

Estudo bibliográfico sobre aspectos geradores de estresse que afetam o ser humano no ambiente de trabalho

Roselaine Bencke Batistti *
Angela Maria Bavaresco**

Resumo

Este artigo é fruto de uma extensa pesquisa bibliográfica a respeito do estresse nos ambientes de trabalho. Enfatiza e define o que é e quais são os tipos de estresse, suas causas, consequências, sintomas e fases. Ressalta, ainda, a importância da saúde do trabalhador no ambiente de trabalho, destacando as relações entre este e o estresse. Os fatores estressores no ambiente possuem ligações com a atividade profissional e o gerenciamento do trabalho na predisposição do adoecimento. Neste estudo são abordados aspectos do estresse e de suas manifestações físicas e emocionais, provocadas pelas atividades profissionais em um processo dinâmico do mundo industrial. A metodologia de pesquisa adotada tem o propósito de contribuir para o desenvolvimento e aprofundamento do conhecimento do estresse. O referencial teórico possibilitou reunir e conhecer informações em relação ao ambiente de trabalho em que o ser humano busca realização pessoal e profissional. Neste ambiente, o ser humano também sofre estímulos e dificuldades provocadas pelas mudanças e exigências do avanço tecnológico. A conexão de ideias, estudos e conhecimentos amplamente investigados, impulsionam a preservação e a construção de novas relações, vínculos, exigências e prazeres na vida do sujeito no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Organizações. Trabalho. Estresse.

1 INTRODUÇÃO

Discute-se na atualidade a influência do estresse no trabalho e seu impacto na saúde das pessoas, que conseqüentemente tem atingido as organizações das quais elas fazem parte. Esse impacto repercutiu de tal forma, que trabalhadores estressados diminuíram o desempenho e o prazer pelo trabalho. Assim, em uma época de intensa competitividade é pertinente estudar os mecanismos e as consequências do estresse para a saúde e o desempenho do ser humano no ambiente de trabalho.

O objetivo deste trabalho é identificar, por meio da pesquisa bibliográfica, quais os fatores geradores de estresse que afetam o ser humano no ambiente de trabalho. Os objetivos específicos consistem em averiguar os tipos de estresse existentes; propiciar discussões que visam a desenvolver a promoção da saúde e a prevenção do adoecimento no trabalho; identificar fatores que podem desencadear estresse no trabalhador; pesquisar os efeitos do estresse na saúde do trabalhador; por último, investigar e descrever as estratégias de enfrentamento utilizadas na prevenção e acompanhamento da saúde do trabalhador, de modo que se possa verificar como a Psicologia contribui na sua intervenção.

O ambiente de trabalho é um espaço no qual o ser humano busca a satisfação das necessidades e a sua realização pessoal, e também o local em que se encontra exposto a estímulos e dificuldades os quais o mercado de trabalho impõe, como exigências tecnológicas e mudanças repentinas de informações.

* Graduada em Educação Artística com habilitação em Artes Plásticas pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; jane_artes@yahoo.com.br

2 TRABALHO E ORGANIZAÇÃO

Os registros históricos pesquisados revelam que o homem iniciou sua produção de forma primitiva, e o trabalho sempre esteve presente em sua vida e no seu estado de prazer e sofrimento.

As sociedades primitivas exerciam o trabalho como forma de subsistência. Segundo Oliveira (1987), sabe-se que no passado o homem trabalhava e produzia para trazer alimento à mesa, obter roupas e moradia para sua família. O trabalho foi e sempre será uma necessidade de sobrevivência, provando assim não ocorrer por intermédio de uma opção do ser humano, pois sua base visa à remuneração financeira e à aquisição de benefícios, gerando *status*, qualidade de vida e a própria identidade trabalhador.

A palavra trabalho se origina do latim *tripalium*, [...] *Tripalium* era um instrumento feito de três paus aguçados, algumas vezes ainda munidos de pontas de ferro [...] *tripalium* apenas como instrumento de tortura [...]. A *tripalium* se liga o verbo do latim vulgar, que significa justamente torturar. (ALBORNOZ, 1986, p. 10).

O resgate histórico propõe a necessidade de esclarecer a importância da definição e o significado do trabalho, pois o que transforma é a compreensão de uma sociedade para outra.

Segundo o dicionário Michaelis (2006, p. 783), o trabalho é definido como “[...] exercício material ou intelectual [...] atividade remunerada ou assalariada, serviço, emprego, local onde se exerce tal atividade.” Durante todo o processo histórico, o trabalho atuou na vida do homem de forma significativa, tornando-o capaz de construir a própria realização pessoal e social.

