

# A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NA UTILIZAÇÃO DO TEMPO FORA DO AMBIENTE DE TRABALHO

*The stress influence on the use of the time out of work*

*Karen Rayany Ródio<sup>1</sup>  
Edilaine Casaletti<sup>2</sup>*

Recebido em: 26 jul. 2016

Aceito em: 30 nov. 2016

## RESUMO

O estresse e o trabalho são aspectos intrínsecos à vida em sociedade, tornando difícil pensar em qualidade de vida sem correlacionar implicações sociais, econômicas, acadêmicas e ocupacionais do cotidiano das pessoas. Com o intuito de analisar esses temas, esta pesquisa teve como objetivo principal identificar a influência do estresse na utilização do tempo fora do ambiente de trabalho, estudo este aplicado em acadêmicos do curso de Psicologia da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP, campus de Caçador-SC. Para tal análise utilizou-se um levantamento de dados bibliográficos associados a uma pesquisa de campo, realizada com a aplicação do teste ISSL - Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (2000), averiguando a existência de estresse e quais sintomas (psicológicos ou físicos) são preponderantes, bem como um questionário voltado à exploração de dados sobre a utilização do tempo fora do ambiente de trabalho. Foram pesquisados vinte e sete acadêmicos que, além de estudantes, desempenham funções empregatícias devidamente registradas. Por meio da aplicação do instrumento ISSL foram identificados 26% dos voluntários sem sinais significativos de estresse, 59% em fase de resistência e outros 15% em fase de quase exaustão, respectivamente. A combinação dos instrumentos (teste e questionário) possibilitou concluir que existe relação e influência do estresse na utilização do tempo fora do ambiente de trabalho, pois 49% dos indivíduos pesquisados foram identificados com sintomas significativos de estresse, além de

---

1 Especialista em Psicologia Clínica. UNIARP. E-mail: karen@uniarp.edu.br

2 Especialista em Psicopatologia. UNIARP. E-mail: edilaine@uniarp.edu.br

manifestarem sinais de existência de contaminação do tempo fora do ambiente de trabalho.

**Palavras-chave:** Estresse. Trabalho. Qualidade de vida.

### ABSTRACT

Stress and work are aspects intrinsic to life in society, making it difficult to think about quality of life without correlating social, economic, academic and occupational implications of people's daily lives. In order to analyze these themes, this research had as main objective to identify the influence of stress in the use of time outside of the work environment, a study applied in academics of the Psychology course of the University Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP, campus of Caçador-SC. For this analysis a bibliographical data survey was used, associated with a field survey, carried out with the ISSL test - Lipp's Inventory of Stress Symptoms for Adults (2000), ascertaining the existence of stress and which symptoms (psychological or physical) are preponderant, as well as a questionnaire aimed at the study of data on the use of time outside the work environment. Twenty-seven academics were surveyed who, in addition to students, perform duly registered employment functions. Through the application of the ISSL instrument, 26% of the volunteers without significant signs of stress were identified, 59% in the resistance phase and 15% in the near exhaustion phase, respectively. The combination of the instruments (test and questionnaire) made it possible to conclude that there is a relation and influence of stress in the use of time outside the work environment, since 49% of the individuals surveyed were identified with significant symptoms of stress, besides showing signs of contamination of time away from the work environment.

**Key words:** Stress. Job. Quality of life.

### INTRODUÇÃO

O estresse, que se caracteriza como reação do organismo a mudanças bruscas, pode ser entendido como uma ruptura no equilíbrio pessoal do indivíduo, motivado por qualquer evento que lhe confunda, amedronte ou excite a sua psique (LIPP; ROCHA, 1996; LIPP, 2000; SCHMIDT et al, 2009).

Assim como o estresse, o trabalho também é um dos aspectos intrínsecos à vida humana, além de caracterizar uma das principais formas pela qual as sociedades se organizam; é ainda o meio pelo qual o homem constrói o seu universo, garantindo a sua sobrevivência. Trata-se de uma atividade fundamental para a perpetuação da espécie humana. Dependendo do significado que a ele é atribuído, o ambiente, as condições em que ocorre e a forma como é desenvolvido, o trabalho também pode gerar sofrimentos (MULLER, 2014).

