

LABORO – EXCELÊNCIA EM PÓS-GRADUAÇÃO
UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM MEDICINA DO TRABALHO

NÚBIA CARVALHO PIRES LEAL

**ESTRESSE OCUPACIONAL: MOTORISTAS DE UMA EMPRESA
DE ÔNIBUS EM SÃO LUÍS-MA**

São Luís

2010

NÚBIA CARVALHO PIRES LEAL

**ESTRESSE OCUPACIONAL: MOTORISTAS DE UMA EMPRESA
DE ÔNIBUS EM SÃO LUÍS-MA**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Medicina do Trabalho da LABORO – Excelência em Pós-Graduação/Universidade Estácio de Sá, para obtenção do título de Especialista em Medicina do Trabalho.

Orientadora: Prof^ª Doutora Mônica Elinor Alves Gama.

São Luís

2010

NÚBIA CARVALHO PIRES LEAL

**ESTRESSE OCUPACIONAL: MOTORISTAS DE UMA EMPRESA
DE ÔNIBUS EM SÃO LUÍS-MA**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Medicina do Trabalho da LABORO – Excelência em Pós-Graduação/Universidade Estácio de Sá, para obtenção do título de Especialista em Medicina do Trabalho.

Aprovada em / /

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª Mônica Elinor Alves Gama (Orientadora)

Doutora em Medicina

Universidade de São Paulo – USP

Prof^ª Rosemary Ribeiro Sindholm

Mestre em Enfermagem Pediátrica

Universidade de São Paulo – USP

A todas as pessoas que realizam suas atividades laborais com responsabilidade e profissionalismo e ainda conseguem ser pacientes, ágeis e alegres, driblando assim o estresse ocupacional que esta presente na maioria das doenças e problemas de afastamento trabalhista.

AGRADECIMENTOS

Ao meu Deus, aquele que me guia, me ilumina, me traz serenidade, paz e sabedoria;

Aos meus filhos, pelo amor, compreensão e carinho a mim dedicados;

À empresa Taguatur, pela disponibilidade de informações indispensáveis para a elaboração deste estudo;

Aos motoristas de ônibus urbano da empresa Taguatur pelo compartilhamento de suas experiências;

À Prof^a Doutora Mônica Elinor Alves Gama, pelo apoio, incentivo e participação durante a realização deste estudo.

Aos professores do Laboro por serem mais que mestres, pelo profissionalismo, competência e sabedoria para com seus educandos no decorrer deste curso;

E, a todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para a elaboração e conclusão deste estudo.

*"Comece fazendo o que é necessário,
depois o que é possível e, de repente,
você estará fazendo o impossível"*

São Francisco de Assis.

RESUMO

Analisar os fatores causadores de estresse ocupacional, a partir dos sintomas físicos e psicológicos e das estratégias de enfrentamento utilizadas pelos motoristas de ônibus da empresa Taguatur, identificando os estressores ocupacionais mais presentes na empresa; descrevendo os sintomas do estresse relacionados à saúde física e mental dos motoristas e ainda verificando as possíveis estratégias de enfrentamento do estresse utilizadas pelos motoristas. Trata-se de um estudo descritivo e prospectivo com abordagem quantitativa dos dados realizado em maio de 2010 com 20 motoristas de ônibus urbano que trabalham no turno da tarde na empresa Taguatur, que se dispuseram a relatar através de um questionário suas experiências laborais e de vida quanto a ocorrência ou não de estresse ocupacional. De acordo com os resultados obtidos todos os motoristas são do sexo masculino, com idade entre 24 a 45 anos, a maioria são casados com nível médio de escolaridade e tempo de serviço a mais de 5 anos; 80% se declaram satisfeitos em trabalhar na Taguatur, não tem o hábito de praticar alguma atividade física, mas costumam separar e/ou planejar um tempo para o descanso; destacaram o cansaço como principal fator de desgaste físico e/ou mental acarretados pela prática das atividades de motorista e 80% indicaram a fadiga, 60% dor de cabeça e 45% insônia como sintoma de estresse da profissão de motorista, seguidos de ansiedade e oscilação de humor.

Palavras-chave: Saúde ocupacional. Motoristas de ônibus. Estresse.

ABSTRACT

To analyze the causative factors of occupational stress, from physical and psychological symptoms and coping strategies used by bus drivers of the company Taguatur identifying occupational stressors more common in the enterprise; describing the symptoms of stress-related physical and mental health of drivers and also checking the possible strategies to cope with stress used by motorists. This is a descriptive study and prospective quantitative analysis of the data held in may 2010 with 20 urban bus drivers who work in the afternoon in the company Taguatur who were willing to report through a questionnaire their experiences working and living as the occurrence of occupational stress. According to the results obtained from all drivers are male, aged 24 a 45 years, most are married to high school degree and length of service for more than five years, 80% were satisfied to work in Taguatur, has the habit of performing some physical activity but tend to separate and/or schedule a time for rest; outstanding fatigue as the main factor of the physical and/or mental activities entailed by the practice of drivers and 80% reported fatigue 60% headache, 45% insomnia as a symptom of stress in professional drivers, followed by anxiety and mood shifts.