O trabalho passou a ter importância fundamental na vida do ser humano, o qual buscou seu aprimoramento e valorização a partir de uma nova visão das atividades desenvolvidas. “Investe-se grande parte da existência na preparação e dedicação ao trabalho. Infelizmente, o trabalho nem sempre possibilita crescimento, reconhecimento e independência profissional, pois, não raras vezes, causa insatisfação, desinteresse, irritação e exaustão.” (DEJOURS, 1992, p. 28).

A mesma linha que articula o trabalho e a identidade compreende o processo contínuo de mudança entre o material e o que é histórico, ou seja, representa a produção do ser humano. As atividades desenvolvidas por ele fornecem-lhe subsídios que constituem o modo como a identidade é representada no mundo. Sendo assim, o sujeito constrói sua identidade ao longo de sua história, por meio das atividades que realiza e das relações que estabelece com o mundo.

Codo e Jackes (2002, p. 175), compreendem o trabalho como [...] uma relação de dupla transformação entre o homem e a natureza, geradora de significado, [...] que o trabalho tem para este indivíduo ou para a sociedade.”

Mendes e Dias (apud ROUQUAYROL, 1999, p. 432), destacam que:

O trabalho tem um papel fundamental na inserção dos indivíduos no mundo. Contribui para a formação de sua identidade – a construção da subjetividade – e permite que os indivíduos participem da vida social, elementos essenciais para a saúde.

Poucas vezes a sociedade oferece ao trabalhador condições para que exerça sua atividade de forma saudável: física, psíquica, mental e espiritualmente, pois o adoecimento no ambiente de trabalho se evidencia cada vez mais nas últimas décadas, devido às condições desfavoráveis que o predispõem.

A significação do trabalho para Oliveira (1987) define-se como a atividade realizada pelo homem com técnicas que lhe possibilitem produzir cada vez mais suas riquezas e estabelecer assim o crescimento industrial. Esse conhecimento técnico foi de grande valia para o processo de desenvolvimento das civilizações, pois demonstrou os avanços na produção e nas tecnologias vistas até então.

O trabalho propulsou o homem ao sentir-se útil em uma sociedade que muito produz. Ressalta-se que ao longo da história o trabalho evoluiu da concepção de sobrevivência para os dias de hoje como vital para o ser humano e sua felicidade. É inegável a importância do trabalho para o desenvolvimento, pois foi

por intermédio dele que os meios tecnológicos surgiram e impulsionaram toda a economia e as descobertas vividas até agora. "Através do trabalho, o homem pode modificar o seu meio e modificar-se a si mesmo à medida que possa exercer sua capacidade criativa e atuar como príncipe do processo de construção das relações de trabalho e da comunidade na qual se insere." (KANAANE, 1999, p. 22).

A saúde é, portanto, uma construção a partir da relação que o indivíduo estabelece com as diversas atividades significativas de sua existência, entre elas a organização.

As organizações segundo Daft (1999, p. 7), "[...] são entidades sociais que são dirigidas por metas, são projetadas como sistemas de atividades deliberadamente estruturadas, coordenadas e são interligadas ao ambiente externo, as organizações são compostas por pessoas e seus inter-relacionamentos." Trata-se de um corpo de práticas e conhecimentos que enfatiza a determinação social, privilegiando o trabalho, o qual passa a ser analisado como um processo nas relações sociais de produção.

No entendimento de Morin (1977, p. 101), organização "[...] é a disposição de relações entre componentes ou indivíduos, que produz uma unidade complexa ou sistema dotado de qualidades desconhecidas ao nível dos componentes ou indivíduos."

Para finalizar, Barnard (1979, p. 94) registra organização como:

Um sistema de atividades ou forças, de duas ou mais pessoas, conscientemente coordenadas. Em qualquer situação concreta em que haja cooperação, diversos sistemas diferentes são componentes. Alguns deles serão físicos, alguns biológicos, alguns psicológicos.

O trabalho é a relação entre trabalhador e organização. Oferece elementos que constroem o cotidiano da sociedade e conquistas focadas nos resultados de produção, criando a identidade do ser humano envolvido na relação laboral.

Portanto, refletir o olhar da empresa para o humano significa aproximar a tecnologia e o trabalhador, em que os sentimentos e a satisfação fazem parte dos meios de produção e convivência social na modernidade.