Com o intuito de relacionar estresse e trabalho, esta pesquisa teve como objetivo principal identificar a existência de influência do estresse na utilização do tempo fora do ambiente de trabalho.

A avaliação do estresse segundo Ogata e Marchi (2008) tem grande influência na forma pela qual os indivíduos diferenciam prazer de felicidade - isso porque o prazer precisa ser percebido como algo passageiro, o que é natural, enquanto que a felicidade é uma condição que permanece com o ser humano, desde que este saiba perceber-se como um ser feliz.

O tema deste artigo foi abordado tendo em vista que a maior parte das pesquisas com enfoque na qualidade de vida aponta como uma das alternativas para amenizar as consequências do estresse o uso do tempo fora do ambiente e horário de trabalho. Ocorre, porém, que, conforme cita Dejours (1988), o homem não funciona como uma máquina que pode ser dividida entre o ser do trabalho e o ser fora do trabalho. Se o trabalhador for despersonalizado<sup>3</sup> no trabalho, possivelmente estará despersonalizado fora do trabalho também.

## **CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA**

No ano de 2014 a UNIARP contava com 102 (cento e dois) acadêmicos matriculados no curso de Psicologia; destes, tomando como referência os critérios de seleção da amostra, enquadraram-se nesta pesquisa 27 (vinte e sete) acadêmicos (as).

---

3 Despersonalização: falta de sensibilidade e a dureza ao responder pessoas (Dejours, 1988).

Os sujeitos da pesquisa foram selecionados utilizando-se os seguintes critérios de inclusão: sujeitos de ambos os sexos, que além de trabalhar, possuindo vínculo empregatício, fossem acadêmicos do curso de Psicologia na Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), Campus Caçador/SC. E de exclusão: aquele que se recusar a participar; sujeito com transtorno mental que comprometa a capacidade cognitiva; indivíduos que não exercem função empregatícia devidamente registrada ou que estejam frequentando outro curso de graduação.

Respeitando tais critérios, fizeram parte de tal amostra: seis acadêmicos da segunda fase, quatro da quarta fase, quatro da sexta, oito da nona e outros cinco da décima fase, entre eles dois homens e vinte e cinco mulheres; a faixa etária variou de 18 a 39 anos; apenas seis dos voluntários, que representam 22% dos pesquisados, possuíam vínculos empregatícios com carga horária igual ou inferior a 30 horas semanais, os demais tiveram variações entre 40 e 44 horas semanais.

A preponderância de mulheres nas turmas de Psicologia também é importante ser destacada, justificando a presença de apenas dois voluntários do sexo masculino nesta pesquisa. Os participantes dessa pesquisa eram profissionais de diversas áreas de atuação<sup>4</sup>.

## **AVALIAÇÃO DO ESTRESSE**

Realizou-se contato com os acadêmicos do curso de Psicologia da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), Campus Caçador/SC, com os quais formalizou-se um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Firmado o termo com os acadêmicos que se enquadram nos critérios descritos na seleção da amostra, foi solicitado aos que se disponibilizaram como voluntários o preenchimento de questionário, o qual foi aplicado em um único encontro. Todos

---

4 Almojarife (1); Analista de Recursos Humanos (2); Assistente de Recursos Humanos (2); Atendente (3); Auxiliar administrativo (4); Conselheira tutelar (2); Costureira (1); Oficial de Justiça (1); Operador de caixa (1); Recepcionista (2); Revisora (1); Servidor Público (1); Técnico de informática (1); e Telefonista/secretária (5).

responderam concomitantemente, sendo realizada uma aplicação em cada uma das cinco turmas (segunda, quarta, sexta, oitava e décima fase),<sup>5</sup> tendo como objetivo verificar aspectos a respeito da qualidade de vida com foco na utilização do tempo fora do ambiente de trabalho, na sequência e no mesmo encontro foi realizada a aplicação do teste ISSL – Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (2000).

O teste ISSL foi utilizado com o objetivo de identificar a sintomatologia que o voluntário apresenta, devido a avaliação dos sintomas de estresse, o tipo dos sintomas existentes e ainda a fase de estresse em que o sujeito se encontra. Sempre levando em consideração o código de ética do profissional Psicólogo, a aplicação do teste foi realizada de acordo com as diretrizes específicas pelo CFP (Conselho Federal de Psicologia) na resolução CFP Nº 005/2012.