Key-words: Occupational health. Bus drivers. Stress.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 – Distribuição percentual dos 20 motoristas de ônibus da Taguatur de acordo com as características pessoais. São Luís-MA/2010	18
Gráfico 2 – Distribuição percentual dos 20 motoristas de ônibus da Taguatur de acordo com as características profissionais. São Luís-MA/2010	19
Gráfico 3 – Distribuição percentual dos 20 motoristas de ônibus da Taguatur de acordo com as características de saúde (atividade física e tempo de descanso). São Luís-MA/2010	20
Gráfico 4 – Distribuição percentual dos 20 motoristas de ônibus da Taguatur de acordo com as características de saúde (desgaste físico e/ou mental nas atividades de motoristas). São Luís-MA/2010	20
Tabela 1 – Indicação que os 20 motoristas de ônibus da Taguatur consideram como sintomas de estresse no desenvolvimento de suas atividades de motoristas. São Luís-MA/2010	21

SUMÁRIO

	p.
1 INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	15
2.1 Geral	15
2.2 Específicos	15
3 METODOLOGIA	16
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
5 CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS	24
APÊNDICES	26

1 INTRODUÇÃO

O homem na busca de sua sobrevivência luta de diferentes formas, além dos riscos de acidentes e doenças, enfrentam outras ameaças como: preocupação econômica, desemprego, carga horária de trabalho excessiva, ambiente de trabalho, desestrutura familiar, que muitas vezes levam ao estresse profissional e/ou emocional. Diante de toda essa turbulência profissional e pessoal tenta-se de diferentes formas, lutar para não se perder e ainda manter o equilíbrio interno.

A profissão de motorista é considerada como essencial para o desenvolvimento de uma cidade, é de responsabilidade sua função, pois, pode transportar valores e pessoas. De acordo com Alves Júnior (2009, p. 3) ao motorista “confia-se um bem de produção de alto valor, uma parte substancial do seu próprio patrimônio ou de uma empresa”.

Segundo Chiavenato (2008, p. 377) o estresse é considerado "um conjunto de reações físicas, químicas e mentais de uma pessoa a estímulos no ambiente. Já para Simmons (2000, p. 14) destaca que o estresse é "a reação de adaptação a qualquer demanda feita a uma pessoa".

O estresse relacionado ao trabalho é definido como as situações em que a pessoa percebe seu ambiente de trabalho como ameaçador às suas necessidades de realização pessoal e profissional e/ou a sua saúde ou mental, prejudicando a interação desta com o trabalho e com o ambiente de trabalho, à medida que este ambiente contém demandas excessivas a ela, ou que ela não contém recursos adequados para enfrentar tais situações (FRANÇA; RODRIGUES, 2005).

Para França; Rodrigues (2005, p.154), o estresse pode apresentar três fases;

- **Alarme:** representa a fase inicial e de fácil tratamento, que ocorre secundários a vários estímulos, como resposta fisiológica do organismo levando a aceleração cardíaca, respiração acelerada, sudorese, extremidades frias e estado de prontidão para responder ou fugir;
- **Resistência:** fase intermediária, onde o organismo começa a enfraquecer pela resistência dos estímulos estressantes e inadequação aos mesmos com respostas do corpo levando a mudanças de comportamento, insônia e descontentamento.

- Exaustão: começa o aparecimento de doenças crônicas e de difícil reversão, com distúrbios emocionais, fadiga, gastrites, hipertensão e outros.

As expressões *estresse*, *estressante*, *estar estressado* tornaram-se absolutamente comum no cotidiano das pessoas. A forma como são utilizadas parece que são palavras sinônimas das condições popularmente conhecidas com: *nervoso*, *estado de nervos*, *nervos à flor da pele*. Para Jacques (2003, p. 101) a situação é bem mais séria, pois o conceito de estresse vem sendo:

[...] amplamente utilizado não só nos estudos e pesquisas científicas e acadêmicas, mas também nos órgãos de comunicação e na linguagem cotidiana. Tal popularização, por um lado, desvelou o vínculo entre trabalho e saúde/doença mental, vínculo este nem sempre reconhecido visto a prevalência concedida aos fatores hereditários e às relações familiares na etiologia do adoecimento mental; por outro lado, constata-se uma imprecisão conceitual e a utilização do termo tanto para qualificar um estado de irritabilidade como um quadro de depressão grave (JACQUES, 2003, p. 101).

As conseqüências do estresse abrangem tanto o nível pessoal, quanto o nível organizacional. Nas pessoas, as conseqüências são: afastamento do trabalho; intervenção hospitalar; desequilíbrio familiar; perda do emprego; e constrangimento social. Nas empresas, as conseqüências são as seguintes: perda de oportunidades; queda de produtividade; absenteísmo; e prejuízos financeiros (GARMEMAN, 1992).

Nesse sentido, observa-se que as conseqüências do estresse para as pessoas é prejudicial, até mesmo porque uma pessoa doente, seja uma doença física, mental ou psicológica, vai se tornando cada vez mais vulnerável, frágil e seu organismo tende a responder de forma drástica a essas agressões.

De acordo com Carvalho; Serafim (2004, p. 36) o estresse ocasiona “conseqüências de natureza grave para o indivíduo, se, ele, uma vez consciente das alterações ocorridas no seu organismo, não tomar iniciativa para controlar os agentes estressantes”.

Para, as pessoas que necessitam de investir na prevenção primária, precisam de dois a cinco destas atitudes para lidar bem com o estresse: competência, atividades físicas, habilidades cognitivas para pensar diferente a respeito da situação que se apresenta, ter bons amigos, boa família e suporte social (QUICK, 2001).