3 SAÚDE MENTAL E O SOFRIMENTO PSÍQUICO

O conhecimento a respeito do impacto do trabalho na saúde do trabalhador pode ser averiguado por meio das modificações que ocorreram e ocorrem diariamente na vida e na história. A saúde apresentou, efetivamente, inúmeras manifestações de sofrimento e psicopatologia nos seres humanos.

Saúde mental: expressão de múltiplos significados, estado dos seres humanos, um estado que inclui as ordens do sofrimento, da satisfação, do prazer, da paixão e da felicidade (SAMPAIO; MESSIAS, 1998 apud CODO, 2002, p. 143).

Sofrimento Psíquico: conjunto de mal-estares e dificuldades de conviver com a multiplicidade contraditória de significados. Caracteriza-se pela dificuldade do sujeito em operar planos e definir sentidos para a vida, aliada a sentimento de impotência e vazio, o eu sendo experimentado como coisa alheia (SAMPAIO; MESSIAS, 1998 apud CODO, 2002, p. 151).

De acordo com Panzini (2009), saúde é "[...] um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade."

O ser humano sofre influência de fatores físicos e biológicos que inclui a sociedade, a política, a economia e a cultura. Por isso, é fundamental compreender a psicologia do trabalho para compreender a construção da psique de qualquer ser humano que se permite construir-se, expressar-se e manter-se vivo.

3.1 A SAÚDE DO TRABALHADOR

A saúde do trabalhador deve ser considerada uma prática social no âmbito da saúde pública. Um dos desígnios do trabalho é desenvolver o nível de compreensão dos fatores estressores sofridos nos ambientes de trabalho, como se articula o conhecimento para aproximar ações conjuntas entre o trabalhador e seu trabalho. Essa realidade contribui para transformar a história humana, evitando o processo do adoecimento mental.

Nessa perspectiva, entende-se como saúde a capacidade de um indivíduo ou grupo realizar aspirações, satisfazer necessidades, e, ainda, lidar com o meio ambiente, abrangendo recursos sociais e pessoais.

Para fundamentar a saúde, Mendes e Dias (apud ROUQUAYROL, 1999) salientam que o processo de saúde e doença causa impacto como coletividade. Para entender a dinâmica do adoecer, é preciso, no geral, conhecer as famílias e a sociedade da qual o sujeito faz parte. É importante compreender a realidade vivida pelo trabalhador no contexto em que ele vive e adoecer, juntamente com a classe social a qual está inserido. Considera-se relevante que esse olhar de cuidado tenha parâmetro acerca da realidade do trabalhador e do seu exercício social.

4 O QUE É ESTRESSE

A modernidade beneficia homens e mulheres, mas, em contrapartida, desencadeia doenças consideradas oportunistas.

Segundo Robbins (1999, p. 409), estresse é “[...] uma condição dinâmica na qual um indivíduo é confrontado por uma oportunidade, restrição ou exigência relacionada ao que ele deseja e pela qual o resultado é percebido como sendo tanto incerto quanto importante.”

O estresse exerce influência inimaginável no comportamento individual e social do ser humano. Segundo Moscovici (2000, p. 60), “[...] à medida que avançamos orgulhosamente em direção ao futuro somos cada vez mais atormentados por essa mazela que se tornou síndrome do progresso tecnológico e urbano [...] sofremos o desgaste erosivo [...] estresse [...]” Portanto, faz-se necessário compreender o estresse como um estado de tensão experimentado pelas pessoas que estão em um ambiente de trabalho predisposto.

4.1 FONTES POTENCIAIS DE ESTRESSE

Se os estudos e as pesquisas se empenharem em investigar partindo da ideia de que o homem transforma a natureza por meio da forma a qual produz, então pode-se entender muito a respeito de como e porque o homem se comporta. Conforme Codo (1989, p. 139), “[...] as relações de trabalho determinaram o seu comportamento, suas expectativas, seus projetos para o futuro, sua linguagem, seu afeto.”

Com base nos estudos de Robbins (1999), é importante salientar os fatores que favorecem o surgimento do estresse no trabalho. Entre eles o autor destaca:

- a) Fatores ambientais: mudanças no ciclo de negócios, incertezas econômicas, economia em recessão, ameaças políticas e mudanças tecnológicas;
- b) Fatores organizacionais: temperatura, ruído, perigos indesejáveis, salas lotadas e interrupções, conflitos, expectativa, sobrecarga de atividades, pressões organizacionais, excesso de regras e falta de decisões coletivas;
- c) Fatores individuais: família, problemas econômicos pessoais e características inerentes à personalidade.