Com relação ao nível de estresse, foram identificados sete voluntários sem sintomas significativos para indicação de estresse, dezesseis voluntários em fase de resistência e outros quatro em fase de quase exaustão.

Entre os 20 indivíduos pesquisados que apresentaram estresse, 80% encontram-se na fase de resistência, fase esta quando ocorrem, segundo Selye apud França e Rodrigues (2007), o aumento de aspectos como do córtex da supra-renal, ulceração no aparelho digestivo, irritabilidade, insônia, mudanças no humor, diminuição do desejo sexual, atrofia de algumas estruturas relacionadas à produção de células do sangue.

Os demais sujeitos, 20%, encontram-se na fase seguinte, denominada de quase-exaustão; nesta fase; segundo Lipp (2000), a tensão excede o limite aceitável pelo corpo, deteriorando a resistência física e emocional. A fase é caracterizada pela autora como um período onde inúmeros sinais e sintomas apontam para elevados níveis de ansiedade, dos quais decorrem muitas doenças como úlceras e cefaleias.

---

5 Nos últimos anos novas turmas do curso de Psicologia iniciam-se apenas no primeiro semestre de cada ano, sendo que a pesquisa foi aplicada no segundo semestre de 2014. As fases existentes do curso de Psicologia no campus de Caçador são apenas as fases pares, de segunda a décima; justifica-se assim a aplicação da pesquisa nas turmas citadas.

Foi realizada a mensuração dos sintomas físicos ou psicológicos, que, segundo Lipp (2000), significa identificar em que aspectos a pessoa é mais vulnerável. Identificou-se que os indivíduos com sintomas compatíveis com a fase de resistência do estresse apresentaram 50%, sintomas físicos e outros 50%, sintomas psicológicos. Já os indivíduos na fase de quase exaustão do estresse possuem sintomas preponderantes de cunho psicológico.

## **ANÁLISE ESTATÍSTICA**

O questionário (Apêndice I) utilizado no levantamento de dados na pesquisa de campo deste projeto delimitou inicialmente as características individuais dos voluntários, sendo elas: o curso, fase, idade, sexo, carga horária de trabalho e profissão.

Sendo o objetivo principal da elaboração deste instrumento a identificação da existência de contaminação do tempo fora do ambiente de trabalho, a primeira questão (a respeito do seu tempo, com qual frequência você...) subdivide-se em seis subquestões: a) Reserva um tempo para atividades físicas, lazer, repouso e/ou relaxamento; b) Reserva um tempo para estudar fora do ambiente acadêmico; c) Reserva um tempo para trabalhar fora do ambiente laboral; d) Reserva um tempo para amigos e familiares; e) Reserva um tempo para si próprio; f) Reserva um tempo para o parceiro(a) (namorado(a) ou cônjuge). As opções para resposta foram: Nunca; Raramente; Às vezes; Quase sempre e Sempre. Tiveram como objetivo verificar as prioridades na divisão de tempo no cotidiano dos indivíduos pesquisados.

Obteve-se com tal questão que maior parte dos indivíduos pesquisados reserva um tempo para atividades físicas, lazer, repouso e/ou relaxamento; estudar fora do ambiente acadêmico; para trabalhar fora do ambiente laboral e para si próprio, com a qualificação “às vezes”.

Para os quesitos reservar um tempo para amigos e familiares; e para parceiro(a) namorado(a) ou cônjuge, a maior parte das respostas apontou para a qualificação “quase sempre”.

Sobre a opção “nunca”, esta foi assinalada com baixa nos quesitos reservar tempo para si próprio; para amigos e familiares e para parceiro(a) namorado(a) ou cônjuge.

Na sequência questionou-se sobre a existência de pensamentos sobre o trabalho em algum momento quando não estão no ambiente de trabalho. Nesta questão, obteve-se respostas negativas de apenas 11% dos participantes.

Perguntou-se aos os participantes sobre a quantidade de horas gastas durante os dias de trabalho e dias quando não trabalham com as seguintes atividades: dormindo, trabalhando, estudando, com alimentação, com amigos, familiares ou outras pessoas, com cônjuge ou namorado (a) e consigo mesmo.

