

## AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE STRESS DOS DIRETORES TÉCNICOS NAS ORGANIZAÇÕES SOCIAIS

**Dina Chagas**

Instituto Superior de Educação e Ciências - ISEC, Lisboa

dina.chagas@iseclisboa.pt

**Ângela Domingos-Vicente**

Universidad de Salamanca

angeladvicente@usal.es

*Received: 11 febrero 2023*

*Revised: 16 febrero 2023*

*Evaluator 1 report: 15 marzo 2023*

*Evaluator 2 report: 08 abril 2023*

*Accepted: 19 abril 2023*

*Published: junio 2023*

### RESUMO

**Enquadramento:** Atualmente, as exigências profissionais representam um desafio para os indivíduos. Estas exigências podem conduzir a efeitos negativos, nomeadamente o conflito trabalho-família e consequentemente o stress. **Objetivo:** O objetivo deste estudo consiste em avaliar o nível de stress dos Diretores Técnicos nas Organizações sociais na região centro de Portugal Continental. **Participantes:** A amostra é constituída por 13 Diretores Técnicos, sendo 100% auto identificados do género feminino, 84,6% são licenciados e a idade dos participantes variou entre os 20 e 60 anos, sendo que a percentagem maior incidiu nos 40-50 anos (46,2%). **Métodos:** Foi administrada a Escala do stress Percecionado - Perceived Stress Scale (PSS-10). **Resultados:** Os resultados reportam para um elevado nível de stress percecionado pelos Diretores Técnicos das Organizações sociais, apresentando valores de 70% com nível elevado de stress percecionado e 30% com nível baixo de stress. **Conclusões:** Os resultados evidenciam um elevado nível de stress percecionado pelos Diretores Técnicos das Organizações sociais. Não é possível fornecer uma solução abrangente para a prevenção do stress, mas podem ser estabelecidas diretrizes para a sua prevenção. Em todas as situações, o processo de programas de prevenção do stress envolve três etapas distintas: identificação do problema, intervenção e avaliação.

**Palavras-chave:** stress; stress ocupacional; diretores técnicos; PSS (10)

### ABSTRACT

**Evaluation of levels of stress of the technical directors in social organization. Background:** Currently, the professional demands represent a challenge for individuals. These demands can lead to negative effects, namely work-family conflict and work-family conflict and consequently stress. **Objective:** The aim of this study is to assess the level of stress of Technical Directors in social organisations in the central region of

## **AValiação DO NÍVEL DE STRESS DOS DIRETORES TÉCNICOS NAS ORGANIZAÇÕES SOCIAIS**

Mainland Portugal. **Participants:** The sample consists of 13 Technical Directors, being 100% of the self identified as female gender, 84.6% are university graduates and the age of participants ranged between 20 and 60 years, being that the highest percentage was between 40-50 years (46.2%). **Method:** The Perceived Stress Scale was administered.

Stress - Perceived Stress Scale (PSS-10) was administered. **Results:** The results report for a high level of stress perceived stress by the Technical Directors of social organisations, presenting 70% with a high level of perceived stress and 30% with a low level of stress. **Conclusion:** The results show a high level of stress perceived by the Technical Directors of social organisations. It is not possible to provide a comprehensive solution for the prevention of stress, but guidelines can be established. In all situations, the process of stress prevention programmes involves three distinct steps: problem identificative intervention and evaluation.

**Keywords:** stress; occupational stress; technical directors; PSS (10)

### **INTRODUÇÃO**

A exposição ao stress no contexto laboral, independentemente da origem, pode ter consequências a nível comportamental, fisiológico e psicológico, afetando o bem-estar do indivíduo e a produtividade na organização. De acordo com a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), cerca de metade dos trabalhadores europeus considera o stress uma situação comum no local de trabalho, que contribui para cerca de 50% dos dias de trabalho perdidos.

Para o Health and Safety Executive, as estatísticas mostram que o stress relacionado com o trabalho é um problema significativo com mais de 15,4 milhões de dias de trabalho perdidos como resultado de stress, ansiedade ou depressão (HSE, 2019).