Segundo Lima (2002), afirma que as estratégias de enfrentamento do estresse ocorrem nos três planos: fisiológico, psicológico e no relacionamento social.

- a) Fisiológico: cansaço crônico, desempenho inadequado, reações somáticas tais como: taquicardia, náuseas, manchas pelo corpo, quedas de cabelo, doenças respiratórias, hipertensão, gastrite, ulcera, dor de cabeça etc.
- b) Psicológico: frustração, raiva, auto-conceito rebaixado, absenteísmo, ansiedade, sensação de “sem saída” ou de estar condenado àquela situação, isolamento mental, satisfação reduzida no trabalho e até paranóia.
- c) Relacionamento social: irritação e explosões de raiva com os colegas e familiares, isolamento social, mau relacionamento social e inconstância no emprego.

Algumas medidas podem contribuir na prevenção do estresse tais como: fazer pausas freqüentes no trabalho, fazer exercícios físicos e de relaxamento, repouso e alimentação em horários regulares, evitar fumo, bebidas e café em excesso, tirar férias regularmente, reservar algumas horas do dia para diversão, não se comprometer com muitas coisas para fazer ao mesmo tempo, ter alguém para desabafar, ter metas de vida, evitar situações que o deixam irritado ou nervoso. Algumas técnicas com yoga, meditação, exercícios respiratórios e de relaxamento, massagens, sauna, exercícios físicos, também contribuem (SILVA, 2010).

Para Kroemer; Grandjean (2005, p. 165) o estresse ocupacional significa "o estado emocional, causado por uma discrepância entre o grau de exigência do trabalho e recursos disponíveis para gerenciá-lo". É um fenômeno subjetivo e depende da compreensão individual da incapacidade de gerenciar as exigências do trabalho.

Conforme Glina; Rocha (2000), o estresse não é uma doença, mas uma tentativa de adaptação e não está relacionado apenas ao trabalho, mas ao cotidiano de vida experimentado pelo sujeito. É importante, destacar que o trabalho faz parte da vida do trabalhador consumindo a maioria do seu tempo diário, por isso, o transforma em um dos principais fatores desencadeante do estresse.

O estresse ocupacional é produto da relação entre o indivíduo e o seu ambiente de trabalho, em que as exigências deste ultrapassam as habilidades do trabalhador para enfrenta-las, o que pode acarretar num desgaste excessivo do organismo, interferindo na sua produtividade (PERKINS, 1995).

As causas do estresse ocupacional são muito variadas e possuem efeito cumulativo. As exigências físicas ou mentais exageradas provocam o estresse, mas

este pode incidir mais fortemente naqueles trabalhadores já afetados por outros fatores, como conflitos com a chefia ou até um problema familiar (LIDA, 2001).

Como afirma Chiavenato (2008, p. 377) descreve alguns dos mais graves princípios que provocam o estresse laboral.

[...] o autoritarismo do chefe, a desconfiança, as pressões e cobranças, o cumprimento do horário de trabalho, a monotonia e a rotina de certas tarefas, a falta de perspectiva e de progresso profissional e a insatisfação pessoal como um todo são os principais provocadores de estresse no trabalho (CHIAVENATO, 2008, p. 377).

No ambiente de trabalho também se encontram fatores estressantes, como a programação das tarefas, maior ou menor tranquilidade, segurança, fluxo de trabalho, número e a natureza dos clientes internos ou externos a serem atendidos (CHIAVENATO, 2008).

Os ambientes de trabalho que apresentam barulho de máquinas funcionando, telefones tocando e pessoas conversando também trazem desconfortos como irritação e perda de concentração que podem conduzir ao estresse (CHIAVENATO, 2008).

Segundo Lida (2001, p. 305), o estresse ocupacional pode ser causado por "condições físicas desfavoráveis, como o excesso de calor, ruídos exagerados, ventilação deficiente, luzes inadequadas, gases tóxicos e o uso de cores irritantes".

Os níveis de estresse no ambiente de trabalho resultam em queda de desempenho que com certeza irá refletir em uma queda na produtividade. Ainda há uma perda na capacidade de concentração, o que pode levar a erros e acidentes graves, se ocorrerem numa área em que é necessária exatidão. Os sintomas do estresse ocupacional dos indivíduos se dividem em físicos e mentais (DIAS; SILVA, 2010).

Os sintomas físicos seriam as dores de cabeça, palpitações, azia, reações alérgicas, dores lombares, insônia, indigestão, aumento do apetite, suor, gagueira. Já os sintomas mentais podem ser as dificuldades de concentração, agressividade, irritabilidade, passividade, ansiedade, dificuldade na tomada de decisões, sensação de fracasso, superatividade, medo, depressão, comportamento não-cooperativo (DIAS; SILVA, 2010).

O termo *burnout* foi apresentado em 1974 por Freuderberger para descrever os sentimentos, afetos e a saúde dos trabalhadores que exerciam suas

profissões. Em seus estudos, Freuderberger (1974, *apud* GUIMARÃES; CARDOSO, 2004) percebeu que, com o passar do tempo, algumas pessoas, com as quais o mesmo trabalhava passavam a apresentar desgaste de humor e desmotivação, além de sintomas físicos e uma total sensação de exaustão.

Segundo Reinhold (2006, p. 64) a síndrome de *burnout* é:

um tipo especial de estresse ocupacional que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado, sentimento que aos poucos pode estender-se a todas as áreas da vida de uma pessoa (REINHOLD, 2006, p. 64).

