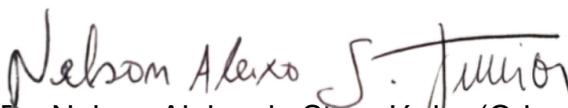
**SAÚDE MENTAL E TRABALHO: O QUE SE ESCREVE SOBRE O ESTRESSE NO
BRASIL (2015-2020)**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao departamento de
Psicologia da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Psicologia.

Área de concentração: Psicologia
Organizacional e do Trabalho.

Aprovada em: 26.11.2021

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Nelson Aleixo da Silva Júnior (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. José Pereira da Silva
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Esp. Thiago Silva Fernandes
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Com gratidão, dedico este trabalho aos meus avós paternos e maternos (*In Memoriam*), cuja presença e formação foram essenciais na minha vida. Pela existência de meus pais, Jailson e Eliane, a quem agradeço pelo apoio incondicional em todos os momentos difíceis da minha trajetória acadêmica. Este trabalho é dedicado a eles

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	TRABALHO E SOFRIMENTO NA CONTEMPORANEIDADE.....	8
3	APONTAMENTOS SOBRE O ESTRESSE/ <i>STRESS</i> NO TRABALHO: CONCEITOS E ABORDAGENS.....	10
3.1	O modelo demanda-controle de Karasek (1980).....	12
3.2	O modelo de <i>coping</i> de Folkman e Lazarus (1980).....	14
3.3	O modelo Lipp de controle do <i>stress</i> (1980).....	15
3.4	O modelo esforço-recompensa de Siegrist (1996).....	15
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
5	METODOLOGIA	21
6	CONCLUSÃO.....	23
	REFERÊNCIAS	24

SAÚDE MENTAL E TRABALHO: O QUE SE ESCREVE SOBRE O ESTRESSE NO BRASIL (2015-2020)

Júlia da Silva Bezerra *

RESUMO

Partindo da ideia de que o trabalho constitui um aspecto fundamental na vida dos trabalhadores, o presente estudo objetivou realizar um levantamento e descrição das abordagens sobre o estresse no trabalho presentes nas publicações, em periódicos de Psicologia. Os objetivos específicos são *i)* contextualizar o tema do estresse a partir de uma abordagem panorâmica dos principais conceitos e abordagens; *ii)* fazer uma discussão, a partir dos artigos encontrados, das publicações em revistas da área de Psicologia e suas características. Quanto à metodologia, temos uma revisão narrativa da literatura. Com relação aos objetivos metodológicos, estes podem ser classificados como exploratórios, tomando por base as publicações específicas sobre estresse ocupacional no período 2015-2020. Nos resultados e discussão, foram avaliados 10 (dez) aspectos relativos aos trabalhos encontrados na busca. Foram eles: 1) tipo de Pesquisa e quanto aos objetivos; 2) dentre as qualitativas, qual o tipo de análise feita; 3) qual tipo de instrumento utilizado; 4) de acordo com os procedimentos utilizados para a coleta de informação, como se classificam; 5) quais as populações estudadas; 6) teve amostra e qual o tipo; 7) qual o perfil das amostras; 8) qual a linha teórica das pesquisas e quais autores; 9) quais os resultados encontrados em cada um dos estudos e; 10) quais as conclusões de cada uma das pesquisas. Em resumo, pode-se concluir que ficou nítida uma prevalência de publicações quantitativas e de cunho descritivo, com utilização de amostras e públicos-alvo variados. No geral, foram privilegiadas as linhas teóricas do estresse trazidas neste estudo, como Folkman e Lazarus (1980), Karasek e Theörell (1990) e Lipp (2000).

Palavras-chave: Estresse Ocupacional. Trabalho. Saúde Mental.

ABSTRACT

Based on the idea that work is a fundamental aspect of workers' lives, this study aimed to survey and describe approaches to work stress present in publications in Psychology journals. The specific objectives are *i)* to contextualize the theme of stress from an overview of the main concepts and approaches; *ii)* make a discussion, based on the articles found, publications in journals in the field of Psychology and their characteristics. As for the methodology, we have a narrative review of the literature. Regarding the methodological objectives, these can be classified as exploratory, based on specific publications on occupational stress in the period 2015-2020. In the results and discussion, 10 (ten) aspects related to the works found in the search were evaluated. They were: 1) type of research and its objectives; 2) among the qualitative, which type of analysis was carried out; 3) what type of instrument used; 4) according to the procedures used to collect information, how they are classified; 5) which populations were studied; 6) had a sample and what type; 7)

* Bacharelada em Psicologia pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). E-mail: juliasilvabpsi@gmail.com.

what is the profile of the samples; 8) what is the theoretical line of research and which authors; 9) what are the results found in each of the studies and; 10) what are the conclusions of each of the surveys. In summary, it can be concluded that there was a clear prevalence of quantitative and descriptive publications, using different samples and target audiences. In general, the theoretical lines of stress brought into this study were privileged, such as Folkman and Lazarus (1980), Karasek and Theörell (1990) and Lipp (2000).

Keywords: Occupational Stress. Work. Mental health.

1 INTRODUÇÃO

É bem verdade que a temática da saúde mental e trabalho já possui um bom caminho percorrido no Brasil, que remete ao início dos anos 1980, com a produção de estudos, atividades de intervenção e pesquisas que vieram a consolidar o que hoje conhecemos como saúde do trabalhador, como destacam Sato e Bernardo (2004). Assim, a temática da saúde mental no trabalho abrange a investigação dos problemas de saúde mental dos trabalhadores, a exemplo do estresse psicológico. Por esse motivo, “Os estudos referentes à qualidade de vida no trabalho cada vez mais vêm enfatizando a importância das inter-relações trabalho-saúde mental.” (SELIGMANN-SILVA, 1992, p. 71).

Considerando a importância exercida pelo trabalho na vida das pessoas, estudos como o de Magalhães (2019) tomam como ponto de partida os estudos técnicos do Ministério da Saúde (2018) para evidenciar de quais maneiras “o trabalho (ou ausência dele) é um fator determinante da saúde e do bem-estar do trabalhador e de seus familiares, visto às várias significações que ele pode ter na vida das pessoas, como obtenção de renda e inclusão social.” (MAGALHÃES, 2019, p. 11). Evidencia-se, assim, que o trabalho desempenha um papel fundamental na vida das pessoas.

Outrossim, muito embora o tema possua importância multidisciplinar – não ficando restrito ao campo da Psicologia, a questão proposta por esse estudo é saber: o que a Psicologia tem publicado no Brasil sobre o tema do estresse psicológico no trabalho entre os anos de 2015-2020?

O objetivo central deste estudo consiste em realizar um levantamento e descrição das abordagens sobre o estresse no trabalho presentes nas publicações, em periódicos de Psicologia. Os objetivos específicos são, *i*) contextualizar o tema do estresse a partir de uma abordagem panorâmica dos principais conceitos e abordagens, *ii*) identificar os perfis dos periódicos quem tem feito publicações sobre o estresse ocupacional e, *iii*) conhecer os principais resultados das pesquisas sobre o estresse ocupacional.

Nesse caminho, sabe-se que o trabalho representa um aspecto inerente à vida das pessoas. Para ilustrar este impacto, cite-se os dados publicados no ano de 2019 pela pesquisa do Isma-BR (*International Stress Management Association*), expostos na mídia digital¹, 72% dos trabalhadores inseridos no mercado de trabalho sofrem com estresse. Por esse dado, 32% síndrome de *Burnout*², quando 92% dessas pessoas, acometidas pela síndrome, continuam trabalhando. Dessa forma, a justificativa da presente pesquisa encontra suporte no interesse e relevância social do tema, que afeta direta ou indiretamente os trabalhadores. Além do mais, a escolha do tema também parte das vivências acadêmicas e identificação da autora na sua formação em Psicologia. Além do mais, este trabalho busca contribuir com o conhecimento científico sobre o estresse ocupacional a partir de um levantamento

¹ Estresse no trabalho vira doença, afirma OMS. Disponível em: <<https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/agencia-estado/2019/05/28/estresse-no-trabalho-vira-doenca-afirma-oms.htm>>.

² Síndrome de *burnout* é a síndrome causada pelos níveis de estresse e tensões no ambiente do trabalho. Para maiores informações, ver os seguintes estudos: FREUDENBERG, Herbert J. Esgotamento da equipe. *Journal of Social Issues*, v. 30, ed. 1, p. 159-165, 1974. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>; MASLACH, C.; JACKSON, S. The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behaviour*, Hoboken, v. 2, p. 99-113, 1981. Disponível em: <https://www.scielo.br/jj/refuem/a/WjwxjNYcN9ScS5C9Gx6bFjm/?lang=pt&format=pdf>

das publicações recentes no tema, proporcionando à sociedade o acesso a reflexões sobre o tema.

Por fim, na metodologia proposta buscou-se contextualizar de forma breve as concepções de trabalho, sofrimento e estresse para facilitar a compreensão deste estudo que consiste em uma revisão narrativa da literatura. Com relação aos objetivos metodológicos, estes podem ser classificados como exploratórios, tomando por base as publicações específicas sobre estresse ocupacional no período 2015-2020, encontradas em revistas da área de Psicologia disponibilizadas nas plataformas Scielo e PubMed.