Obtiveram-se os dados expostos na Tabela 1:

**Tabela 1** - Tempo utilizado em média para realização de determinadas tarefas em dias onde os participantes trabalham e em dias em que não trabalham

Atividades	T1	T2
Dormindo	6h30min	9h30min
Trabalhando	7h45min	3h00min
Estudando	4h00min	3h00min
Com alimentação	1h30min	2h00min
Com amigos, familiares ou outras pessoas	3h00min	6h45min
Com cônjuge ou namorado (a)	1h50min	6h00min
Consigo mesmo (sozinho)	2h00min	3h30min

Para a confecção desta tabela, somou-se a quantidade de horas gastas mencionada por cada um dos participantes com as atividades listadas, na sequência dividiu-se o total pelo número de voluntários (27), obtendo-se a média de tempo gasto em dias de trabalho T1 e dias onde não trabalham T2.<sup>6</sup>

É importante ressaltar que na opção tempo gasto consigo mesmo um dos voluntários respondeu gastar 24 horas de seu dia, independentemente de estar trabalhando ou não, consigo mesmo. Dado relevante de ser exposto, pois mesmo contabilizando essas 24 horas o índice médio encontrado foi de 2 horas para dias de trabalho e 3h30min em dias quando não desempenham seu trabalho, demonstrando

6 O mesmo foi realizado na elaboração das tabelas 2 e 3.

possivelmente a dificuldade da maioria dos voluntários em reservar um tempo para si próprios em meio aos compromissos do dia a dia.

Questionou-se na sequência sobre o sentimento de privação exigido pelas profissões dos voluntários em suas vidas pessoais, questionamento do qual obteve-se o resultado de que 59% dos indivíduos pesquisados sentem-se privados em algum aspecto de sua vida devido às funções exercidas.

O questionário aplicado contou ainda com uma pergunta voltada especificamente ao tema dessa pesquisa, qual seja a contaminação do tempo fora do ambiente de trabalho. Nessa questão diretiva, os voluntários deveriam responder se acreditavam ter seu tempo fora do ambiente de trabalho contaminado em algum momento. Obteve-se que 14 voluntários, 51%, responderam afirmativamente e outros 49%, 13 sujeitos, negativamente.

Mensurou-se a existência de sintomas de estresse, possibilitando relacionar esses aspectos com os resultados obtidos no teste ISSL - Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (LIPP, 2000).

Foram identificados 26% dos voluntários sem sinais significativos de estresse, 59% em fase de resistência e outros 15% em fase de quase exaustão, respectivamente 7, 16 e 4 pessoas em cada classificação. Sobre indivíduos que não apresentaram estresse, tem-se, segundo Ogata e Marchi (2008), que algumas pessoas, por terem aprendido técnicas de gerenciamento do estresse, conseguem manter o estado de satisfação interna elevado mesmo em meio a situações altamente adversas. Entende-se que essas pessoas se encontravam, no momento em que participaram da pesquisa, em equilíbrio em relação aos ambientes que frequentam e as circunstâncias às quais tem se submetido, não considerando esses aspectos como ameaçadores ou, ao perceber-se diante de uma situação onde necessite de adaptação, têm se utilizado de suas próprias habilidades ou recursos para adaptar-se.

Entre os 20 indivíduos pesquisados que apresentaram estresse, 80% encontram-se na fase de resistência, fase onde ocorrem, segundo Selye, citado por França e Rodrigues (2007), o aumento de aspectos como do córtex da supra-renal, ulceração no aparelho digestivo, irritabilidade, insônia, mudanças no humor, diminuição do desejo



sexual, atrofia de algumas estruturas relacionadas à produção de células do sangue.

Os demais sujeitos, 20%, encontram-se na fase seguinte, denominada de quase-exaustão; segundo Lipp (2000), nessa fase a tensão excede o limite aceitável pelo corpo, deteriorando a resistência física e emocional. A fase é caracterizada pela autora como um período onde inúmeros sinais e sintomas apontam para elevados níveis de ansiedade, dos quais decorrem muitas doenças como úlceras e cefaleias.