França (*apud* SOUZA, 2010) descreve os sintomas de *burnout* em quatro categorias: físicos, psíquicos, emocionais e do comportamento.

- Físicos: fadiga, distúrbios do sono, dores musculares;
- Psíquicos: diminuição da memória, dificuldade de concentração, diminuição da capacidade de tomar decisões;
- Emocionais: desânimo, ansiedade, depressão, impaciência, irritação, pessimismo;
- Comportamento: tendência de isolamento, perda de interesse pelo lazer, aumento do consumo de bebidas alcoólicas e cigarros e tendência ao absenteísmo.

Quando a pessoa chega ao nível de exaustão, já existe um comprometimento físico que necessita de ajuda médica e, em contrapartida, o paciente precisa aprender com um especialista como lidar com esse quadro e como evitar encontrar-se de novo com a mesma condição.

Portanto, este estudo se justifica na medida em que percebe-se que a ocorrência do estresse independe das atividades desenvolvidas em qualquer profissão, pode acontecer de forma tão grave que afasta muitas vezes o profissional do exercício de suas atividades laborais, trazendo também sérias conseqüências para sua vida pessoal, nesse sentido é necessário investigar, analisar as principais causas e conseqüência do estresse ocupacional presentes no contexto laboral dos motoristas de ônibus que trabalham em uma empresa de transporte coletivo urbano na cidade de São Luís-MA.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Analisar os fatores causadores de estresse ocupacional, a partir dos sintomas físicos e psicológicos e das estratégias de enfrentamento utilizadas pelos motoristas de ônibus da empresa Taguatur.

2.2 Específicos

- Identificar os estressores ocupacionais mais presentes na empresa;
- Descrever os sintomas do estresse relacionados à saúde física e mental dos motoristas;
- Verificar estratégias de enfrentamento do estresse utilizadas pelos motoristas;

3 METODOLOGIA

- **Tipo de estudo**

Trata-se de um estudo descritivo e prospectivo com abordagem quantitativa dos dados realizado em maio de 2010.

- **Local do estudo**

O local de realização da pesquisa foi a empresa Taguatur – Taguatinga Transportes e Turismo fundada em Brasília em 1968 e considerada uma das maiores e mais bem estruturadas empresas do segmento de transporte coletivo do Brasil. Com matriz em São José de Ribamar (MA), a "Taguatur Transportes" atua também nas cidades de São Luís (MA), Teresina (PI), Santo Antonio Descoberto (GO) e Águas Lindas da Goiás (GO).

- **População**

A população será composta por motoristas de ônibus urbano da empresa Taguatur. Optou-se em questionar 20 motoristas do turno da tarde que estão no quadro funcional da empresa há pelo menos 1 ano e se dispuseram a relatar suas experiências laborais e de vida.

- **Instrumento de coleta de dados**

O questionário utilizado nesta pesquisa foi elaborado pela pesquisadora, com questões fechadas e abertas, objetivando caracterizar o perfil pessoal, profissional e de saúde dos motoristas da Taguatur. (APÊNDICE A)

- **Coleta de dados**

Após autorização da Taguatur procedeu-se com o agendamento das visitas aos motoristas para esclarecimentos dos objetivos e necessidade de realização da pesquisa, bem a aplicação do instrumento de coleta com aqueles

profissionais que aceitaram participar da pesquisa. A aplicação dos questionários terá duração de aproximadamente 2 (duas) semanas em dias alternados do mês de maio de 2010.

- **Análise dos dados**

A partir dos dados coletados nesta pesquisa, serão confeccionadas tabelas e gráficos com a ajuda do Programa Microsoft Excel para melhor visualização e entendimento das respostas obtidas com os motoristas.

- **Considerações éticas**

Conforme as normas expostas na Resolução CNS nº 196/96 do CONEP – Conselho Nacional de Ética em Pesquisa do MS – Ministério da Saúde, referente a pesquisas com seres humanos serão respeitadas e preservadas todas as informações coletadas, sendo que os motoristas receberão os esclarecimentos sobre a importância e objetivo da pesquisa, as quais participarão após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. (APÊNDICE B)

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

É importante, destacar que para obtenção dos dados que representam os percentuais da pesquisa obedeceu-se a ordem sequencial das variáveis contidas no instrumento de coleta. O questionário foi dividido em três características, pessoais, profissionais e saúde para facilitar a identificação das informações repassadas pelos motoristas.

No que se refere aos dados referentes às características sóciodemográficas e sócioeconômicas, com relação à variável sexo, constatou-se que 100% dos funcionários são do sexo masculino com idade entre 24 a 45 anos, sendo que 70% dos respondentes possuem mais de 36 anos. (Gráfico 1)

Dados mostram que 60% que corresponde à grande maioria dos funcionários, encontram-se casados, seguidos de 20% solteiros. No que se refere ao grau de escolaridade dos respondentes, constatou-se que mais da metade deles, 75% possuem nível médio completo. Devendo-se destacar que apenas 10% dos respondentes possuem o ensino superior, citando administração, história, matemática e ciências contábeis.