2 TRABALHO E SOFRIMENTO NA CONTEMPORANEIDADE

A compreensão do trabalho humano representa um dos primeiros – e mais importantes – passos para que possamos trazer à tona a discussão sobre o sujeito moderno e o estresse nas relações de trabalho. Embora possa parecer uma tarefa simples, é importante dizer que, como destaca Albornoz (1986, p.8), “Na linguagem cotidiana a palavra trabalho tem muitos significados. Ainda que pareça compreensível, como uma das formas elementares de ação dos homens, o seu conteúdo oscila.” Deste modo, tal oscilação no que diz respeito aos seus conteúdos faz com que o trabalho esteja cercado de sentidos e compreensões, que somente podem ser descobertos de forma contextualizada.

Etimologicamente, tem-se que:

(...) em nossa língua a palavra trabalho se origina do latim *tripalium* (...) Ainda que originalmente o *tripalium* fosse usado no trabalho do agricultor, no trato do cereal, é do uso deste instrumento como meio de tortura que a palavra trabalho significou por muito tempo – e ainda conota – algo como padecimento e cativo. Deste conteúdo semântico de *sofrer* passou-se ao de *esforçar-se, laborar e obrar*. (ALBORNOS, 1986, p.10).

Portanto, a ideia de esforço e desgaste para realizar um ofício, seja ele de natureza física ou mental, se atrelou desde muito tempo ao sentido atribuído ao trabalho, sendo um alvo constante de muitas reflexões, contribuições e novas interpretações ao longo do tempo, especialmente a partir da consolidação do sistema capitalista, que possui como condição histórica de exploração do trabalho.

E foi justamente na busca por fornecer uma contribuição à crítica da economia política, que as reflexões de Marx (2011) sobre algumas das estruturas centrais do capitalismo contemporâneo nos ajudam a entender esse processo. Para ele, “A utilização da força de trabalho é o próprio trabalho. O comprador da força de trabalho a consome fazendo com que seu vendedor trabalhe.” (MARX, 2011, p. 188). Assim, vemos como a exploração encontra-se atrelada ao trabalho dentro da lógica do sistema capitalista. Em igual sentido, destacam Bock, Furtado e Teixeira (2008, p. 249) que “O sistema capitalista revolucionou as relações de trabalho, quando comparado aos modos de produção anteriores, porque transformou o próprio trabalho em mercadoria.”

A questão é que o capitalismo nasce de uma reorganização social que promete a inclusão dos desfavorecidos. [...] Aqui temos uma primeira contradição que afetará a forma como o trabalho será entendido doravante. Há uma promessa de igualdade e, ao mesmo tempo, a manutenção da diferença. (BOCK, FURTADO, TEIXEIRA, 2008, p.249).

Assim, tendo o seu surgimento ligado à passagem da Idade Média para Idade Moderna, no século XV, o sistema capitalista indica uma virada nas formas pré-modernas de compreensão e vivência do trabalho, trazendo outras dinâmicas ao trabalho nas organizações de produção e consumo. Partindo dessa lógica, a primeira Revolução Industrial, ocorrida entre os séculos XVIII-XIX, se caracteriza como momento-chave de consolidação da exploração da força de trabalho com a justificativa de atribuir dignidade aos indivíduos, quando na verdade:

As fábricas criaram um mundo produtivo em que o trabalhador perdia todo o seu controle sobre o processo produtivo ao tempo que sucumbia à determinação do proprietário do capital. Processo que transformou em um “trabalhador assalariado livre”, alienado, pois o trabalho se apresenta distante e indiferente da sua vida real, fruto da apropriação do produto de seu trabalho pelo capitalista. (SANTOS; ARAÚJO, 2011, p.40).

Deste modo, a substituição do trabalho manual para o trabalho realizado por meio de máquinas tirou do trabalhador o controle sobre o processo de produção, sendo possível dizer ainda que as transformações que ocorreram na sociedade da época, ligadas à Revolução Industrial, não caminharam sempre para melhorar a vida dos trabalhadores. De fato, “as melhorias nas condições de vida operadas pela Revolução Industrial ficaram concentradas nas mãos de poucos, em especial dos grandes proprietários, comerciantes e setores pequenos da classe média” (SANTOS; ARAÚJO, 2011, p.44). Assim, principalmente com o surgimento do taylorismo, passa a predominar a lógica do trabalho enquanto fator real de adoecimento físico – em um primeiro momento –, sendo característica marcante de modelos tais como o próprio taylorismo/fordismo de organização da produção industrial, além da exploração do trabalho infantil e feminino, desigualdades salariais e condições precárias de labor. Em momento posterior, que remonta a meados do século XX, vieram as preocupações de ordem psíquica, ou seja, com os fatores capazes de ocasionar danos à saúde mental dos trabalhadores e, em outros casos, tornando-o propício ao adoecimento físico e mental, como no caso do estresse – incorporado aos estudos da saúde por Hans Selye, como veremos –, posteriormente, aprofundado em seu enfoque ocupacional enquanto elemento de reação do organismo à situações que exijam um excesso de desempenho do indivíduo (LIPP, 1996).

Para Heloani e Capitão (2003, p.102-103):

Atualmente, observa-se uma pressão constante contra a grande massa de trabalhadores existente em quase todo o mundo. Uma ameaça com objetivo certo faz com que milhares de pessoas sintam-se sobressaltadas, pois a única ferramenta de que dispõem, sua força de trabalho, pode ser dispensada a qualquer momento.

Diante desse contexto, o mundo do trabalho além de permanecer permeado por situações de intensas exigências, estas ainda foram aprofundadas com o processo de reorganização do trabalho, a partir dos anos 80. Por essa razão, a Organização Internacional do Trabalho (OIT), por meio da Convenção nº 155, destaca em seu artigo 3º, item “e” que “o termo “saúde”, com relação ao trabalho, abrange não só a ausência de afecção ou de doenças, mas também os **elementos físicos e mentais que afetam a saúde** e estão diretamente relacionados com a segurança e a higiene no trabalho.” (OIT, 1992, grifo nosso).

Tomando como ponto de partida os estudos técnicos do Ministério da Saúde (2018), os estudos de Magalhães (2019) reforçam a importância de se compreender o trabalho enquanto mecanismo promotor de significações diversas na vida do trabalhador e de seus familiares, impactando até mesmo em sua saúde e bem-estar. Portanto:

Do ponto de vista psicológico, a pressão subjetiva exercida pelo novo sistema origina efeito danoso à saúde do trabalhador, e passamos a conviver com termos como a síndrome de Burnout, LER, Dort, assédio moral. Tais termos designam algum tipo de sofrimento físico ou psíquico, agravando o desgaste provocado pelo trabalho. (BOCK, FURTADO, TEIXEIRA, 2008, p.255).

Importa mencionar ainda a psicodinâmica do trabalho, inspirada nos estudos do psicanalista francês Christophe Dejours (1980). Esta abordagem é originada da psicopatologia do trabalho e possui importante papel nos estudos sobre a influência da organização do trabalho como fator de adoecimento dos trabalhadores. No Brasil, os estudos sobre saúde e doença mental do trabalhador possuem grande adesão, a partir das experiências do trabalho na perspectiva dual: prazer-desprazer que proporcionam ao trabalhador. Assim, a particularidade da psicodinâmica do trabalho está no fato de que esta “[...] considera que o trabalho e subjetividade estão bastante interligados.” (MAGALHÃES, 2019, p. 16). Além do mais, o ambiente de trabalho traz consigo inúmeras possibilidades de situações comuns que podem ocasionar o sofrimento do indivíduo (DEJOURS, 2004) e, por sua consequência, o seu adoecimento.

Portanto, ainda sobre esta perspectiva, destaca Magalhães (2019, p. 17) que “Os fatores de riscos ocasionados pelos diversos agentes [...] existentes no ambiente de trabalho, bem como as mudanças tecnológicas e da organização do trabalho, tem contribuído para novas formas de adoecimento dos trabalhadores.” Diante disso, a Psicologia tem pesquisado cada vez mais na perspectiva de buscar contribuir para compreender, reestruturar e atenuar esse cenário de sofrimento e adoecimento dos trabalhadores, a partir de intervenções preventivas na organização do trabalho. Em razão disso, Costa e Silva (2013) apontam para as relações possíveis entre cuidado e trabalho, em que inúmeros esforços têm sido direcionados no sentido de combinar esses aspectos de forma menos hierarquizada. Assim, o trabalho contemporâneo “[...] está associado ao bem-estar, mas também se relaciona intimamente com o adoecimento, decorrente, por exemplo, do estresse e desgaste ao qual o sujeito está submetido no contexto laboral (COSTA; SILVA, 2013 *apud* MAGALHÃES, 2019, p. 7).

Destarte, se por um lado o trabalho pode ser uma das fontes de satisfação e prazer na vida cotidiana, por outro ele também é responsável por grande parte do mal-estar vivenciado pelos trabalhadores em suas vidas profissionais, marcadas por constantes demandas por aumento de produtividade. Este cenário, aliado as incertezas com relação aos direitos e garantias, contribui fortemente para o agravamento da precarização das condições de trabalho.