## **DISCUSSÃO**

Levando em consideração que fatores intrapsíquicos relacionados a atividades laborais também contribuem para que as pessoas venham a manter-se estressadas, tendo dificuldades em utilizar-se de estratégias de enfrentamento do estresse fora de seus ambientes de trabalho, vindo assim a contaminar seu tempo, o questionário desenvolvido nesta pesquisa mensurou a forma como os sujeitos pesquisados utilizam seu tempo fora de seu horário de trabalho.

Entre os participantes com resultados negativos para índices de estresse, identificou-se sete participantes, representando 26% do total de indivíduos pesquisados. Dentre esses indivíduos, nenhum pertencia à segunda fase ou possuía menos de 20 anos, dado importante de ser ressaltado, pois seis dos acadêmicos pesquisados, representando 22%, encontram-se na segunda fase e dez, representando 37%, têm até 20 anos, de modo que representam uma parcela significativa da amostra pesquisada, possibilitando compreender que nas primeiras fases da faculdade e em indivíduos mais jovens o estresse está mais presente.

Estes indivíduos responderam à questão sobre a utilização tempo para trabalhar fora do ambiente de trabalho com maior ênfase com as opções “nunca” e “raramente”. Em contrapartida, afirmaram reservar tempo para relaxar, para estudar, para a família, para si próprio e para namorada e/ou cônjuge entre os índices “quase sempre” e “sempre”. Aspectos estes que sugerem uma boa administração do tempo, possivelmente refletida na qualidade de vida desses sujeitos.

Questionados de forma mais específica sobre a administração do tempo, percebe-se que o menor índice de tempo dedicado a atividades encontra-se relacionado ao cônjuge ou namorado(a) onde a diferença entre dias de trabalho e dias quando não trabalha é de uma hora em média. Seguido do tempo reservado para alimentação que é acrescido de meia hora nos dias onde os participantes da pesquisa não trabalham, conforme a Tabela 2.

**Tabela 2** - Tempo utilizado em média para realização de determinadas tarefas em dias onde os participantes que não apresentaram estresse – trabalham e em dias em que não trabalham

Atividades	T1	T2
Dormindo	7h00min	8h00min
Trabalhando	7h00min	2h15min
Estudando	4h00min	3h00min
Com alimentação	1h30min	2h00min
Com amigos, familiares ou outras pessoas	2h00min	7h00min
Com cônjuge ou namorado (a)	0h45min	1h45min
Consigo mesmo (sozinho)	5h00min	6h00min

Enquanto que no aspecto relacionado a amigos, familiares e outras pessoas o tempo gasto passa de duas para sete horas, com um aumento significativo de cinco horas. Em contrapartida, o tempo gasto com o trabalho passa de sete horas para pouco mais de duas horas, podendo-se perceber ainda a existência de atividades laborais em dias onde não se cumpre carga horária na organização de trabalho.<sup>7</sup>

Nos quesitos tempo gasto dormindo e consigo mesmo, foi percebido o aumento de uma hora nos dias onde não se trabalha e a diminuição de uma hora no quesito estudos, podendo ser percebido, com esta pequena variação, que estes aspectos não estão sendo fortemente influenciados pela jornada de trabalho dos indivíduos pesquisados que não apresentam estresse.

Concomitantemente, questionou-se sobre a sensação de ter o tempo fora do ambiente de trabalho contaminado, ao que se obteve

7 T1 – Tempo utilizado em dias de trabalho e T2 – Tempo utilizados em dias não trabalhados.

quatro respostas negativas, uma delas reforçando que procura não pensar sobre este aspecto, entre as respostas afirmativas, uma relatou que sente seu tempo contaminado, mas pouco, as demais relataram que passar muito tempo fora de casa contamina seu tempo fora do ambiente de trabalho e que, dependendo da situação, não é possível desligar-se do trabalho. Sobre os sintomas contemplados no questionário, os indivíduos apontaram em média quatro sintomas de estresse, o que aponta a coerência em não apresentarem dados relevantes para serem considerados indivíduos com estresse no teste aplicado.

Em contrapartida, os indivíduos que apresentaram índices positivos de estresse, encontravam-se preponderantemente na faixa etária até 25 anos, exercendo funções empregatícias com carga horária entre 40 e 44 horas/semanais. Dados que apontam maior incidência de estresse em fase de resistência em indivíduos mais jovens em comparação com os demais participantes dessa pesquisa.