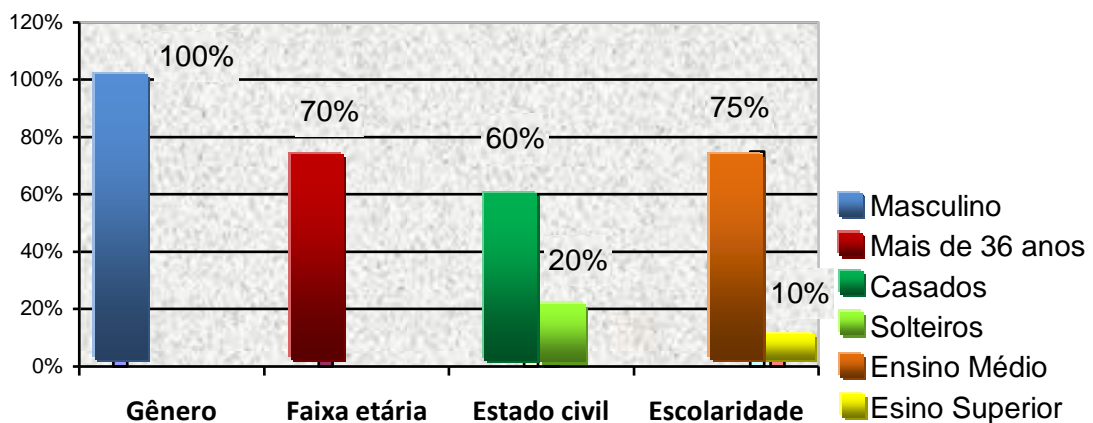


Gráfico 1 - Distribuição percentual dos 20 motoristas de ônibus da Taguatur de acordo com as características sóciodemográficas e sócioeconômicas. São Luís-MA/2010.

Com relação às características profissionais, quanto ao tempo de serviço dos motorista na Taguatur, constatou-se que 40% estão registrados há menos de 5 anos e 60% estão há mais de 5 anos, o que nos faz perceber que a maioria estão a pouco tempo na empresa. (Gráfico 2)

Quando foi perguntado aos profissionais questionados se estavam satisfeito em desempenhar a atividade de motorista de ônibus urbano, 85% responderam que sim e 15% não, informando que a principal dificuldade dessa profissão é o trânsito de São Luís principalmente nos horários mais sobrecarregados e as condições de trafegabilidade que não são boas (ruas e avenidas com buracos, semáforos queimados, paradas de ônibus em locais impróprios, passageiros estressados etc.). (Gráfico 2)

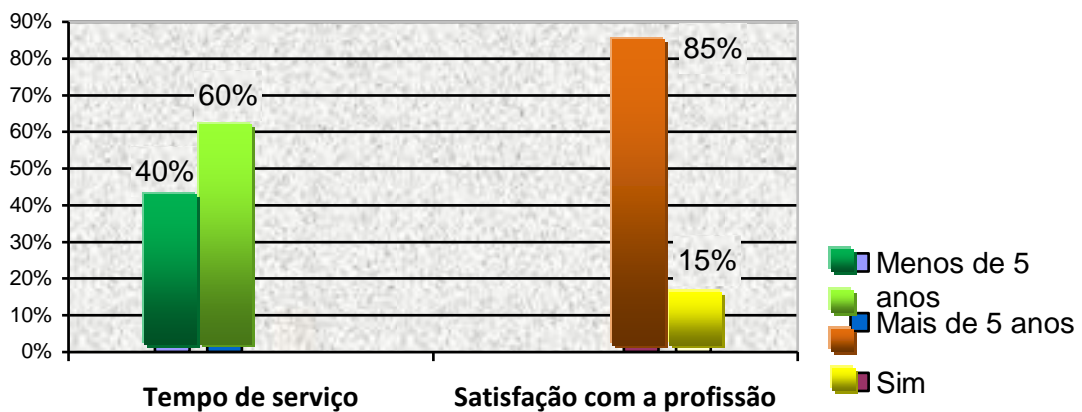


Gráfico 2 - Distribuição percentual dos 20 motoristas de ônibus da Taguatur de acordo com as características profissionais. São Luís-MA/2010.

Referente aos dados sobre as características de saúde do motorista observou-se que a minoria, 30% afirmaram praticar exercício físico de forma regular e 70% não, sugerindo que eles levam um estilo de vida propício ao estresse, pois como afirma Quick (2001), uma maneira de descarregar o estresse sentido no dia-a-dia é através da prática de alguma atividade física. (Gráfico 3)

Em relação ao tempo direcionado para descansar e descontrair-se, percebeu-se que 60% dos funcionários responderam que às vezes encontram tempo para descansar e descontrair-se e 40% não, o que é preocupante, visto que, os prejuízos advindos deste fato podem comprometer a saúde física e mental dos mesmos. (Gráfico 3)

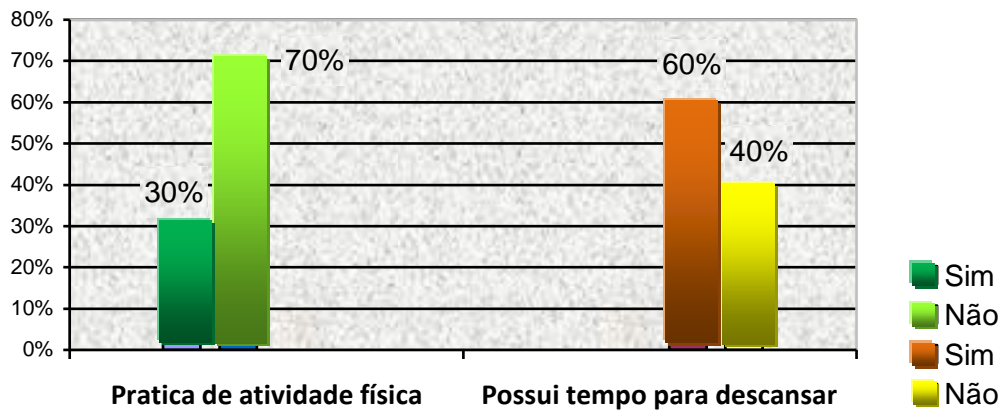


Gráfico 3 - Distribuição percentual dos 20 motoristas de ônibus da Taguatur de acordo com as características de saúde (atividade física e tempo de descanso). São Luís-MA/2010.