3 APONTAMENTOS SOBRE O ESTRESSE NO TRABALHO: CONCEITOS E ABORDAGENS

Ao que se sabe, inicialmente o conceito de estresse tem origem nos domínios da física enquanto ciência voltada aos estudos dos fenômenos naturais. No entanto, sua chegada ao campo da saúde é frequentemente relacionada com as pesquisas do médico húngaro Hans Selye (1907-1982), considerado o primeiro a introduzir o conceito de estresse na área da saúde, no de ano 1926, para referir-se ao conjunto de sintomas que indicavam um estado de desgaste geral do organismo. Por esse motivo, é considerado o pai da “estressologia” (LIPP, 2013). Assim, a proposta de Selye defendia que “o estresse é um elemento inerente a toda doença, que produz certas modificações na estrutura e na composição química do corpo, as quais podem ser observadas e mensuradas.” (FILGUEIRAS, HIPPERT, 1999, p. 41). Partindo disto, as primeiras tentativas de definir o conceito de estresse eram operacionais, que apenas fazia sentido quando aplicadas a um sistema biológico que demonstraria as mudanças químicas no corpo. Outra contribuição trazida pelos estudos de Selye consiste na distinção entre as quantidades de estresse que seriam boas (*eustresse*) ou inadequadas (*distresse*) aos indivíduos.

Assim destacam Filgueiras e Hippert (1999, p.42):

o eustresse, que levaria o indivíduo a ser mais produtivo e criativo nas suas respostas adaptativas, e o que implicaria numa quantidade inadequada de estresse, o distresse, correspondendo a um excesso ou a uma insuficiência deste estado, levando o indivíduo a apresentar respostas inadequadas, ou paralisando-o.

Neste sentido, os estudos realizados pela fisiologia e medicina tratam o conceito de *distresse* a partir do caráter de excesso na produção hormonal e consequente negatividade que ocasiona, a ponto de trazer sofrimento ao indivíduo; o *eustresse*, por outro lado, representa um nível de produção hormonal benéfico. A vertente de estudos sobre estresse que foi iniciada com Selye – tendo por base a biologia e as reações ocorridas no corpo –, serviu como base para o posterior interesse e desenvolvimentos dos estudos específicos sobre o estresse psicológico, que foram continuados por profissionais de sua equipe (FILGUEIRAS; HIPPERT, 1999). A partir disso, se tornaram possíveis estudos como os de Corte (1998) e Myers (1999), que vão ressaltar a importância do aspecto psicológico no estudo do estresse³. Ademais, a importância conferida ao trabalho enquanto aspecto essencial da vida, direcionou também os estudos de “estressologia” para o local de trabalho ou ocupacional. Segundo Gondim e Siqueira (2014, p. 306) o estresse ocupacional implica em “uma reação tensional experimentada pelo trabalhador diante de agentes estressores que surgem no contexto de trabalho e que são percebidos como ameaças a sua integridade.” (p. 306) Sendo assim, torna-se evidente que o estresse ocupacional frequentemente ocasiona uma diminuição na capacidade de trabalho.

O conceito de estresse ocupacional tem sido alvo de muitos estudos, em diversas áreas. De acordo com as pesquisas realizadas por Jex (1998 *apud* PASCHOAL; TAMAYO, 2004), existe uma multiplicidade de estudos sobre o tema do estresse ocupacional, os quais demonstram a falta de unicidade com relação ao seu significado e formas de verificação, que podem ser percebidos de acordo com os aspectos ou linhas que demarcam cada abordagem,

³ Para mais informações sobre essa trajetória, ver: OLIVEIRA, Edson Alves de. Delimitando o conceito de *stress*. **Revista de Ciências Biológicas e Saúde** (Anhanguera Educacional, Valinhos), v. I, p. 11-18, 2006. Disponível em: <http://www.medtrab.ufpr.br/arquivos%20para%20download%202011/saude%20mental/Delimitando%20o%20conceito%20de%20stress.pdf>.

Quadro 1 – definições de estresse ocupacional de acordo com os aspectos

Linha	Aspecto	Principais autores
Estímulos estressores	Para essa linha o estresse ocupacional refere-se aos estímulos do ambiente de trabalho que exigem respostas adaptativas por parte do empregado e que excedem a sua habilidade de enfrentamento (<i>coping</i>); estes estímulos são comumente chamados de estressores organizacionais;	Lazarus e Folkman (1984); Lazarus (1995).
Respostas aos eventos estressores	O estresse ocupacional refere-se às respostas (psicológicas, fisiológicas e comportamentais) que os indivíduos emitem quando expostos a fatores do trabalho que excedem sua habilidade de enfrentamento;	Jones e Kinman (2001); Kahn e Byosiere (1992); Beehr (1998).
Estímulos estressores-respostas	Esta compreensão indica que o estresse ocupacional refere-se ao processo geral em que demandas do trabalho têm impacto nos empregados.	Karasek (1979); Glowinkowski e Cooper (1987).

Fonte: Elaboração própria com base em Jex (1998, *apud* PASCHOAL; TAMAYO, 2004, p. 45-46)

Assim sendo, para Paschoal e Tamayo (2004, p.45) é possível constatar que “De acordo com a definição priorizada, portanto, os estudos podem se basear nos estressores organizacionais, nas respostas do indivíduo a esses estressores ou nas diversas variáveis presentes no processo estressor-resposta.” Em outras palavras, é possível perceber que os estudos sobre o estresse ocupacional apresentam uma tendência a subdividirem-se em três vertentes com relação ao enfoque de sua definição, que pode ser: 1) nos estímulos estressores; 2) nas respostas aos eventos estressores ou; 3) nos estímulos estressores-respostas. A seguir, faremos uma breve contextualização de algumas das principais abordagens sobre o estresse ocupacional presentes na literatura.

3.1 O modelo demanda-controle de Karasek (1979)

Durante os anos de 1970, a literatura que promovia os estudos sobre o tema do estresse ocupacional era marcada pela unidimensionalidade, baseando-se somente nas demandas das tarefas sob o enfoque da saúde mental dos indivíduos (ARAÚJO, GRAÇA, ARAÚJO, 2003). A partir do enfoque limitado observado nos estudos baseados em modelos unidimensionais direcionadas ao fator controle no trabalho, surge a proposta de um modelo de explicação bidimensional que se baseia no enfoque simultâneo do controle sobre o trabalho e sobre as demandas psicológicas que dele advém. (SCHMIDT, 2013).

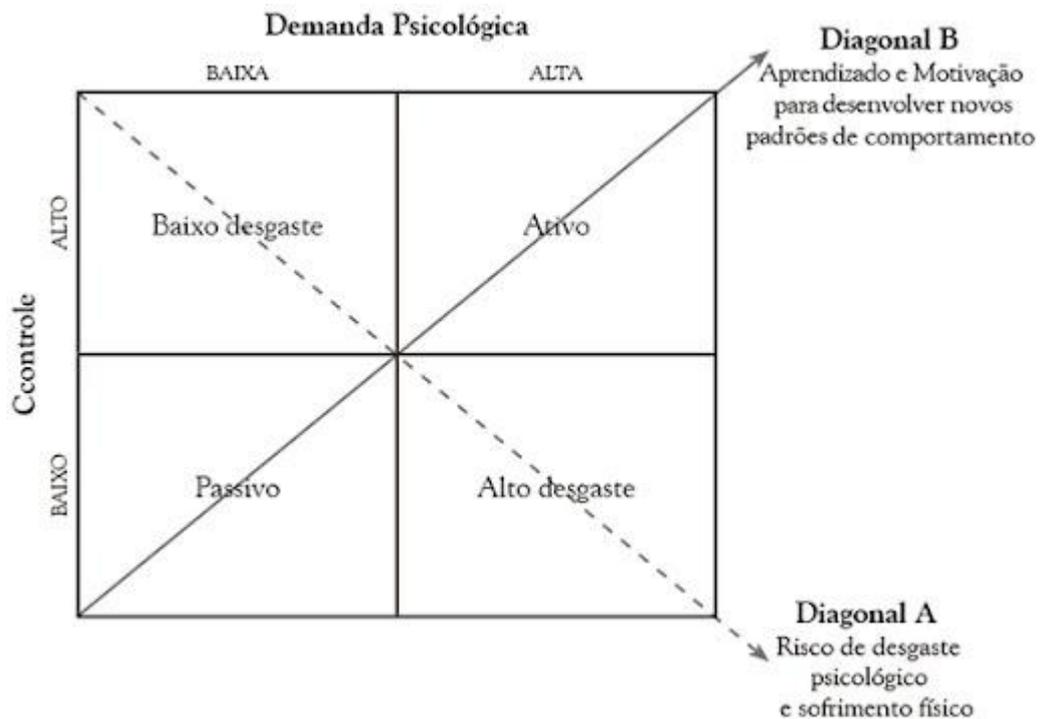
Em seu artigo *job demands, job decision latitude, and mental strain*, o psicólogo Robert Karasek (1979) propõe um modelo que privilegia duas dimensões psicossociais no trabalho, ou seja, a abordagem simultânea de controle e demanda: o controle sobre o trabalho e a demanda psicológica que advém do trabalho.