O stress relacionado com o trabalho (“Work-related Stress”) que também é designado como stress ocupacional (“Stress at Work”) é entendido como aquele que provém do ambiente laboral e envolve aspetos da organização, da gestão, das condições e da qualidade das relações interpessoais no trabalho (Ribeiro, 2018).

Atualmente, sabe-se que algumas atividades profissionais expõem o trabalhador a situações de stress excessivo, no caso particular, os Diretores Técnicos das Organizações sociais. A este profissional, compete a gestão técnica da Organização, tendo como principais funções não só assegurar o bom funcionamento da Organização, mas também assegurar a organização e supervisão de todos os colaboradores.

O stress excessivo tem sido considerado um dos principais problemas do mundo, sendo tema de interesse da Organização Mundial de Saúde (OMS).

Vários são os estudos na área do stress, mas ainda são escassos na literatura a avaliação do stress em Diretores Técnicos nas Organizações sociais, sendo de fundamental importância o desenvolvimento e aperfeiçoamento das pesquisas sobre esta temática. Embora todas as profissões sejam geradoras de algum grau de stress, algumas merecem maior atenção, dado aos níveis mais acentuados de pressão que revelam, neste caso, encontramos também os Diretores Técnicos das Organizações sociais, sendo apontada como uma das ocupações de maior risco em termos de stress ocupacional, mas são ainda insuficientes as investigações efetuadas nesta população.

Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo demonstrar o modo como estes profissionais (Diretores Técnicos) conseguem perceber o seu nível de stress relacionado com o trabalho.

### **Conceito de stress relacionado com o trabalho**

Dada a diversidade de definições existente sobre o stress relacionado com o trabalho ou stress ocupacional, será bastante complexo encontrar um conceito que seja totalmente abrangente e, sobretudo, que seja globalmente aceite. De uma maneira geral, o conceito de stress relacionado com o trabalho, é utilizado quando um indivíduo não está em condições de fornecer uma resposta adequada ou eficaz aos estímulos provenientes do seu ambiente de trabalho (Freitas, 2008). Segundo a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, os trabalhadores sentem stress quando as exigências do seu trabalho são excessivas, superando a sua capacidade de lhes fazer face (OSHA, 2023).

Para Beheshtifar, o stress ocupacional, em particular, é a incapacidade de lidar com as pressões de um trabalho, devido a um ajuste inadequado entre as habilidades de alguém e seus requisitos de trabalho e condições (Beheshtifar, 2013).

Segundo Hashmi, o stress ocupacional resulta de várias interações do trabalhador e do ambiente de trabalho (Hashmi, 2015).

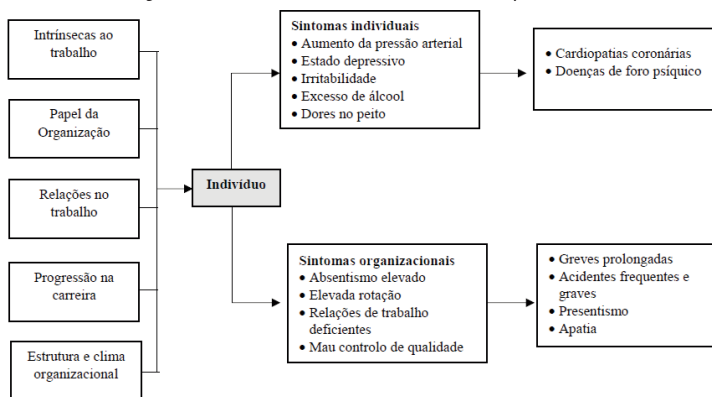
Também Rostam refere, que o stress ocupacional é um transtorno mental crônico causado pelas duras condições de trabalho que afeta o desempenho pessoal e a saúde física e mental (Rostam, 2020).

O stress relacionado com o trabalho pode ser definido como um conjunto de reações emocionais, cognitivas, comportamentais, e fisiológicas a aspetos adversos da organização e do ambiente de trabalho (Chagas, 2015). Parece plausível aceitar que o stress é causado por um desajuste entre o indivíduo e o trabalho.