Referente ao questionamento se acreditavam que suas atividades desempenhadas como motorista de ônibus coletivo poderiam acarretar alguma forma de desgaste físico e/ou mental. Entre as opções apresentadas por esses profissionais, 60% relataram cansaço, 10% destacaram desgaste emocional e 30% desencadeamento de doenças. (Gráfico 4)

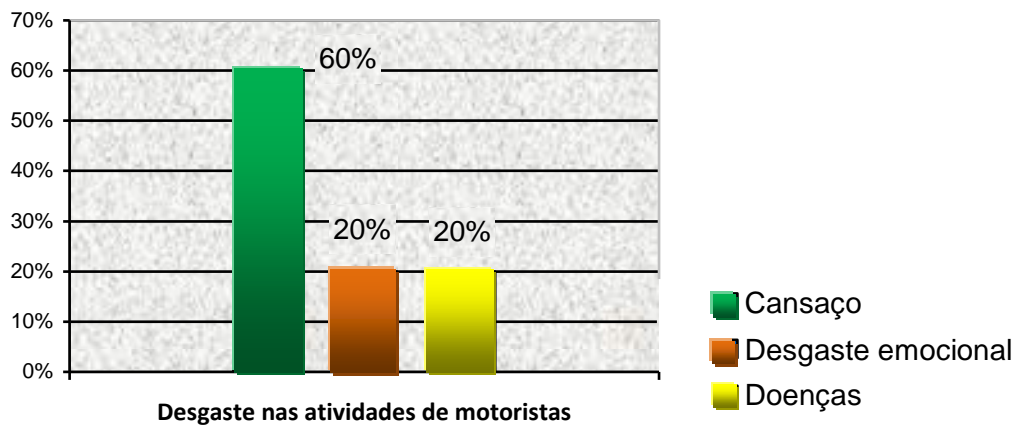


Gráfico 4 - Distribuição percentual dos 20 motoristas de ônibus da Taguatur de acordo com as características de saúde (desgaste físico e/ou mental nas atividades de motoristas). São Luís-MA/2010.

Na vida cotidiana do motorista, o estresse está diretamente relacionado ao cansaço físico e mental, além do desencadeamento de doenças, segundo Alves Júnior (2009, p. 56) isso acontece porque:

Com frequência observamos nesse indivíduo o surgimento de manifestações clínicas e eventualmente o eclodir de doenças. Não quero dizer com isso que o estresse seja o único causador de doença, mas é um fator contributivo importante. E muitas vezes agrava a doença já instalada (ALVES JÚNIOR, 2009, p. 56).

Na abordagem do tema estresse no ambiente de trabalho, foi questionado ao motorista se apresentavam alguns desses sintomas em decorrência do desenvolvimento de suas atividades no seu cotidiano laboral. Estes responderam conforme observado na tabela 1 abaixo por ordem de ocorrência, sendo que mais de uma opção poderia ser indicada.

Tabela 1 - Indicação que os 20 motoristas de ônibus da Taguatur consideram como sintomas de estresse no desenvolvimento de suas atividades de motoristas. São Luís-MA/2010.

Sintomas	Indicação
Fadiga	80%
Dor de cabeça	60%
Insônia	45%
Ansiedade	30%
Oscilação de humor	25%

É importante destacar que as opções sugeridas como hipertensão, isolamento social, baixa auto estima, distúrbios gastrintestinais e diminuição da libido/impotência sexual não foram escolhidas por nenhum dos motoristas.

O estresse é um resposta natural do organismo quando as pessoas perdem a capacidade de adaptação a situações vividas normalmente em seu cotidiano, para Alves Júnior (2009, p. 54) “são situações de tensão, de agressão, externa ou interna, que ultrapassam o limite da capacidade defensiva do indivíduo”.

De acordo com Alves Júnior (2009, p. 41) os acidentes de trânsito são causados por dois motivos, 18% por fadiga e 42% por sono. Pois, a fadiga esta diretamente relacionada ao cansaço, jornadas de trabalho excessivas, por isso recomenda “repousar, dormir, se faz necessário, antes de colocar a própria vida e a vida de outros em situação de risco”.

Para finalizar este estudo, na empresa Taguatur com os motoristas que participaram desta pesquisa, foi informado que diversos são os programas de manejo do estresse que existem com o objetivo de ensinar as pessoas como desenvolver estratégias adequadas de enfrentamento do estresse.

As pessoas podem atenuar ou tolerar os efeitos danosos do estresse para Quick (2001), as pessoas necessitam de investir na prevenção primária, tanto os executivos como os gerentes, bem como os trabalhadores do chão de fábrica.

Segundo Quick (2001), as pessoas precisam de dois a cinco destas atitudes para lidar bem com o estresse: competência, atividades físicas, habilidades cognitivas para pensar diferente a respeito da situação que se apresenta, ter bons amigos, boa família e suporte social.