Primeiramente, o controle sobre o trabalho é composto por dois fundamentos primordiais: *i*) aspectos referentes ao uso e desenvolvimento de habilidades individuais e *ii*) autoridade decisória, sobre o próprio trabalho. Em segundo lugar, as demandas psicológicas dizem respeito às exigências que são impostas e enfrentadas pelo trabalhador em sua jornada laboral.

Segundo Alves *et al* (2015, p.209) “Dos modelos teóricos existentes para avaliar o estresse de natureza psicossocial no ambiente laboral, o modelo demanda-controle proposto por Robert Karasek em 1979 tem sido o mais utilizado em diversos países.” Partindo disso, seus pressupostos são: (i) a exposição concomitante a altas demandas psicológicas e baixo controle sobre o processo de trabalho ocasiona reações adversas à saúde; (ii) a existência de uma condição positiva do estresse, em virtude da condição psicológica do sujeito. Por outro lado, a falta – ao mesmo tempo – de demanda e controle ocasionariam uma perda gradativa das habilidades adquiridas oriunda da desmotivação. (ALVES *et al*, 2015).

Outro ponto importante para entender esse modelo diz respeito à distinção feita por Karasek (1979) sobre os quatro tipos de experiências no trabalho, que são caracterizados pela interação entre os níveis de controle e demanda psicológica considerados “alto” e “baixo” (ARAÚJO, GRAÇA, ARAÚJO, 2003), conforme representadas na figura a seguir:

Figura 1. Modelo Demanda-Controle



Fonte: Karasek (1979).

Em outras palavras, conforme propõe Karasek (1979), a experiência do trabalho pode ser dividida em quatro tipos básicos que se distinguem de acordo com o nível de exigência psicológica, que pode ser “baixo” ou “alto” e de controle, que igualmente pode ser “baixo” ou “alto”. O controle se refere a dois componentes básicos que se relacionam com o indivíduo que trabalha: 1) o seu poder decisório e; 2) as questões que dizem respeito ao uso das suas habilidades. Assim, por exemplo, um trabalho considerado ativo é aquele que possui uma alta demanda psicológica, mas no qual o trabalhador possui igualmente um alto controle decisório sobre o seu trabalho. Assim, pela figura acima percebemos que um trabalho é estressante sempre quando requer uma alta demanda psicológica o trabalhador e implica em

uma baixa possibilidade de controle. Vale destacar que este modelo bidimensional tem obtido bastante adesão em vários países, muito embora não seja o único a tratar sobre a questão do estresse ocupacional, como veremos nas seções seguintes.

3.2 O modelo de *coping* de Folkman e Lazarus (1980)

O termo *coping* não possui uma tradução para a língua portuguesa capaz de abarcar totalmente um significado correspondente. Sabendo disso, o entendimento de *coping* que melhor representa o conceito elaborado diz respeito a um conjunto de estratégias, recursos cognitivos e emocionais para lidar com situações que podem provocar *stress*. Dito de outra forma, mas em mesmo sentido, por *coping* se entende o “[...] conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas.” (ANTONIAZZI; DELL’AGLIO; BANDEIRA, 1998, p. 274).

Sobre este modelo, originalmente proposto por Folkman e Lazarus (1979), o estudo de Dias e Pais-Ribeiro (2019, p. 59) nos aponta que “O termo *coping* emerge da investigação da psicologia sobre o estresse, ao concluir que este não é simplesmente um processo automático de estímulo-resposta, mas sim influenciado por fatores mediadores que podem ser internos e externos.” Indo mais além:

Folkman e Lazarus postulam que a teoria do estresse e *coping* é uma estrutura para estudar o estresse psicológico. O modelo sustenta que o estresse é contextual, o que significa que se trata de um processo de relação entre a pessoa e o ambiente e que se transforma ao longo do tempo. (DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2019, p. 59)

A partir disso, é possível perceber de forma mais clara que o modelo de *coping* proposto por Folkman e Lazarus (1979) se preocupa principalmente com os constantes estímulos do ambiente de trabalho e com as respostas adaptativas que podem ser oferecidas pelos trabalhadores, que serão exigidos de maneiras que, muitas vezes, ultrapassam suas habilidades de lidar com essas situações.

Para Antoniazzi, Dell’Aglio e Bandeira (1998), o modelo elaborado por Folkman e Lazarus apresenta quatro características centrais: (a) se dá entre indivíduo e ambiente, em forma de processo; (b) sua função não é de controle da situação estressora, mas sim de administração dessa situação; (c) o *coping* pressupõe uma avaliação do fenômeno estressor, ou seja, como ele é percebido e interpretado pelo indivíduo exposto e; (d) o processo de *coping* envolve uma série de esforços cognitivos e comportamentais a partir dos quais os indivíduos irão agir para administrar as demandas que advêm da interação com o ambiente de trabalho.

O modelo de *coping*, portanto, enfatiza a verificação dos estímulos decorrentes da interação entre o indivíduo e o ambiente de trabalho. Tal relação, necessita, de algum modo, de regulação daqueles estímulos que são chamados de estressores organizacionais no intuito de auxiliar os trabalhadores a lidarem com tais situações.

Ainda segundo Antoniazzi, Dell’Aglio e Bandeira (1998), é possível perceber nitidamente na proposta de Folkman e Lazarus (1980) a classificação do *coping* a partir de uma divisão em duas modalidades funcionais, quais sejam: o *coping* que está centrado no problema e o *coping* centrado nas emoções. O primeiro reflete sobre a existência de buscar estratégias defensivas e de distanciamento, para evitar eventos negativos que provoque o estresse, e reduzir a relevância emocional do

estressor. Já o segundo, *coping* centrado nas emoções, tem como intuito de promover um esforço para evitar pensar em situações que gerem estresses, e/ou lidar com a inquietação emocional provocado pelo evento estressante (ANTONIAZZI *et al.*, 1998). Sendo assim, fica evidente que o *coping*, então, representa uma espécie de resposta, física e/ou mental. Ou seja, uma forma própria, a partir da qual cada um reage aos acontecimentos estressantes que são percebidos de modo consciente e intencional pelas pessoas, cuja finalidade é a redução do *stress*.

3.3 O modelo Lipp de controle do *stress* (1980)

Um outro modelo de estudos sobre o *stress* que rapidamente ganhou reconhecimento e adesão em suas tentativas de compreender e principalmente controlar os níveis de estresse ocupacional dos indivíduos é aquele desenvolvido nos estudos de Lipp (2013, p. 12), para quem:

Chama-se de *stress* a um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. É por isso que às vezes, em momentos de desafios, nosso coração bate rápido demais, o estômago não consegue digerir a refeição e a insônia ocorre.

Partindo de dados do Centro Psicológico de Controle do Stress, Lipp (2013) propõe meios para identificação de um possível quadro sintomatológico do *stress* a partir de uma lista de sinais que, quando somados e presentes de maneira frequente durante a última semana, permitem identificar o nível de tensão do indivíduo. Dentre os sintomas do *stress* evidenciados pela autora, estão: 1) tensão muscular, tais como aperto de mandíbula, dor na nuca etc; 2) hiperacidez estomacal (azia) sem causa aparente; 3) esquecimento de coisas corriqueiras, como o número de um telefone que usa com frequência, onde pôs a chave etc; 4) irritabilidade excessiva; 5) vontade de sumir de tudo; 6) sensação de incompetência, de que não vai conseguir lidar com o que está ocorrendo; 7) pensarem um só assunto ou repetir o mesmo assunto; 8) ansiedade; 9) distúrbio do sono, ou dormir demais ou de menos; 10) cansaço ao levantar; 11) trabalhar com um nível de competência abaixo do seu normal e; 12) sentir que nada mais vale a pena.

A partir da listagem de sintomas acima descrita, elaborada com base nas pesquisas do Centro Psicológico de Controle do Stress de São Paulo, e com base na quantidade de itens assinalados durante a semana, é possível perceber o nível de *stress* em uma escala que identifica o grau ao qual está submetido o indivíduo⁴.

Nesse sentido, se torna possível perceber como “[...] prazer e sofrimento originam-se de uma dinâmica interna das situações e da organização do trabalho.” (HELOANI; CAPITÃO, 2003, p. 107). Em outras palavras, sabe-se que o trabalho envolve uma dinâmica não somente de sofrimento como também de prazer – como anteriormente visto –, restando claro que o processo de estresse ocupacional envolve fatores estressores internos e externos. Assim, para Heloani (2006, p.178) “Os estressores externos são todos os eventos, bons ou maus, que ocorrem na vida da pessoa, no seu mundo externo [...]; os estressores internos pertencem ao mundo das cognições do indivíduo, seu modo de perceber o mundo.” Na dinâmica laboral,

⁴ Para mais detalhes sobre esta metodologia de avaliação e controle do *stress*, ver: LIPP, Marilda. O que eu tenho é *stress*? De onde ele vem? In: LIPP, Marilda. **O stress está dentro de você**. 8. ed São Paulo: Contexto, 2013.

em resumo, os fatores estressores externos envolvem aspectos do próprio trabalho, como: organização, relações humanas, gestão e processo de trabalho. Além de aspectos de individual, fatores estressores internos, do trabalhador, como: suas necessidades, cultura, estilo de vida, percepção de mundo (REIS *et. al.*, 2010).⁵

3.4 O modelo esforço-recompensa de Siegrist (1996)

O modelo *Effort-Reward Imbalance* (ERI) sobre estresse ocupacional, ou modelo do desequilíbrio entre esforço-recompensa, foi proposto pelo sociólogo suíço Johannes Siegrist, no ano de 1996, e consiste em uma abordagem que encontra seu fundamento na ideia de reciprocidade social. Nos termos trazidos por Siegrist, pode-se entender por reciprocidade social a relação de mútua cooperação tendo como base a expectativa de obter um retorno ou recompensa que seja compatível com o esforço empregado ao realizar um determinado trabalho ou tarefa.