### Fatores causais de stress ocupacional

É na atividade laboral que surgem a maioria de situações indutoras de stress. São muitos os autores que nos descrevem inúmeras fontes ou causas de stress relacionado com o trabalho. Segundo alguns destes autores, existem cinco categorias de causas de stress relacionado com o trabalho, quanto à sua natureza organizacional: intrínsecas ao trabalho; papel na organização; relações no trabalho; progressão na carreira; e estrutura e clima organizacional (Figura 1).

Figura 1 – Modelo da dinâmica do stress ocupacional



Fonte: Adaptado de Cooper, 1976 (citado por Freitas, 2018, p. 690).

Por tudo aquilo que foi referido, é natural que o stress ocupacional pela sua magnitude e transcendência, seja considerado um verdadeiro problema de saúde pública e por consequência uma motivação para a pesquisa (Saveca et al., 2020).

O aumento da investigação sobre stress ocupacional contribui para identificar uma variedade de causas/fontes de stress no local de trabalho.

### Manifestações de stress ocupacional

No contexto do trabalho, o indivíduo é confrontado com várias experiências, com relações cuja incidência sobre o corpo e sobre a mente apresentam algumas variações. O stress no trabalho revela uma dissonância entre as necessidades do indivíduo e a realidade das condições do trabalho (Freitas, 2008).

O stress ocupacional contribui para uma ampla gama de problemas de saúde, incluindo lesões traumáticas agudas, distúrbios psicológicos, distúrbios musculoesqueléticos, doenças gastrointestinais e doenças cardio-

## **AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE STRESS DOS DIRETORES TÉCNICOS NAS ORGANIZAÇÕES SOCIAIS**

vasculares. Estes distúrbios são responsáveis por grande parte da morbilidade, mortalidade e incapacidade (Landsbergis, 2018).

Embora existam sintomas comuns no stress que também estão presentes noutras doenças, é de grande importância mencionar alguns sinais comumente presentes num quadro de stress. Alguns dos sintomas de stress são de fácil identificação (respiração rápida, sudorese palmar, taquicardia, hiperacidez gástrica, cefaleia, entre outros) (Malagris, 2006).

São vários os autores que dividem o tipo de manifestações em três categorias: manifestações psicológicas, comportamentais e fisiológicas.

### *Manifestações Psicológicas*

Os sintomas psicológicos mais frequentemente citados como resultantes do stress ocupacional são a baixa satisfação e o baixo envolvimento com o trabalho, tensão, ansiedade, depressão, fadiga psicológica, frustração e irritabilidade.

### *Manifestações Comportamentais*

Este tipo de manifestações são muitas vezes consequência dos anteriores, pois o comportamento depende do estado psicológico do indivíduo, exteriorizando-se através de comportamentos alterados. As relações interpessoais podem ser prejudicadas pelo stress, refletindo-se em sintomas psíquicos como a irritabilidade, alterações de memória e atenção (Sacadura-Leite e Uva, 2007).

### *Manifestações Fisiológicas*

As manifestações fisiológicas mais conhecidas situam-se ao nível dos sintomas cardiovasculares, queixas pulmonares, problemas de estômago e intestinos, disfunções do sistema nervoso central, tensão muscular, entre outros (Freitas, 2008).

## **MÉTODO**

De modo a compreender como o stress é percecionado pelos Diretores Técnicos das Organizações sociais, foi administrada a Escala do stress Percecionado (Perceived Stress Scale) criado por Cohen et al (1983). Para o presente estudo, foi utilizada a versão reduzida de 10 itens, validada para a população portuguesa por Pais-Ribeiro & Marques (2009).

## **PARTICIPANTES**

O processo de amostragem por conveniência incidiu em 13 Diretores Técnicos de Organizações sociais da região da Estremadura e Ribatejo. Destes, 100% foram auto identificados do género feminino, 61,5% casados/união de facto e 84,6% são licenciados. A idade dos participantes variou entre os 20 e 60 anos, sendo que a percentagem maior incidiu nos 40-50 anos (46,2%).