Segundo Lipp (1996, p. 53), "há coisas que cada pessoa mesmo pode fazer para se ajudar", que são:

1. *Converse sobre seus problemas com um confidente;*
2. *Se você encontrar numa situação problemática, pare um pouco de pensar no problema para readquirir o controle;*
3. *Se você perceber que usa a raiva como uma maneira freqüente de responder a situações desagradáveis, tente conter o impulso, descarregando seus ódio através de uma atividade física;*
4. *Ocasionalmente ceda;*
5. *Faça algo pelos outros;*
6. *Faça uma coisa de cada vez;*
7. *Evite a imagem de super-herói;*
8. *Não fume, não tome café, ou beba em excesso;*
9. *Melhore sua conversa consigo mesmo;*
10. *Não se automedique.*

O primeiro passo é desenvolver seu autoconhecimento, pois dessa maneira a pessoa será capaz de reconhecer os tipos de situações que lhe causam estresse e perceber seu próprio nível de tolerância à pressão (DIAS; SILVA, 2010).

A capacidade de suportar pressões é uma característica individual. Pessoas não reagem da mesma forma a um mesmo estímulo. Essa reação vai depender da sua história de vida, suas crenças e valores, não há uma fórmula que garanta uma vida sem estresse, mas existem maneiras e técnicas capazes de reduzi-lo. É importante, desenvolver a capacidade de administrar as ambiguidades, criar condições de modificar o contexto, ou aprender a conviver com elas (DIAS; SILVA, 2010).

5 CONCLUSÃO

Diante do exposto, concluiu-se que:

- a) Todos os profissionais são do sexo masculino, compreendidos na faixa etária entre 24 a 45 anos de idade, a maioria são casados e possuem o nível de escolaridade médio completo com tempo de serviço a mais de 5 anos;
- b) A maioria declara estar satisfeitos em trabalhar na Taguatur, não tem o hábito de praticar alguma atividade física, mas costumam separar e/ou planejar um tempo para o descanso;
- c) Quanto às características em relação à saúde, a maioria destacou o cansaço como principal fator de desgaste físico e/ou mental acarretados pela prática das atividades de motorista seguido de desgaste emocional e desencadeamento de doenças.
- d) A fadiga, dor de cabeça, insônia, ansiedade e oscilação de humor foram considerados pelos motoristas como sintomas de estresse na profissão.

Diante das apresentações acima citadas segere-se que algumas medidas sejam implementadas visando contribuir para prevenção do estresse dos profissionais da referida empresa, dentre as quais, destacam-se:

- fazer pausas freqüentes no trabalho;
- fazer exercícios físicos e de relaxamento;
- repouso e alimentação em horários regulares;
- evitar fumo, bebidas e café em excesso;
- tirar férias regularmente;
- reservar algumas horas do dia para diversão;
- não se comprometer com muitas coisas para fazer ao mesmo tempo;
- ter alguém para desabafar;
- ter metas de vida;
- evitar situações que o deixam irritado ou nevorso.

Dentre as atividades de relaxamento e conforto físico, destacam-se como as mais utilizadas e mais eficientes: a yoga, meditação, exercícios respiratórios e de relaxamento, massagens, sauna e exercícios físicos que também poderiam contribuir para saúde física e/ou mental desses profissionais.

REFERÊNCIAS

- ALVES JÚNIOR, Dirceu Rodrigues. **Manual de saúde do motorista profissional**. São Paulo: Ed. Do Autor, 2009. 158p.
- CARVALHO, Antonio Vieira de; SERAFIM, Oziléa Clen Gomes. **Administração de recursos humanos**. São Paulo: Pioneira, 2004. 212p. v. 2.
- CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. 3. ed. Rio de Janeiro: Campus, 2008. 624p.
- DIAS, Neuza; SILVA, Kátia R. Ferreira. **O estresse e a qualidade de vida**. Disponível em: <<http://www.inseanet.com.br>>. Acesso em: 10 abr. 2010.
- FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2005. 191p.
- GARMEMAN, Rita Violeta. **O estresse na empresa e suas conseqüências: recursos humanos foco a modernidade**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 1992.
- GLINA, D.; ROCHA, L. Prevenção para a saúde mental no trabalho. In: GLINA, D.; ROCHA, L. (org.). **Saúde mental no trabalho: desafios e soluções**. São Paulo: VK, 2000. p. 53-82.
- GUIMARÃES, L. A. M.; CARDOSO, W. L. C. D. Atualizações sobre a síndrome de Burnout. In: _____; GRUBITS, S. (org.). **Saúde mental e trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.
- JACQUES, Maria da Graça Corrêa. Abordagens teórico-metodológicas em saúde-doença mental e trabalho. **Rev. Psicologia e Sociedade**, Belo Horizonte: n. 15, v. 1, p. 97-116, jan./jun. 2003.
- KROEMER, Karl H. E.; GRANDJEAN, Etienne. **Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem**. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005. 328p.
- LIDA, Itiro. **Ergonomia: projeto e produção**. 7. ed. São Paulo: Edgar Blucher, 2001.
- LIMA, M. E. Esboço de uma crítica à especulação no campo da saúde mental e trabalho. In: JACQUES, M.G.; CODO, W. (org.). **Saúde mental & trabalho: leituras**. Petrópolis: Vozes, 2002. p. 50-81.
- LIPP, Marilda Novaes (org.). **Pesquisa sobre estresse no Brasil: saúde, ocupação e grupo de risco**. São Paulo: Papirus, 1996.
- PERKINS, V. **Stress: o ponto de ruptura**. São Paulo: Jovens Médicos, 1995.