Assim, este modelo se baseia nos conceitos de esforço enquanto resposta dos indivíduos a uma dada demanda que lhe é posta (THEÖRELL, 2001 *apud* VASCONCELOS; GUIMARÃES, 2009) e recompensa, que para Vasconcelos e Guimarães (2009) consiste no retorno não somente financeiro como de autoestima e controle. Este modelo, portanto, considera estes dois conceitos sempre em relação.

É possível encontrar estudos como o de Schnall, Landsbergis e Baker (1994) que defendem a ideia de que o modelo ERI consiste no mais abrangente ao tratar sobre o estresse no trabalho, uma vez que não somente trouxe uma nova contribuição como aprimorou alguns pontos trazidos anteriormente pelo modelo demanda-controle de Karasek (1979). Além do mais, sobre a abordagem esforço-recompensa se pode observar que “esse modelo postula que o papel do trabalho na vida adulta define uma ligação fundamental entre funções autorreguladoras, como autoestima e autoeficácia, e as oportunidades de estrutura social” (SIEGRIST, 2001 *apud* VASCONCELOS, GUIMARÃES, 2009, p.15).

Assim, podemos ilustrar a proposta de Siegrist (1996) na figura a seguir:

Figura 2. Modelo Esforço-Recompensa

⁵ Para maior aprofundamento sobre os fatores estressores no ambiente organizacional, ver: Villalobos, J. O. Estrés y trabajo. **Revista de Medicina y Salud**. jan/2004, Disponível: www.medspain.com/n3-feb99/stress.htm



Fonte: Siegrist (1996).

Neste modelo, a ausência de reciprocidade na relação de trabalho consiste em um fator de estímulo negativo para os indivíduos, capaz de gerar emoções nocivas e evidenciar fatores de estresse decorrentes da quebra dessa reciprocidade social que está fundada na cooperação mútua. Por outro lado, também existe uma dimensão de emoções positivas a ser ressaltada nesse modelo esforço-recompensa, que decorre do equilíbrio entre esforço e recompensa, ou seja, esta dimensão decorre justamente do atendimento à reciprocidade, da recompensa justa ao esforço realizado, sendo capaz de promover bem-estar e saúde aos indivíduos que realizam um determinado trabalho. Logo, é possível perceber que a principal premissa deste modelo é que a condição mais estressante e, portanto, mais prejudicial à saúde do trabalhador será quando não existir um equilíbrio entre o esforço empregado em uma determinada atividade e a recompensa obtida por ele.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando que para efeito deste estudo foram analisados sete artigos publicados em periódicos de Psicologia, versando sobre o estresse, observa-se que, apenas o estudo desenvolvido por Rabelo, Silva e Lima (2018) foi originado de uma pesquisa qualitativa, sendo todas as outras publicações oriundas de estudos quantitativos. Quanto aos objetivos destas pesquisas, todas foram caracterizadas como descritivas.

Com relação ao estudo qualitativo que foi desenvolvido por Rabelo, Silva e Lima (2018), a análise dos dados obtidos ao longo da pesquisa foi inspirada pela análise do discurso de linha francesa com base em Gadet e Hak (1993) e Pêcheux (2002). Assim, considerando que a linguagem reflete a materialidade vivida, as falas da trabalhadora foram submetidas a uma análise vertical que possibilitou uma leitura

interpretativa, ancorada na articulação entre a história singular e seu contexto sócio-histórico, como destacam as autoras do artigo.

Sobre os tipos de instrumentos que foram utilizados nas pesquisas, é possível observar que Nardi *et al.* (2015) utilizaram para a avaliação do estresse o inventário de sintomas de *stress* para adultos de Lipp (ISSL). Lima, Assunção e Barreto (2015) optaram por utilizar um questionário estruturado que engloba perguntas sobre a exposição a eventos traumáticos ocupacionais, condições de trabalho e questões sobre saúde cuja adequação e aplicabilidade foram testadas em etapa piloto, conforme relatam os autores. Já Rabelo, Silva e Lima (2018) utilizaram como instrumento as entrevistas na modalidade aberta. O estudo de Dalcin e Carlotto (2018) fez uso de questionários de cinco tipos: 1) questionário de dados sociodemográficos e laborais; 2) questionário para avaliação da síndrome de *Burnout* - questionário para a avaliação da síndrome de *quemarse por el trabajo* - CESQT-PE, versão adaptada para uso no Brasil; 3) COPE *Inventory* - Inventário para avaliação das estratégias de *coping*; 4) escala de interação trabalho-família - *Survey Work-Home Interaction* - Nijmegen (SWING) e; 5) escala de emoções no trabalho traduzida e adaptada para o Brasil. Na pesquisa desenvolvida por Missiatto, Feitosa e Rodríguez (2019), por sua vez, foram utilizados o questionário de condições de trabalho, escala de estresse percebido (PSS-14), *patient health questionnaire-9* (PHQ-9) e a escala fatorial de extroversão (EFEx). A pesquisa de Oliveira *et al.* (2020) selecionou os artigos para compor o corpus da revisão a partir de uma avaliação da qualidade metodológica tendo como base dois instrumentos adaptados: (1) Critical Appraisal Skills Programme (CASP) e (2) os itens de avaliação indicados pela Cochrane Collaboration. Segundo o CASP, composto por dez dimensões, a categoria A reuniu estudos avaliados com baixo risco de viés e que atenderam a pelo menos nove das dez dimensões, ao passo que a categoria B incluiu os estudos que consideraram pelo menos cinco dimensões. Por fim, a pesquisa de Maia e Dias (2020) fez uso de questionário sociodemográfico e uma versão portuguesa da *depression, anxiety and stress scales* (DASS-21), qual seja, a escalas de ansiedade, depressão e *stress* (EADS-21).

De acordo com os procedimentos utilizados para a coleta de informações, não foi observado no trabalho de Nardi *et al.* (2015) uma definição que o classifique quanto estudo transversal. Por outro lado, a pesquisa de Lima, Assunção e Barreto (2015) é definida como um estudo transversal de base censitária. O artigo de Rabelo, Silva e Lima (2018) é classificada como um estudo de caso, baseado no método biográfico. Já Dalcin e Carlotto (2018) optaram por um estudo pré-experimental. Nas pesquisas desenvolvidas tanto por Missiatto, Feitosa e Rodríguez (2019) quanto por Maia e Dias (2020), pode-se classificar o estudo como um levantamento. Por fim, a publicação de Oliveira *et al.* (2020) pode ser classificada como sendo uma pesquisa bibliográfica, desenvolvida a partir de uma revisão integrativa da literatura.

Com relação às populações estudadas, a pesquisa de Nardi *et al.* (2015) direcionou seu foco para as mães com bebês internados com a Síndrome de Robin e que estavam internados no HRAC/USP. No entanto, não há qualquer menção ao ano em que foi feita a pesquisa. Já o artigo publicado por Lima, Assunção e Barreto (2015) tem como população os bombeiros alocados em unidades operacionais de Belo Horizonte. A pesquisa de Rabelo, Silva e Lima (2018), por sua vez, se ateve ao caso de uma operadora do setor de telemarketing que acionou judicialmente a empresa na qual trabalhava, alegando adoecimento causado pelo trabalho. Nos estudos de Dalcin e Carlotto (2018), a população foi composta por professoras que atuam em uma escola de ensino fundamental pública municipal da região

metropolitana de Porto Alegre/RS, sendo a pesquisa realizada em 2015. Missiatto, Feitosa e Rodríguez (2019) realizaram o estudo com servidores efetivos do INSS de Rondônia, não havendo menção ao ano em que foi feita a pesquisa. Por sua vez, a revisão realizada por Oliveira *et al.* (2020) se direcionou aos artigos publicados sobre os impactos psicológicos e ocupacionais das sucessivas ondas recentes de pandemias em profissionais da saúde. Esta pesquisa optou por não definir um período específico para buscar os artigos que compõem a revisão. Por fim, o artigo de Maia e Dias (2020) teve como população os estudantes universitários, sendo a pesquisa realizada em dois momentos distintos: o primeiro nos anos de 2018 e 2019; o segundo no ano de 2020, já de forma *online* em razão da covid-19.