Para Atkinson et al. (2002, p. 510), existem também as fontes de estresse que são os eventos traumáticos, entendidos como: “[...] situações de extremo perigo que estão fora da faixa usual da experiência humana. [...] os desastres naturais, tais como terremotos e enchentes; desastres causados pelo homem, tais como guerras e acidentes nucleares; acidentes catastróficos, tais como colisão de automóveis ou aviões; e ataques físicos, tais como estupro ou tentativas de assassinato.”

Dejours (1992) destaca que o medo, a ansiedade, as exigências tecnológicas, o cumprimento de metas e prazos e o desgaste e a fadiga também contribuem para o desgaste físico e mental do sujeito e das pessoas de seu convívio.

É importante ressaltar que quando o sujeito trabalha muitas horas, sem momentos para relaxar, lazer, contato com amigos ou exercícios físicos, contribui com o aumento dos seus níveis de estresse e adoecimento.

Considera-se fundamental encontrar um ponto de equilíbrio considerado ideal para conviver com o estresse, sem oscilações que predispõem o sujeito ao adoecimento. Lipp (2002) destaca dois lados fundamentais do estresse: o positivo e o negativo:

- a) Estresse negativo (distresse): ocorre quando a pessoa ultrapassa seus limites e esgota sua capacidade de adaptação. A produtividade e a capacidade de trabalho ficam muito prejudicadas, assim a qualidade de vida sofre danos, causando adoecimento;
- b) Estresse positivo (eustresse): o organismo produz adrenalina que fornece ânimo, vigor e energia, fazendo a pessoa produzir mais e ser mais criativa. É a fase da produtividade, o estresse se transforma em força positiva.

Pode-se destacar também:

- a) Estresse ideal: é quando a pessoa aprende o manejo do estresse e gerencia a fase de alerta de modo eficiente, alternando entre estar em alerta e sair do alerta (LIPP, 2002);
- b) Estresse físico: apresenta-se como consequência da dificuldade em lidar com os sentimentos, podendo-se manifestar por meio da sintomatologia do estresse (LIPP, 1991 apud SILVA, 2007);
- c) Estresse ambiental: é resultado da relação entre as exigências do trabalho e o conjunto de habilidades disponíveis no repertório do trabalhador para enfrentá-las (LAZARUS, 1995 apud TAMAYO, 2004, p. 80);
- d) Estresse psicológico: origina-se da insegurança, medo, doença, separações, dívidas, ameaças, mudanças, responsabilidade em excesso e exigências (LIPP, 2002);
- e) Estresse ocupacional: é uma reação em consequência de situações criadas pelo próprio organismo para se defender das intensas solicitações da vida moderna e das demandas do trabalho (ROBBINS, 1999).

Segundo Fiamoncini (2003) o estresse divide-se em fases :

- a) Fase do alarme: nessa fase, o equilíbrio orgânico, o medo, a fome, a dor e a raiva, apresentam uma reação de emergência, protegem-se do perigo percebido e priorizam os órgãos de defesa, ataque ou fuga. As reações são: aumento da frequência cardíaca, pressão arterial, concentração dos glóbulos vermelhos, da frequência respiratória e ansiedade;
- b) Fase de resistência: nessa fase, o agente estressor mantém sua ação. A duração vai depender da intensidade do estresse e da adaptabilidade inata desenvolvida pelo indivíduo. As reações são: irritabilidade, insônia, mudanças no humor e diminuição do desejo sexual;
- c) Fase de exaustão: nessa fase, ocorre a falha dos mecanismos de adaptação. O estímulo estressor permanece potente e o organismo pode morrer. As reações são: retorno à reação de alarme, falha dos mecanismos de adaptação, esgotamento por sobrecarga fisiológica e morte do organismo.

O ser humano está exposto a inúmeras situações às quais precisa se adaptar, como as demandas e pressões externas vindas da família, do meio social, do trabalho, da escola e do meio ambiente. Outras situações de que necessita-se adaptar são: as responsabilidades, as obrigações, a autocrítica e as dificuldades fisiológicas e psicológicas.

O estresse pode apresentar-se de várias maneiras e, com propriedade, Robbins (1999, p. 413) afirma que quando um indivíduo passa por um alto nível de estresse pode desenvolver: hipertensão, úlceras, irritabilidade, dificuldade em tomar decisões rotineiras, perda de apetite, propensão a acidentes e similares.