## **INSTRUMENTOS**

Questionário sociodemográfico. Este instrumento visou levantar informações tais como a idade, sexo, estado civil, grau académico, entre outros.

Escala do Stresse Percecionado - Perceived Stress Scale (PSS-10). O instrumento é composto por 10 itens, sendo seis positivos e quatro negativos, respondidos numa escala tipo *Likert* de frequência, variando de Nunca (1) a Muito Frequentemente (5). Trata-se de um instrumento de auto-resposta destinado a medir o grau em que as situações de trabalho da vida do indivíduo são percecionadas como indutoras de stress (Cohen et al., 1983). É destinado a quantificar o nível de stress que cada indivíduo experimenta subjetivamente, num determinado momento.

Quanto à cotação, procede-se à inversão dos itens n.º 4, 5, 7 e 8. No final, após a soma dos itens totais, obtém-se a pontuação total assumindo-se que quanto mais alto o valor (num máximo de 40), maior será o grau de stress percecionado (Cohen et al., 1983).

Para este estudo vamos considerar o valor da mediana para formar duas categorias: igual ou acima da mediana, alta percepção de stress, abaixo da mediana, baixa percepção de stress.

*Tabela 1 – Pontos de referência na análise da escala PSS*

	Média	Mediana	Desvio Padrão
PSS 10 itens	3,11	3	1,157

## **Procedimento**

Os dados foram recolhidos através de questionário, onde foram garantidos aos participantes, o anonimato, confidencialidade e participação voluntária.

## **ANÁLISE DE DADOS**

Os dados foram analisados através de programa estatístico SPSS (v. 25), recorrendo à estatística descritiva. Na análise descritiva, determinou-se as frequências absolutas (N) e percentuais (%), medidas de dispersão (DP) e medidas de tendência central (Média e Mediana).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados obtidos por meio de questionário sociodemográfico, no que diz respeito aos profissionais em estudo, 100% auto identificaram-se do género feminino, 61,5% são casados/união de facto e 84,6% são licenciados. A idade dos participantes variou entre os 20 e 60 anos, sendo que a percentagem maior incidiu nos 40-50 anos (46,2%). Verificou-se que 61,5% destes profissionais trabalham entre 35 a 40 horas semanais, 84,6% no setor privado e 92,3% por conta de outrem. Para 69,2% o local de trabalho está inserido na zona rural.

A percentagem de incidência do sexo feminino pode estar associada ao facto da profissão de Diretores Técnicos ser mais procurada pelo sexo feminino. Quanto à faixa etária, foi verificado que a maior parte da amostra encontrava-se nos 40-50 anos, podendo-se supor que, estes colaboradores passaram a fazer parte do quadro há aproximadamente duas décadas. O facto da maior parte da amostra possuir apenas a licenciatura, justifica-se pela exigência das Organizações para as suas funções.

No que concerne ao stress, os resultados reportam para um elevado nível de stress percecionado pelos Diretores Técnicos das Organizações sociais, apresentando valores de 70% com nível elevado de stress percecionado e 30% com nível baixo de stress.

Considerando os resultados obtidos no PSS-10, verificou-se que a maioria dos colaboradores estão stressados. O alto índice de stress na amostra pode estar associado ao facto destes profissionais terem que fazer a ponte entre a direção/colaboradores para além de realizarem atividades técnicas e burocráticas (Malagris, 2006).

O stress ocupacional é frequentemente considerado no contexto da organização do trabalho, decorrente da forma como os trabalhos são projetados e executados e os métodos de gestão (Landsbergis et al., 2017). Cargas de trabalho elevadas, pausas curtas, turnos longos, falta de envolvimento dos colaboradores nas tomadas de decisões e má comunicação, são fatores geradores de stress (Amiri, 2019).

## **CONCLUSÃO**

A literatura existente neste domínio tem vindo a chamar a atenção para a elevada prevalência de stress nos mais diversos grupos profissionais e a evidenciar que o stress ocupacional tem vindo, progressivamente, a transformar-se num problema social da máxima importância.