Excetuando-se o trabalho bibliográfico de Oliveira *et al.* (2020) as demais pesquisas tomaram amostra de suas populações alvo. Dentre os que fizeram uso, apenas o artigo de Maia e Dias (2020) especificou o tipo de amostras utilizadas, sendo duas amostras por conveniência. Sobre o perfil dessas amostras, a publicação de Nardi *et al.* (2015) contou com a participação de 10 díades mãe-bebê. Dentre as mães, com idade entre 22 e 43 anos, havia quatro com nível superior de escolaridade, uma com ensino médio completo, três com ensino fundamental completo e duas com ensino fundamental incompleto. Do estudo de Lima, Assunção e Barreto (2015) observou-se que o contingente de mulheres era mínimo (N=70) no universo (N=954) dos trabalhadores do serviço operacional do CBMMG, sendo excluído das análises porque o número, seguindo o preconizado pela literatura, inviabilizou a construção de modelos multivariados separados por sexo. Assim, 794 sujeitos foram considerados elegíveis, tendo sido obtida a participação de 711 (89,5% dos elegíveis). Rabelo Silva e Lima (2018) basearam sua análise na participação de uma pessoa, se tratando de uma mulher de 25 anos, casada e sem filhos. Já Dalcin e Carlotto (2018) contaram com uma amostra na qual a maioria das participantes possui companheiro fixo (57,9%), filhos (60%) e idade média de 42,7 anos (DP=10,28); quanto à formação, 75% possuem pós-graduação e, no que diz respeito à remuneração, 70% recebem de 3 a 6 salários-mínimos; possuem, em média, de 18,37 anos de docência (DP=7,65) e 9,12 anos de docência na instituição investigada (DP=7,95); a maioria trabalha exclusivamente como professora (80%) e na escola da investigação (85%); as profissionais trabalham, em média, 35,30 horas semanais (DP=14,19) e atendem diariamente, em média, 178,70 alunos (DP=288,40). No estudo de Missiatto, Feitosa e Rodríguez (2019) a amostra contou com 39 pessoas do sexo masculino e 93 do sexo feminino, com idade entre 18 e 65 anos (mediana = 53; média = 47,5; desvio-padrão = 13,31); dos pesquisados 38,6% possuíam ensino superior e 61,4% ensino médio. permaneciam estudando um total de 35,6%; a maior parte dos servidores ocupavam cargo de nível médio (82,6%), apenas 2,3% eram ocupantes de cargo de nível superior e 12,9% exerciam a função de gestor. Por fim, no artigo de Maia e Dias (2020) a amostra 1 foi composta por 460 estudantes universitários portugueses, com idade média de 20,14 anos (DP = 1,65, variação = 18-25), em sua maioria solteiros (99,3%, n = 455) e do sexo feminino (81,4%, n = 372); os cursos frequentados eram muito diversos, sendo os mais representados Psicologia (41,0%, n = 159), Ciências da Comunicação (19,1%, n = 74), Medicina (M = 13,1, n = 51), Serviço Social (6,7%, n = 26) e Turismo (7,2%, n = 28). A amostra 2, por sua vez, foi composta por 159 estudantes universitários portugueses, com idade média de 20,40 anos (DP = 1,67, variação = 18-25), em sua maioria também do sexo feminino (77,4%, n = 123) e solteiros (51,1%, n = 455). Os cursos mais representados foram Psicologia (25,2%, n = 40), Enfermagem (15,1%, n

= 24), Ciências da Comunicação (13,8%, n = 22), Turismo (11,2%, n = 21) e Geologia (3,1%, n = 5).

No tocante a linha teórica sobre estudos do estresse que foi utilizada nas publicações encontradas na revisão, o estudo feito por Nardi et al. (2015) para a avaliação do estresse foi utilizado o modelo Lipp (2000) de controle do estresse. Por sua vez, Lima, Assunção e Barreto (2015) se utilizaram do modelo Demanda-Controlle (DC) como linha central para análise do estresse, conforme modelo desenvolvido por Karasek e Theörell (1990). O estudo de Rabelo, Silva e Lima optou por autores que relacionam as doenças autoimunes com os impactos do estresse no organismo, considerando-as como afecções psicossomáticas, a exemplo de Ballone, Pereira Neto e Ortolani (2007); Mattje e Turato (2006); Mello Filho e Burd (2010) e Guiho-Bailly (2002). Já Dalcin e Carlotto (2018) se valeram predominantemente do modelo de *coping* de Folkman & Lazarus (1980), perpassando também pelos trabalhos de Gil-Monte (2005), Herruzo-Cabrera e Moriana-Elvira (2004) e Sousa, Mendonça, Zanini e Nazareno (2009). Missiatto, Feitosa e Rodríguez (2019) também optaram pela abordagem do estresse a partir do modelo de *coping* de Lazarus e Folkman (1984). O trabalho de Maia e Dias (2020) se valeu de uma abordagem biopsicossocial do estresse, baseada nos estudos desenvolvidos por Lovibond e Lovibond, (1995) e adaptados ao português por Pais-Ribeiro, Honrado e Leal (2004). Por fim, se tratando de uma revisão da literatura, Oliveira et al. (2020) utilizam a abordagem de *coping* sobre o tema.

Sobre os resultados encontrados, Nardi et al. (2015) destacam que os resultados apontaram altos níveis de estresse e ansiedade maternos. Foi encontrada uma relação inversa estatisticamente significativa: quanto maior a ansiedade e o estresse materno, menor a sintonia de interação da díade mãe-bebê. Já no estudo de Lima, Assunção e Barreto (2015), os resultados indicam que a prevalência de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) em bombeiros foi de 6,9%. Além do mais, os autores destacam que variáveis ocupacionais como: fatores psicossociais do trabalho, eventos traumáticos ocupacionais, tempo de trabalho e absenteísmo, contribuíram para explicar o desfecho no modelo final de regressão logística multivariável. Idade, problemas de saúde mental no passado e eventos adversos extralaborais também foram associados ao TEPT. Para os pesquisadores Rabelo, Silva e Lima (2018), durante o período em que trabalhou como teleatendente, a pessoa que foi alvo do estudo de caso apresentou sintomas já identificados em estudos realizados com essa categoria profissional, tais como humor triste, diminuição do interesse ou prazer em atividades que normalmente são agradáveis, sintomas de ansiedade, alterações no padrão de sono, astenia, sendo que estes ocorreram em um contexto de trabalho envolvendo decepções sucessivas, alta exigência de desempenho e, ao final, pressão permanente pela sua demissão. Nesse sentido, verifica-se que seu adoecimento se enquadra na descrição do Manual de Doenças Relacionadas ao Trabalho (Brasil, 2001) acerca de episódios depressivos identificados em contextos laborais. Conforme destacam Dalcin e Carlotto (2018), os resultados evidenciaram que as dimensões de ilusão pelo trabalho, *coping* focado no problema e variabilidade de emoções no trabalho foram as variáveis que obtiveram aumento significativo quando comparados os tempos 1 e 2 de aplicação dos testes. Missiatto, Feitosa e Rodríguez (2019) pontuam que os resultados do estudo, por eles coordenado, não identificaram correlação significativa entre assertividade com estresse percebido e depressão, todavia a relação entre depressão, estresse percebido com as condições laborais foram relevantes. Servidores com baixa autonomia no trabalho, dificuldades em negociar

necessidades com a chefia, dificuldades em compreender as deliberações superiores e que não sabiam as expectativas sobre seu trabalho relataram mais sintomas depressivos e estresse. Na revisão da literatura feita por Oliveira *et al.* (2020), se observou que o principal impacto explorado nos artigos é que as situações de pandemias guardam relação com quadros de estresse, ansiedade, insônia e sintomatologia depressiva nos profissionais que estão na linha de frente do cuidado. As condições de trabalho e as próprias características dos sucessivos fluxos globais de pandemias revelam desafios de pesquisas de ordem conceitual e empírica. Finalmente, para a publicação de Maia e Dias (2020), os estudantes que integraram o estudo no período pandêmico apresentaram níveis significativamente mais elevados de depressão, ansiedade e estresse comparativamente aos que integraram o estudo no período normal. Os resultados sugerem um impacto psicológico negativo da pandemia nos estudantes.