Entre os sintomas descritos por Robbins (1999, p. 413) estão:

- a) Sintomas fisiológicos: aumento do ritmo cardíaco e respiratório, aumento da pressão sanguínea, dores de cabeça e predisposição a ataques do coração;
- b) Sintomas psicológicos: tensão, ansiedade, irritabilidade e tédio;
- c) Sintomas comportamentais: mudanças na produtividade, absenteísmo, rotatividade, mudanças nos hábitos de alimentação, aumento do consumo de cigarro e álcool, fala rápida, inquietação e problemas do sono.

5 ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM O ESTRESSE

Para desenvolver estratégias de enfrentamento do estresse é necessário entender o que acontece com as pessoas, suas dificuldades, tensões e o competitivo mercado de trabalho. É fundamental investigar, conhecer e investir em medidas de prevenção de combate a esse problema.

Lipp (2002) recomenda alguns cuidados: alimentação, relaxamento, exercício físico, estabilidade emocional e qualidade de vida.

Zanelli (2010, p. 31) destaca que “[...] os hábitos de vida constituem um dos maiores fatores responsáveis pelo nível de qualidade de vida do ser humano.”

As estratégias de enfrentamento do estresse destacam-se como alternativas que buscam reduzir sintomas, proporcionando ao trabalhador condições de desenvolver suas atividades com satisfação e saúde, amenizando o impacto psicológico e as consequências do estresse.

6 CONCLUSÃO

Correlacionar o humano e o ambiente de trabalho, para entender o adoecimento do trabalhador, atribui à Psicologia um importante espaço para propor discussões acerca do valor que há entre pessoas e tecnologia. Conviver com sistemas tecnológicos altamente sofisticados é deparar-se com condições desordenadas e caóticas, que apresentam a realidade do ambiente de trabalho na contemporaneidade.

Segundo Kanaane (1999, p. 25), “[...] as organizações necessitam adotar posturas mais flexíveis com relação às concepções sobre poder e influência, o que implica a adoção de estratégias compatíveis com o envolvimento e o engajamento dos trabalhadores, possibilitando a valorização do potencial humano.”

Compreender as relações de trabalho, como elas se vinculam e sua forma de manutenção, é entender a dinâmica empreendedora do trabalho na busca de prazer e de realização na vida do ser humano.

Kanaane (1999, p. 54) avalia que “[...] nas relações que o homem estabelece com o trabalho e com a organização, devem ser considerados os seguintes aspectos: relação indivíduo-indivíduo, indivíduo-grupo, indivíduo-organização, grupo-grupo, grupo-organização, organização-organização, organização-meio ambiente.”

O psicólogo comprometido com a organização compreende suas interligações sistêmicas e promove ações de prevenção ao estresse, como base para melhorar a qualidade de vida, a saúde e o bem-estar do ser humano (ZANELLI, 2002).

Dessa forma, a Psicologia deve preocupar-se em promover a saúde física, mental e espiritual no ser humano, de modo que possa atingir a saúde coletiva na sociedade.

De acordo com a pesquisa, observou-se que as exigências do mercado de trabalho estão impondo ao

trabalhador sofrimento psíquico. "Pessoas sob estresse [...] passam a ter dificuldades em lidar com frustrações e têm probabilidade de emitir comportamentos hostis." (ZANELLI, 2010, p. 77). Assim, procurou-se ressaltar as mudanças que estão ocorrendo no mercado de trabalho e que estão afetando diretamente a vida do trabalhador, ocasionando males e interferindo na sua saúde.

Durante a pesquisa, verificou-se que cada trabalhador apresenta uma maneira de enfrentar seu estado de estresse, seja por crenças, atitudes ou gestos. Pode-se afirmar, no entanto, que nem todos apresentam formas de enfrentamento dos processos de adoecimento no trabalho. Diante desse quadro, os profissionais da Psicologia devem voltar-se para uma atividade laboral mais humanizada, que venha a auxiliar na utilização do avanço tecnológico em prol do trabalhador, promovendo maior criatividade, inovação, ousadia e competitividade. Dessa maneira, considera-se pertinente desenvolver estudos sobre as formas de conciliar a produção humana e a saúde mental do trabalhador. Esse pode ser um exercício para a Psicologia, já que trata da esperança de que a atuação desta seja capaz de auxiliar na compreensão do ser humano. Portanto, o psicólogo atuante deve estar comprometido com as transformações sociais que estão ocorrendo nos ambientes de trabalho contemporâneo, buscando pesquisar e aprofundar sua atuação diante dos desafios propostos pelas organizações.

