

O ESTRESSE OCUPACIONAL DE SERVIDORAS TÉCNICO-ADMINISTRATIVAS

OCCUPATIONAL STRESS AMONG TECHNICAL AND ADMINISTRATIVE WORKERS

EL ESTRÉS OCUPACIONAL DE LAS EMPLEADAS TÉCNICO ADMINISTRATIVAS

ZILDA OLIVEIRA PEGO

Mestranda

Faculdade Novos Horizontes - Brasil
zilda.pegos@mestrado.unihorizontes.br

LUCIANO PEREIRA ZILLE

Doutor

Faculdade Novos Horizontes - Brasil
luciano.zille@unihorizontes.br

MARYELLE GONÇALVES SOARES

Mestra

Faculdade Novos Horizontes - Brasil
maryelle.soares@unihorizontes.br

Submetido em: 06/05/2015

Aprovado em: 25/04/2016

Doi: [alcance.v23n2.p156-169](https://doi.org/10.24036/alcance.v23n2.p156-169)

RESUMO

Este estudo objetivou analisar o estresse, as principais causas de tensão no trabalho e os sintomas prevalentes em servidoras técnico-administrativas que atuam em um Instituto Federal de Educação Tecnológica em Minas Gerais. Em termos teóricos tomou-se como referência o Modelo Teórico de Explicação do Estresse Ocupacional, desenvolvido e validado por Zille (2005), adaptado para este estudo. Em termos metodológicos, caracterizou-se como uma pesquisa descritiva de abordagem quantitativa por meio de estudo de caso. Os resultados apontaram que 76,3 % das servidoras pesquisadas apresentaram algum nível de estresse, que variou de leve/moderado a estresse muito intenso. Com relação às fontes de tensão no trabalho, as que mais contribuíram para a ocorrência do estresse foram levar a vida de forma muito corrida, realizando cada vez mais trabalho em menos tempo; e ter o dia muito tomado com uma série de compromissos assumidos com pouco ou nenhum tempo livre. Em relação aos sintomas de estresse, os prevalentes foram fadiga, dor nos músculos do pescoço e ombro e nervosismo.

Palavras-Chave: Estresse Ocupacional. Estresse em Servidoras Técnico-Administrativas. Instituto Federal de Minas Gerais.

ABSTRACT

This study analyzes stress, the main causes of occupational stress, and the prevalent symptoms of stress among technical and administrative workers at the Instituto Federal de Educação Tecnológica [Federal Institute of Technical Education] in the Brazilian state of Minas Gerais. In terms of theory, we used as reference the Theoretical Model of Explanation of Occupational Stress, developed and validated by Zille (2005) and adapted for this study. In terms of methodology, it is characterized as a descriptive, quantitative approach through a case study. The results showed that 76.3% of the workers surveyed had some level of stress, ranging from

mild/moderate to heavy. Regarding the sources of occupational stress, the factors that most contributed to the occurrence of stress were living a fast-paced life, doing more and more work in less time; and having a very full day, with lots of commitments with little or no free time. In relation to symptoms of stress, the prevalent ones were fatigue, pain in the neck and shoulder muscles, and irritability.

Keywords: Occupational Stress. Stress to Server Technical and Administrative. Instituto Federal de Minas Gerais.

RESUMEN

Este estudio tuvo el propósito de analizar el estrés, las principales causas de tensión en el trabajo y los síntomas más frecuentes en empleadas técnico administrativas que trabajan en un Instituto Federal de Educación Tecnológica en Minas Gerais. En términos teóricos se tomó como referencia el Modelo Teórico de Explicación del Estrés Ocupacional, desarrollado y validado por Zille (2005), adaptado para este estudio. En términos metodológicos, se caracterizó como una investigación descriptiva de abordaje cuantitativo por medio de estudio de caso. Los resultados indicaron que el 76,3 % de las empleadas estudiadas presentaron algún nivel de estrés, que varió de leve/moderado a estrés muy intenso. Con relación a las fuentes de tensión en el trabajo, las que más contribuyeron para la aparición del estrés fueron llevar la vida de forma muy corrida, realizando cada vez más trabajo en menos tiempo, y tener el día muy ocupado con una serie de compromisos asumidos, con poco o nada de tiempo libre. En relación a los síntomas de estrés, los prevalentes fueron fatiga, dolor en los músculos del cuello y hombro y nerviosismo.

Palabras clave: Estrés Ocupacional. Estrés en Empleadas Técnico Administrativas. Instituto Federal de Minas Gerais.

1 INTRODUÇÃO

O estresse no trabalho como percebido pela sociedade contemporânea vem se intensificando ao longo dos anos. As condições e o ambiente ocupacional estão interferindo cada vez mais na ambiência dos indivíduos, com reflexos na qualidade de vida, sobretudo na saúde física e mental dos trabalhadores (ROSSI; PERREVÊ; SAUTER, 2005; ALMEIDA, 2013).