Quanto à utilização do tempo fora do ambiente de trabalho, obteve-se que a maior parte dos indivíduos pesquisados raramente dedica tempo para atividades de lazer e para si mesmos. Dado este que tem relação com a qualidade de vida destas pessoas.

Quando questionados sobre pensar no trabalho em momentos quando não estão trabalhando, apenas dois dos vinte indivíduos que manifestaram estresse apontaram não pensar no trabalho, sendo um dos indivíduos pertencentes a cada uma das fases de estresse mensuradas, resistência e quase exaustão.

O questionário mensurou em quais momentos os voluntários costumam pensar no trabalho fora do ambiente laboral; foi identificado o envolvimento de assuntos do trabalho nos mais diversos momentos de seus dias, seja em conversas com outras pessoas, quando estão sozinhas, ao dormir e/ou acordar e também nos finais de semana.

Entre os exemplos citados, sobre quando os voluntários pensam sobre o trabalho, destacam-se os momentos durante a aula, antes de dormir e/ou logo depois de acordar, nos finais de semana – principalmente no domingo à noite, quando as atividades realizadas no trabalho ficam pendentes para serem realizadas no dia seguinte –; algumas pessoas relataram fazer listas mentais do que ficou pendente,

pensam sobre casos graves atendidos; outros voluntários relataram ainda se perceberem falando sobre o trabalho com pessoas de outros ambientes, como por exemplo com o cônjuge.

Ao analisar cada exemplo, pode-se perceber que nos momentos mais diversos, mesmo fora do ambiente de trabalho, a função exercida continua presente no indivíduo, confirmando o que Dejours (1988) expõe em seu livro ‘A loucura do trabalho’, ou seja, que o homem não funciona como uma máquina que pode ser dividida entre o ser do trabalho e o ser fora do trabalho. Se o trabalhador for despersonalizado no trabalho, possivelmente será despersonalizado fora do trabalho também.

Questionados sobre a quantidade de horas gastas durante os dias de trabalho e dias onde não trabalham com as seguintes atividades: dormindo, trabalhando, estudando, com alimentação, com amigos, familiares ou outras pessoas, com cônjuge ou namorado(a) e consigo mesmo, percebem-se diferenças na distribuição do tempo entre os dias de trabalho e os dias onde os indivíduos pesquisados não trabalham, nos dias onde os indivíduos trabalham, o menor índice de tempo dedicado a alguma atividade, está relacionado ao tempo gasto consigo mesmo, e nos dias onde não trabalham o menor índice de tempo gasto, encontra-se na alimentação, conforme pode-se perceber na Tabela 3.

**Tabela 3** - Tempo utilizado em média para realização de determinadas tarefas em dias onde os participantes que apresentaram sinais de estresse trabalham e em dias em que não trabalham.

Atividades	T1	T2
Dormindo	6h30min	10h00min
Trabalhando	8h00min	3h15min
Estudando	4h00min	3h15min
Com alimentação	1h30min	2h00min
Com amigos, familiares ou outras pessoas	3h00min	7h00min
Com cônjuge ou namorado (a)	2h30min	8h00min
Consigno mesmo (sozinho)	1h05min	2h45min

Sobre a alimentação, segundo Zin apud Ogata e Marchi (2008), muitas pessoas cometem o erro de se alimentar pensando no que farão

em seguida, outras utilizam-se do tempo destinado à alimentação para falar ao telefone ou ler jornais ou revistas, perdendo a oportunidade de usar todos os sentidos para sentir prazer na ingestão dos alimentos. Essas pessoas costumam terminar a refeição sem prestar atenção ao que comeram, sentindo fome logo em seguida.

Mesmo nos dias onde não deveriam trabalhar, os indivíduos com índices elevados de estresse trabalham em média por 3h15min.

Identificou-se que 35% dos indivíduos diagnosticados no teste como estressados não se consideram privados em suas vidas pessoais devido a fatores relacionados ao trabalho; em contrapartida, 65% afirmam que sim. Entre as respostas positivas alguns exemplos citados foram: dificuldade em estudar, a sobrecarga devido as atividades excessivas no trabalho, a falta de tempo, as proibições relacionadas a usar cabelo solto, maquiagem e esmalte e dificuldades para se relacionar com familiares.