QUICK, James Campbell. União contra o estresse. **Revista mensal de saúde e segurança do trabalho**, 2001.

REINHOLD, H. H. O Burnout. In: LIPP, M. E. N (org.). **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2006. p. 63-80.

SILVA, S. A. A. **Estresse**. Disponível em: <<http://www.rh.com.br>> Acesso em: 21 abr. 2010.

SIMMONS, Rochelle. **Estresse**: esclarecendo suas dúvidas. São Paulo: Guias Agora, 2000.

SOUZA, Wilma Costa. **O estresse ocupacional e os profissionais de saúde**. Disponível em: <<http://www.cafisio.hog.ia.com.br>>. Acesso em: 30 abr. 2010.

APÊNDICE

APÊNDICE A: Instrumento de coleta de dados

LABORO - EXCELÊNCIA EM PÓS-GRADUAÇÃO
UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM MEDICINA DO TRABALHO

QUESTIONÁRIO

CARACTERÍSTICA PESSOAL	
1. Sexo: () F () M	2. Idade: () 18 a 25 anos () 26 a 30 anos () 31 a 40 anos () 41 a 50 anos () + de 50 anos
3. Estado civil () Solteiro () Casado () Divorciado () Viúvo () Outros	
4. Formação Educacional: () Ensino fundamental () Ensino médio () Curso superior	
SITUAÇÃO PROFISSIONAL	
5. Quanto tempo trabalha na Taguatur? () – de 5 anos () Entre 6 a 10 anos () Entre 11 a 15 anos () Entre 16 a 20 anos () Entre 21 a 25 anos () Entre 26 a 30 anos () + de 31 anos	
6. Você está satisfeito em desempenhar a atividade de motorista de ônibus urbano? () Sim () Não	
SITUAÇÃO SAÚDE	
7. Prática de algum exercício físico? () Sim () Não	
8. Destina algum tempo para descansar e descontraír? () Sim () Não	
9. Você acredita que suas atividades desempenhadas como motorista de ônibus coletivo podem acarretar? () Desgaste Emocional () Cansaço () Doenças () Perturbações na vida familiar e/ou social () Outros _____	
10. O estresse relacionado ao trabalho pode apresentar-se sob diversos sintomas, assinale aqueles já sofridos por você. () Fadiga () Insônia () Dor de cabeça () Oscilação de humor () Ansiedade () Hipertensão () Isolamento social () Baixa auto estima () Distúrbios gastrintestinais () Diminuição da libido/impotência sexual	

APÊNDICE B: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

LABORO - EXCELÊNCIA EM PÓS-GRADUAÇÃO
UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM MEDICINA DO TRABALHO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Orientadora: Prof^a Doutora Mônica Elinor Alves Gama.

End: Rua Cinza, Condomínio Costa do Sauipe, Casa 21, Loteamento Aquarela, Altos do Calhau, CEP: 65071-765, São Luís-MA, fone: (98) 81388155.

Coordenador do Comitê de Ética em Pesquisa:

End. do Comitê: Av. Marechal Castelo Branco, nº 605, São Francisco, CEP: 65076-090, São Luís-MA, Fone: (98) 3216-9900.

Pesquisadora: Núbia Carvalho Pires Leal.

ESTRESSE OCUPACIONAL: MOTORISTAS DE UMA EMPRESA
DE ÔNIBUS EM SÃO LUÍS-MA

Prezado Sr. estaremos realizando uma pesquisa sobre o estresse ocupacional entre os motoristas de ônibus urbano de um empresa em São Luís. Para isso, precisamos fazer algumas perguntas para o Sr. que ajudarão a conhecer estresse ocupacional no cotidiano dos motoristas de ônibus. A sua participação não terá nenhum custo e não haverá nada que afete a sua saúde. Não terá nenhum problema se o Sr. quiser se retirar da pesquisa e não haverá nenhuma interferência no seu atendimento. Poderá deixar de responder a qualquer pergunta que possa causar constrangimento. Convidamos você a participar da pesquisa acima mencionada. Agradecemos sua colaboração.

Fui esclarecida e entendi as explicações que me foram dadas. Darei informações sobre a existência de cuidados, sintomas e outras situações referente ao estresse ocupacional descritos pelos motoristas. Durante o desenvolvimento da pesquisa, poderei tirar qualquer dúvida. Não haverá nenhum risco ou desconforto. Poderei desistir de continuar na pesquisa a qualquer momento. Não serão divulgados os meus dados de identificação pessoal. Não haverá nenhum custo decorrente dessa participação na pesquisa.

São Luís-MA, / /

Assinatura e carimbo do
Pesquisador

Sujeito da Pesquisa

Leal, Núbia Carvalho Pires.

Estresse ocupacional: motoristas de uma empresa de ônibus em São Luís-MA. Núbia Carvalho Pires Leal. - São Luís, 2010.

28f.

Monografia (Pós-Graduação em Medicina do Trabalho) – Curso de Especialização em Medicina do Trabalho, LABORO - Excelência em Pós-Graduação, Universidade Estácio de Sá, 2010.

1. Saúde ocupacional. 2. Motorista de ônibus. 3. Estresse. I. Título.

CDU 331.47