O estudo indicou que esta classe profissional alcançou níveis de stress elevados. Alguns autores abordam a complexidade que é avaliar o stress, pois além de ser multifatorial é inconstante (Raulino et al., 2021).

## AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE STRESS DOS DIRETORES TÉCNICOS NAS ORGANIZAÇÕES SOCIAIS

Não é possível fornecer uma solução abrangente para a prevenção do stress, mas podem ser estabelecidas diretrizes para a sua prevenção. Em todas as situações, o processo de programas de prevenção do stress envolve três etapas distintas: identificação do problema, intervenção e avaliação (Amiri, 2019).

Para Domingos-Vicente & Chagas, é imperativo sensibilizar os colaboradores para a adoção de medidas, através de uma intervenção da saúde ocupacional e na organização do trabalho, a fim de promover a saúde e o bem-estar (Domingos-Vicente & Chagas, 2022).

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akanji, B. (2013). Occupational Stress: A Review on Conceptualisations, Causes and Cure. *Economic Insights – Trends and Challenges*. Vol. II (LXV), 3, 73-80.
- Amiri, M. (2019). Occupational Stress Factors at the Workplace. Conference on Social and Management Sciences; *Theoretical and Practical Approaches*.
- Beheshtifar, M., & Nazarian, R. (201). Role of Occupational Stress in organizations. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*. 4, 9.
- Chagas, D. (2015). Causas, sintomas e consequências do stress relacionado com o trabalho. *Safemed*.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Domingos-Vicente, A., & Chagas, D. (2022). Riscos Psicossociais nos Trabalhadores do Setor Social em Contexto de Covid-19. *V Simpósio Ibérico de Riscos Psicossociais*. In: Neves et al. ASVDS – Associação Vertentes e Desafios da Segurança.
- EU-OSHA. Riscos Psicossociais e Stress no Trabalho. <https://osha.europa.eu/pt/themes/psychosocial-risks-and-stress> (22 mar 2023).
- Freitas, L. (2008) . *Manual de Segurança e Saúde do Trabalho* (1ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Hashmi, M. (2015). Causes and Prevention of Occupational Stress. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences*. 14(11), Ver. VIII, 98-104. ISSN: 2279-0853, p-ISSN: 2279-0861. <http://doi.org/10.9790/0853-1411898104>
- HSE. (2019). Tackling work-related stress using the Management Standards approach. *A step-by-step workbook*.
- Lansbergis, P., Dobson, M., LaMontagne, A., Choi, B., Schnall, P., & Baker, D. (2017). *Occupational Stress. Occupational and Environment Health*. In: Levy et al. Oxford Scholarship Online. <http://doi.org/10.1093/oso/9780190662677.003.0017>
- Malagris, L.; & Fiorito, A. (2006). Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde. *Estudos de Psicologia*, 23(4), 391-398.
- Pais-Ribeiro, P., & Marques, T. (2009). A avaliação do stress: a propósito de um estudo de adaptação da escala de percepção de stress. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 10(2), 237-248.
- Raulini, M., Lino, M., Sanes, M., Amadigi, F., Willemann, M., & Maffisoni, A. (2021). Nível de Estresse Percebido em Estudantes de Enfermagem em uma Universidade Pública do Brasil. *REME - Rev Min Enferm*. 25, e-1366. <http://doi.org/10.5935/1415-2762-20210014>
- Ribeiro, R. P. Marziale, M. H. P., Martins, J. T., Galdino, M. J. Q., & Ribeiro, P. H. V. (2018) Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. *Rev Gaúcha Enferm*, 39, e65127. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2018.65127>
- Rostam, F., & Pella, A. (2020). Causes of occupational stress. *Conference paper*.
- Sacadura-Leite, E., & Uva, A. (2007). Stress relacionado com o trabalho. Saúde e Trabalho. *Órgão Oficial da Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho*. 06:3, 25-42.
- Saveca, P., Montero, F. & Tembe, V. (2020). O stress ocupacional como factor principal de risco psicossocial no ambiente de trabalho. *Portal dos Psicólogos*.