Bibliographic study on aspects of stressors that affect human in the workplace

Abstract

This work aims a literature review on stress in the workplace. Emphasizes and defines what is and what types of stress, its causes, consequences, symptoms and stages. As well, the importance of occupational health in the workplace, highlighting the relationship between stress and work. Stressors in the environment are linked to professional activity and management of work in the predisposition of the disease. In this study we address aspects of stress and their physical and emotional manifestations, caused by professional activities in a dynamic process of the industrial world. The research methodology adopted is intended to contribute to the development and deepening of knowledge of stress. The theoretical framework to gather and learn information about the work environment where the human being seeks personal and professional fulfillment. In this environment the human stimuli and also suffers from problems caused by the changes and demands of technological advancement. The connection of ideas, studies and knowledge widely investigated boost the preservation and construction of new relations, ties, demands and pleasures in the life of the subject in the workplace.

Keywords: Organizations. Work. Stress.

REFERÊNCIAS

ALBORNOZ, Suzana. **O que é o trabalho?** São Paulo: Brasiliense S.A., 1986.

ATKINSON, Rita L. et al. Susan. **Introdução à psicologia de Hilgard.** 13. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BARNARD, Chester I. **As funções do executivo.** São Paulo: Atlas, 1979.

CODO, Wanderley; JACKES, Maria da Graça. **Saúde Mental & Trabalho:** Leitura. Petrópolis: Vozes, 2002.

CODO, Wanderley. **Psicologia social: o homem em movimento**. 8. ed. São Paulo: Brasiliense, 1989.

DAFT, Richard L. **Teoria e projeto das organizações**. 6. ed. Rio de Janeiro: LTC, 1999.

DEJOURS, Christofhe. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. Tradução de Ana Isabel Paraguay e Lucia Leal Ferreira. 5. ed. São Paulo: Cortez; Oboré, 1992.

FIAMONCINI, Rafaela Iberali; FIAMONCINI; Rafael Emerim. O Stress e a Fadiga Muscular: Fatores que Afetam a Qualidade de Vida dos Indivíduos. **Revista Digital**, ano 9, n. 66, nov. 2003. Disponível em: <<http://www.fdeportes.com>>. Acesso em: 19 set. 2009.

KANAANE, Roberto. **Comportamento humano nas organizações: O homem rumo ao século XXI**. São Paulo: Atlas, 1999.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

MICHAELIS. **Dicionário escolar língua portuguesa**. 7. ed. atual. São Paulo: Melhoramentos, 2006.

MORIN, Edgar. **O método 1: a natureza da natureza**. Porto Alegre: Sulina, 1977.

MOSCOVICI, Fela. **Renascença organizacional: a revalorização do homem frente à tecnologia para o sucesso da nova empresa**. 8. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2000.

OLIVEIRA, Roberto Carlos. **História do trabalho**. São Paulo: Ática, 1987.

PANZINI, R. G. et al. OMS e um novo conceito de Saúde. **Revista de Psiquiatria Clínica**, Porto Alegre : n. 34, supl 1, p. 105-115, 2007. Disponível em: <www.hcnet.usp.br/ipg/revista/vol34>. Acesso em: 30 out. 2009.

ROBBINS, Stephen P. Mudança Organizacional e Administração de Estresse. In: **Comportamento organizacional**. 8. ed. Rio de Janeiro: LTC, 1999.

ROUQUAYROL, Maria Zélia; ALMEIDA FILHO, Naomar de. **Epidemiologia & Saúde**. 5. ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1999.

SAMPAIO, José Jackson Coelho; MESSIAS, Erick Leite Maia de. A Epidemiologia em Saúde Mental e Trabalho. In: JACQUES, Maria da Graça; CODO, Wanderlei (Org.). **Saúde Mental & Trabalho: Leituras**. Petrópolis: Vozes, 2002.

SILVA, Kênia de Sousa; SILVA, Eliana Aparecida Torrezan da. Psoríase e sua relação com aspectos psicológicos, stress e eventos da vida. **Estud. psicol.** (Campinas), v. 24, n. 2, jun. 2007.

TAMAYO, Álvaro; LIMA, Dinice; SILVA, Abelardo Vinagre da. Clima Organizacional e Estresse no Trabalho. In:

_____. **Cultura e saúde nas organizações.** Porto Alegre: Artmed, 2004.

ZANELLI, José Carlos. **Estresse nas organizações de trabalho:** compreensão e intervenção baseadas em evidências. Porto Alegre: Artmed, 2010.

_____. **O psicólogo nas organizações de trabalho.** Porto Alegre: Artmed, 2002.