A questão seguinte inquiria a percepção dos participantes sobre a possibilidade de existir em sua vida pessoal contaminação do tempo fora do ambiente de trabalho. Obteve-se nove respostas negativas, entre os indivíduos classificados como estressados, entre as respostas afirmativas, vários participantes relataram dificuldades para “desligar-se do trabalho”.

Sobre os sintomas contemplados no questionário, os indivíduos na fase de resistência do estresse apontaram em média seis sintomas de estresse, e os indivíduos na fase de quase exaustão, apontaram, segundo o questionário, em média oito sintomas - dados que possibilitam entender como congruentes às respostas obtidas em ambos os instrumentos de pesquisa.

Sabe-se que o trabalho gera diferentes graus de satisfação e de motivação; isto porque mesmo o trabalho que motiva e gratifica exige esforços, capacidade de concentração e de raciocínio, gerando desgaste físico e mental. Esses aspectos afetam direta e indiretamente a qualidade de vida (JACQUES; CODO, 2002). Assim entende-se que o ato de trabalhar fora do ambiente e horário de trabalho pode ser satisfatório ou estressante, dependendo dos motivos envolvidos em desempenhar as atividades.

Segundo Ogata e Marchi (2008), as pessoas não têm o costume de refletir sobre sua vida, pois isso pode causar sofrimento, e, mesmo quando se propõem a pensar, torna-se mais fácil julgar a si próprias por suas realizações do que por seu nível de bem-estar ou felicidade. Normalmente as pessoas deixam de atentar para o fato de que competência e realização são úteis por um período limitado de tempo, enquanto que o estado de consciência plenamente satisfeita pode permanecer até o final da vida. Entre os exemplos citados, um dos sujeitos que respondeu negativamente complementou sua resposta com a frase: “Procuro não pensar sobre isso”, explicação que condiz com a explanação citada anteriormente.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os dados coletados confirmam a existência de relação entre o estresse e a utilização do tempo fora do ambiente de trabalho, pois entre os indivíduos com índices elevados de estresse é possível perceber que os mesmos se mantêm conectados ao trabalho, seja efetivamente trabalhando ou pensando no trabalho.

A hipótese inicial desta pesquisa era de que a utilização do tempo fora do ambiente de trabalho pudesse elevar índices de estresse; pode-se confirmar essa hipótese identificando que os indivíduos com índices elevados de estresse sentem-se privados de realizar atividade pessoais em virtude do trabalho, fizeram menção ao tempo, seja ele em relação a falta de tempo para estudar, para a família ou para dedicar-se a si mesmos. Aspectos esses que foram confirmados na análise da distribuição do tempo.

A dificuldade em desligar-se do trabalho foi identificada como um dos atos de maior incidência nas pessoas com níveis de estresse mais altos, corroborando as privações auto-impostas no dia a dia, prejudicando consideravelmente a qualidade de vida e elevando os níveis de estresse dos indivíduos pesquisados.

Conclui-se que a existência de contaminação do tempo fora do ambiente de trabalho impacta no índice de estresse das pessoas - conclusão esta que inspira novos estudos, principalmente levando-

se em conta pesquisas atuais que definem o ato de trabalhar fora do ambiente de trabalho como o descumprimento ao direito à desconexão do trabalho.

## REFERÊNCIAS

- DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo, SP: Cortez, 1988.
- FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho**: uma abordagem psicossomática. São Paulo, SP: Atlas, 2007.
- JACQUES, M. G.; CODO, W. **Saúde mental & trabalho**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.
- LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2000.
- LIPP, M. E. N. & ROCHA, J. C. **Stress, hipertensão e qualidade de vida**. Campinas, SP: Papyrus, 1996.
- MULLER, F.G. **Perícia psicológica de transtornos mentais relacionados ao trabalho**. Dissertação de Doutorado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.
- OGATA, A. & MARCHI, R. **Wellness**: seu guia de bem-estar e qualidade de vida. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier, 2008.
- SCHMIDT, D. R. C. et al. Estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem do bloco cirúrgico. **Texto Contexto Enferm**, v.18, n.2, p. 330-337, 2009.