Em relação às conclusões dos estudos encontrados, Nardi *et al.* (2015) destacam que foi possível verificar que há relação entre a saúde mental materna e o modo de relação estabelecido pela mãe com seu bebê, ou seja, quanto mais elevados foram os níveis de ansiedade e estresse experienciados pelas mães, mais incipiente se classificou a sintonia de sua interação com o bebê. Os resultados indicam a necessidade de um trabalho que minimize a ansiedade e o estresse de mães com bebês internados, favorecendo a interação. Para Lima, Assunção e Barreto (2015) é possível supor um efeito cumulativo da exposição a estressores ocupacionais sobre a saúde mental. Tal hipótese baseia-se no gradiente dose-resposta observado nas associações entre tempo de serviço e casos prováveis de transtorno de estresse pós-traumático: quanto maior a antiguidade no setor, maior a chance de apresentar o desfecho. Quanto aos fatores individuais, os resultados indicaram uma associação não-linear entre idade e casos prováveis: bombeiros entre 25 e 29 anos de idade apresentaram uma chance maior de apresentar sintomas compatíveis com o transtorno. Em relação às vivências extralaborais, apenas eventos de vida estressantes (não traumáticos) foram associados ao desfecho. De forma surpreendente, a associação de eventos traumáticos de vida com TEPT (casos prováveis) não foi significativa. No estudo de caso de Rabelo, Silva e Lima (2018) conclui-se por uma possível relação entre o adoecimento apresentado pela trabalhadora em questão e as exigências impostas pelo seu trabalho. Os autores ressaltam também a necessidade de mais estudos visando compreender melhor a passagem entre uma dada experiência de vida e a emergência de uma patologia específica. Para Dalcin e Carlotto (2018), pôde-se concluir que a intervenção confirmou parcialmente as hipóteses do estudo, considerando que somente os seguintes elementos: a ilusão pelo trabalho, o *coping* focalizado no problema e a variabilidade das emoções no trabalho foram elementos que apresentaram aumento significativo na avaliação pré e pós-intervenção. Nesse sentido, as autoras destacam que a intervenção mostrou impacto em importantes dimensões que previnem a síndrome de *Burnout* no grupo investigado, pois os professores aumentaram o desejo de alcançar suas metas e avaliar seu trabalho como fonte de realização, passaram a experimentar novas formas de lidar com os estressores, buscando soluções focalizadas no problema, e começaram a utilizar maior diversidade de emoções positivas no trabalho. No que se refere aos estudos de Missiatto, Feitosa e Rodríguez (2019) os resultados sugerem que a depressão e, em parte, o estresse percebido, estão associados às condições subjetivas de trabalho e não à assertividade no público estudado. Tais informações podem contribuir para implementação de políticas de saúde específicas para este público.

Já a revisão integrativa realizada por Oliveira *et al.* (2020) para verificar o estado do estresse nos profissionais de saúde diante das pandemias concluiu que as entidades de classe devem se preocupar em como oferecer cuidados de saúde mental para essas pessoas, de modo a minimizar seus sofrimentos e prover o enfrentamento dos impactos psicológicos das experiências de profissionais nos serviços de saúde durante as situações de pandemias. Esses profissionais podem ter sua vulnerabilidade aumentada e apresentar quadros de estresse, depressão e insônia. Aprender com as ondas anteriores de pandemias é um passo importante na definição de uma agenda para futuras pesquisas. Por último, os resultados do estudo de Maia e Dias (2020) sugerem que a pandemia de covid-19 provoca efeitos deletérios na saúde mental dos estudantes universitários, reforçando que importa continuar a investigar o tema, para que se possam perceber os mecanismos e reações psicológicas subjacentes a um período de vida tão atípico e desafiante.

5 METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma revisão narrativa da literatura, que consiste na realização de uma análise crítica de determinada bibliografia, sem a pretensão de esgotar as fontes por meio de critérios sistemáticos. Assim, utilizamos um estudo explicativo da literatura pesquisada, articulando de forma breve as relações possíveis entre trabalho, sofrimento e estresse ocupacional. Ademais, a partir de uma consulta aos motores de pesquisa da Scielo e da PubMed, buscou-se verificar o que se tem escrito recentemente nos periódicos brasileiros sobre o estresse psicológico no trabalho, no período 2015-2020, especialmente nos periódicos de Psicologia – este foi o critério de inclusão escolhido. Assim, a partir do mapeamento sobre os dois motores de pesquisa, supramencionados, PubMed e Scielo, foram usados na busca os seguintes descritores: 1) trabalho; 2) estresse; 3) *stress* e; 4) saúde mental. Na busca, foram aplicados ainda os seguintes filtros: a) Coleções: Brasil; b) Idioma: português e; c) Período de publicação: 2015-2020, para o motor de pesquisa Scielo, foi acrescentado mais um filtro, d) Áreas Temáticas: Ciências da Saúde. Após esse procedimento de busca, foi feito um panorama das publicações encontradas e posteriormente aplicado como critério de inclusão a publicação em revistas específicas da área de Psicologia.

Com relação aos objetivos da pesquisa, optamos por uma pesquisa explicativa sobre as literaturas científicas pesquisadas, uma vez que essas pesquisas possuem como intuito a verificação de um problema ainda pouco explorado, abordando os dados encontrados na busca de publicações científicas. Para isso, foi feita uma categorização de informações considerando, principalmente, objetivos, metodologia, resultados e conclusões.

No motor PubMed, foram localizados um total de 06 (seis) artigos científicos. A partir das publicações encontradas, pudemos perceber que os trabalhos se encontram divididos entre quatro revistas, são elas: Revista Brasileira de Enfermagem (1); Revista da Escola de Enfermagem da USP (1); Revista Ciência & Saúde Coletiva (3) e Cadernos de Saúde Pública (1). Dentre os artigos encontrados, dois foram publicados em revistas específicas da área de Enfermagem, três em revista de Saúde Coletiva e uma em revista de Saúde Pública. Nesse sentido, aplicando-se o critério de inclusão, não houve nenhuma publicação em revista específica da área de Psicologia.

Por sua vez, em consulta realizada no motor de pesquisa da Scielo, foram localizadas um total de 34 (trinta e quatro) publicações na base supracitada. Dentro do universo de publicações encontradas nesta base de dados, percebeu-se uma maior diversidade nas publicações, divididas entre 20 (vinte) revistas, sendo elas: 7 (sete) revistas e periódicos da área de psicologia, as seguintes: Estudos de Psicologia (3); Psicologia Ciência e Profissão (2); Psicologia Escolar e Educacional (1); Psicologia: Teoria e Pesquisa (1), sendo este o nosso aporte teórico final para resultados e discussão. O restante da amostra total de revistas e periódicos, 13 (treze) correspondem a áreas correlatas à psicologia, e de outras áreas da saúde, como: medicina, enfermagem, saúde pública e coletivas, e ciências humanas, como: educação e sociologia.

Finalmente, do ponto de vista dos procedimentos utilizados na presente pesquisa, esta consiste em uma pesquisa bibliográfica, tendo sido elaborada com suporte com fontes secundárias, principalmente, artigos científicos e Trabalhos de Conclusão de Curso capazes oferecer subsídios à importante tarefa de contextualização da temática do estresse/*stress* ocupacional.

6 CONCLUSÃO

Como visto, o presente estudo partiu de uma contextualização do trabalho enquanto peça fundamental na promoção de saúde e bem-estar dos trabalhadores, mas não apenas isso. Igualmente, a atividade laboral) demonstra-se capaz de causar exaustão e manifestar sinais de estresse sempre que exercido de maneira a ocasionar uma alta demanda física e mental. Assim, pudemos entender como a temática da saúde mental e trabalho já possui um bom caminho percorrido no Brasil, cujas origens remete ao início dos anos 1980, com a produção de estudos, atividades de intervenção e pesquisas que vieram a contribuir o que hoje conhecemos como saúde do trabalhador.

Assim, ficou nítida uma prevalência de publicações quantitativas e de cunho descritivo, com utilização de amostras e públicos-alvo variados. No geral, foram privilegiadas as linhas teóricas do estresse trazidas neste estudo, como Folkman e Lazarus (1980), Karasek e Theörell (1990) e Lipp (2000).

Entre os estudos analisados identificou-se que o estresse esteve na relação laboral para as mães que tinham bebês internados, nessa semelhança, para outro estudo, o estresse estaria para ordem subjetiva do trabalho. Além destas, o estresse esteve presente em 6,9% dos bombeiros, principalmente aqueles que tinham entre 25 e 29 anos de idade, sendo influenciado ainda por situações traumáticas ocupacionais.

Dentre outros trabalhos analisados verificou-se que a implantação de políticas públicas específicas auxiliariam o cuidado para os trabalhadores. Além de que para determinada categoria, os profissionais de saúde, o acompanhamento das entidades de classe sobre a saúde mental de seus representados. Nos professores foram identificados que a intervenção realizada, possibilitou atingir metas e a averiguar o trabalho como um fonte de realização. Por fim, na atualidade da pandemia do covid-19, os universitários tiveram com suas saúdes mentais afetadas, com os efeitos prejudiciais com período atípico.

Por fim, espera-se que esta pesquisa possa oferecer contribuições para futuros estudos sobre o tema do estresse ocupacional, não apenas no âmbito do

curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), mas também contribuir com o conhecimento produzido sobre o tema que faz parte do cotidiano da sociedade, a quem também é destinada esta reflexão sobre o estresse.

REFERÊNCIAS

ALBORNOZ, Suzana. **O que é trabalho**. São Paulo: Brasiliense, 1986.

ALVES, Márcia Guimarães de Mello *et al.* Modelo demanda-controle de estresse no trabalho: considerações sobre diferentes formas de operacionalizar a variável de exposição. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 1, p. 208-212, jan. 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2015000100208&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 23 abr. 2021.

ARAUJO, Marley Rosana Melo de; MORAIS, Kátia Regina Santos de. Precarização do trabalho e o processo de derrocada do trabalhador. **Cadernos de psicologia social do trabalho**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 1-13, 2017. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-37172017000100001&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 28 jan. 2021.

BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 14. ed. São Paulo: Saraiva, 2008.

BOUYER, Gilbert Cardoso. Contribuição da Psicodinâmica do Trabalho para o debate: "o mundo contemporâneo do trabalho e a saúde mental do trabalhador". **Rev. bras. saúde ocup.**, São Paulo, v. 35, n. 122, p. 249-259, dez. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572010000200007&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 21 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Saúde do trabalhador e da trabalhadora**. Brasília, 2018. Disponível em: http://renastonline.ensp.fiocruz.br/sites/default/files/arquivos/recursos/cadernos_da_atecao_basica_41_saude_do_trabalhador.pdf. Acesso em: 01 fev. 2021.

COSTA, Ileno Izídio da; SILVA, Elisa Alves da. **Dores dos "cuida-dores" em saúde mental: sobre a complexidade do sofrimento psíquico dos profissionais de Centros de Atenção Psicossocial**. Brasília: UnB, 2013.

DEJOURS, Christophe. **Psicodinâmica do trabalho**. São Paulo: Atlas, 1994.

DEJOURS, Christophe. Por um novo conceito de saúde. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 14, n. 54, p. 7-11, 1986.

DIAS, Ewerton Naves; PAIS-RIBEIRO, José Luís. O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande, v. 11, n. 2, p. 55-66, ago. 2019. Disponível em

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2019000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 23 abr. 2021.

FARIA, Helaynne Ximenes; DALBELLO-ARAUJO, Maristela. Precarização do trabalho e processo produtivo do cuidado. **Mediações**, Londrina, v. 16, n. 1, p. 142-156, jan./jun., 2011. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/mediacoes/article/view/7880/8495>. Acesso em 29 jan. 2021.

FRANCO, Tânia; DRUCK, Graça; SELIGMANN-SILVA, Edith. As novas relações de trabalho, o desgaste mental do trabalhador e os transtornos mentais no trabalho precarizado. **Rev. bras. saúde ocup.**, São Paulo, v. 35, n. 122, p. 229-248, dez. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572010000200006&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 29 jan. 2021.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GONDIM, Sônia Maria Guedes; SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias. Emoções e afetos no trabalho. In: ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antonio Virgílio Bittencourt (org.). **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 285-315.

HELOANI, Roberto. O trabalho do jornalista: estresse e qualidade de vida. **Interações**, vol. XII, núm. 22, julho-dezembro, 2006, pp. 171-198. Disponível em: <https://pesquisa-eaesp.fgv.br/sites/gvpesquisa.fgv.br/files/arquivos/35402208.pdf>. Acesso em 18 ago. 2021.

HELOANI, José Roberto; CAPITAO, Cláudio Garcia. Saúde mental e psicologia do trabalho. **São Paulo Perspec.**, São Paulo, v. 17, n. 2, pág. 102-108, junho de 2003. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-88392003000200011&lng=en&nrm=iso>. acesso em 20 de abril de 2021.

HIRSCHLE, Ana Lucia Teixeira; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 7, p. 2721-2736, jul. 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000702721&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 2 abr. 2021.

Jex, Steve M. Advanced topics in organizational behavior. *In: Stress and job performance: Theory, research, and implications for managerial practice*. Sage Publications, 1998.

KARASEK, Robert. Job demands, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesign. **Administrative Science Quarterly**, v. 24, n. 2, 1979, p. 285-308.

LIPP, Marilda. O que eu tenho é stress? De onde ele vem? *In: LIPP, Marilda. O stress está dentro de você*. 8. ed São Paulo: Contexto, 2013.

LIPP, Marilda. Stress: Conceitos Básicos. *In*: LIPP, Marilda. (org.). **Pesquisas Sobre Stress no Brasil**: saúde, ocupações e grupos de risco. São Paulo: Papirus Editora, 1996.

MAGALHÃES, Maria Eliza Xavier. **A saúde de trabalhadores que atuam como socioeducadores junto a adolescentes em cumprimento de medida socioeducativa de Internação**: uma revisão integrativa. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em 2019) - Universidade Estadual do Ceará, 2019. Disponível em: <http://siduece.uece.br/siduece/trabalhoAcademicoPublico.jsf?id=90687>. Acesso em: 28 jan. 2021

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MARX, Karl. **O capital**: crítica da economia política, livro I, O processo de produção do capital. 2. ed. Tradução de Rubens Enderle. São Paulo: Boitempo, 2011.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **Decreto Legislativo nº 2, de 1992**. Aprova o texto da Convenção nº 155, da Organização Internacional do Trabalho (OIT), sobre a segurança e saúde dos trabalhadores e o meio ambiente de trabalho, adotada em Genebra, em 1981, durante a 67ª Seção da Conferência Internacional do Trabalho. Disponível em: http://www.trtsp.jus.br/geral/tribunal2/LEGIS/CLT/OIT/OIT_155.html. Acesso em: 21 abr. 2021.

REIS, Ana Lúcia Pellegrini Pessoa, *et. al.* Estresse e Fatores Psicossociais. **Psicologia ciência e profissão**, v. 30, n. 4, p.712-725, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/8VdqxG3rYm37knTdFCxXqtm/?format=pdf&lang=pt>

ROCHA, Sara Hora; BUSSINGUER, Elda Coelho de Azevedo. A invisibilidade das doenças mentais ocupacionais no mundo contemporâneo do trabalho. **Pensar**, v. 21, n. 3, p. 104-22, 2016.

SANTOS, Lourival Santana; ARAÚJO, Ruy Belém de. **História econômica geral e do Brasil**. São Cristóvão: Universidade Federal de Sergipe, CESAD, 2011.

SATO, Leny; BERNARDO, Márcia Hespanhol. Saúde mental e trabalho: os problemas que persistem. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 4, p. 869-878, dez. de 2005. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232005000400011&lng=en&nrm=iso. acesso em 28 jan. 2021.

SCHMIDT, Denise Rodrigues Costa. Modelo Demanda-Controle e estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**. 2013, v. 66, n. 5, pp. 779-788. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672013000500020>. Acesso em: 18 ago. 2021.

SCHNALL, P.; LANDSBERGIS, P.; BAKER, D. Job strain and cardiovascular disease. **Annual Review of Public Health**, v. 15, p. 381-411, 1994.

SELIGMANN-SILVA, Edith. A inter-relação trabalho-saúde mental: um estudo de caso. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, 32(4), p. 70-90, set./out., 1992. Disponível em: https://rae.fgv.br/sites/rae.fgv.br/files/artigos/10.1590_S0034-75901992000400007.pdf. Acesso em: 29 jan. 2021.

SIEGRIST, J. Adverse health effects of high effort-low reward conditions at work. **Journal of Occupational Health Psychology**, Washington, v.1, n.1, 27-41,1996.

VASCONCELOS, Eveli Freire; GUIMARAES, Liliana A. M. Esforço e recompensa no trabalho de uma amostra de profissionais de enfermagem. **Psicol inf.**, São Paulo, v. 13, n. 13, p. 11-36, out. 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-88092009000100002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 21 jul. 2021.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por se fazer presente em todos os momentos da minha vida, por me conceder sabedoria e discernimento para chegar até aqui, e por não permitir que faltasse a fé em mim mesma.

Aos meus pais, Jailson e Eliane, por confiarem e acreditarem em mim, pelo apoio e incentivo que serviram de alicerce para as minhas realizações. Sua grande força foi a mola propulsora que permitiu o meu avanço, mesmo durante os momentos mais difíceis. Como é grande o meu amor por vocês!

Aos meus irmãos Guilherme e Gabriella por estarem ao meu lado, por me fazer ter confiança nas minhas decisões e atenção dedicadas quando sempre precisei. A eles dedico minha gratidão por me proporcionar ser tia e vivenciar momentos de leveza e alegria com meus sobrinhos.

Ao meu orientador Prof.^o Dr. Nelson Aleixo da Silva Júnior, por sua sabedoria, pelas horas de dedicação e paciência. Sou grata pela confiança depositada na minha proposta de projeto e principalmente pelas valiosas contribuições dadas durante todo o processo.

Aos demais idealizadores, coordenadores, professores e funcionários do curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba [UEPB], pela excelência da qualidade técnica de cada um. Graças às horas de dedicação e sabedoria transferida vocês tiveram um papel importante nessa minha conquista, passando seus conhecimentos e experiências.

Sou grata pelos amigos e colegas do curso de graduação, obrigada pela força e incentivo, nos momentos bons e ruins. Juntos conseguimos avançar e ultrapassar todos os obstáculos.

Quero agradecer (*in memoriam*) a minha amiga de infância Arícia, que durante longos anos de amizade e por tantos momentos difíceis que vivemos juntas, aprendi o valor da perseverança e da força para conquistar os sonhos. Devo isso a você e sei que onde você estiver, estará feliz pela minha vitória.

Encerro meus agradecimentos, expressando a minha gratidão a todos que se fizeram presentes em minha vida no decorrer desses seis anos de curso, transmitindo força, luz, e esperança, e com seus pensamentos positivos me fizeram acreditar mais em mim e no meu potencial. Obrigada!