O tema estresse ocupacional tem sido bastante pesquisado (SEYLE, 1956; COUTO, 1987; COOPER; COOPER; EAKER, 1988; ROSSI, 1994; RIO, 1995; MORAES *et al.*, 1995; RODRIGUES, 2005; LEVI, 2005; ZILLE, 2005; SAUTER, 2005; AUBERT, 2008; MAFFIA; ZILLE, 2013). Percebe-se, no entanto, que é importante o avanço dos estudos nessa área, sobretudo em relação às servidoras que atuam na administração pública brasileira.

Nos últimos anos, o mundo está passando por grandes transformações, sendo uma delas a inserção das mulheres no mercado de trabalho. Essa inserção vem ocorrendo principalmente em função da emancipação financeira, do aumento da qualificação profissional, da busca por satisfação e realização e, sobretudo, da necessidade de contribuir para o orçamento familiar. Esses fatores vêm sendo determinantes para a inserção da mulher em diferentes áreas do trabalho (ALMEIDA, 2013).

Em 2000, as mulheres eram as responsáveis por 24,9% dos 44,8 milhões de lares, já em 2010, essa proporção subiu para 38,7% dos 57,3 milhões de domicílios, ocorrendo um aumento considerável de 13,7%. Uma das explicações para esse cenário é o reflexo do aumento da escolarização das mulheres, que vêm postergando a maternidade para a continuidade dos estudos (IBGE, 2014).

As mulheres, além de muitas vezes terem até tripla jornada de trabalho, conciliam a vida profissional com a tarefa de ser mãe, dona de casa, esposa e, se não bastasse, estudante. “Assim, a mulher possui demandas simultâneas que abrangem esferas da relação mulher, trabalho, espaço doméstico e social” (MELO; LOPES, 2012, p. 8). Dessa forma, observa-se uma busca intensa pela realização e pelo reconhecimento profissional, investindo cada vez mais na instrução, o que é observado pelo aumento de matrículas para os cursos de graduação e pós-graduação em anos recentes (BRUSCHINI; PUPPIN, 2004).

Para Zille (2005), além da jornada de trabalho nas organizações, as mulheres, em grande parte, são as principais responsáveis pela educação dos filhos e das atividades domésticas, o que potencializa o desgaste físico e psíquico.

Em decorrência desse desgaste, em muitos casos, ocorre o estresse, que, de acordo com Couto (1987, 2014), consiste em um desequilíbrio entre as pressões psíquicas advindas do ambiente, em relação à estrutura psíquica do indivíduo. De acordo com Benevides-Pereira (2010, p. 46), “o estresse pode acometer qualquer pessoa e, quando o agente desencadeador se refere à atividade desempenhada, o correto é a designação estresse ocupacional”.

Analisando especificamente o estresse no sexo feminino, de acordo com Zille (2005), a mulher é mais predisposta do que o homem, sendo também mais vulnerável aos efeitos das tensões psicossociais. Nesse sentido, Moraes (2014) afirma que o estresse ocorre com maior frequência e intensidade nas mulheres.

Para Melo (2011), a dupla ou tripla jornada de trabalho, como também a discriminação das mulheres, que de certa forma ocorre nas organizações, envolve remuneração, limitações na evolução da carreira, pois a mulher a todo o momento tem que provar seu nível de competência para manter-se empregada. Portanto, esses são alguns dos fatores geradores de tensão excessiva no trabalho para essas profissionais, podendo ter como consequência o estresse ocupacional.

Nessa direção e reforçando as evidências, em pesquisa recente realizada com técnicos de enfermagem do setor público, em que 61% da amostra era do sexo feminino, foi identificado que 71% dos indivíduos pesquisados apresentaram algum nível de estresse (SANTOS; ZILLE, 2014).

Tendo em vista o contexto apresentado até então, este artigo apresenta o seguinte problema de pesquisa, orientador da investigação: qual o nível de estresse no trabalho na percepção das servidoras técnico-administrativas de um Instituto Federal de Minas Gerais? Para responder a este problema, definiu-se como objetivo analisar o nível de estresse, as causas de tensão no trabalho, os sintomas prevalentes e a associação entre as variáveis do estudo e os níveis de estresse identificados em relação às servidoras técnico-administrativas, que atuam no Instituto Federal de Minas Gerais (IFMG).

Em termos de justificativa, academicamente, busca contribuir para os estudos organizacionais aprofundando e ampliando as pesquisas em relação ao tema estresse no trabalho, com profissionais do sexo feminino que atuam em instituição pública na área de educação. Em termos institucionais, visa contribuir com subsídios para o ajustamento dos processos de trabalho, como a reavaliação de programas voltados para a qualidade de vida e para a motivação dos servidores, bem como a promoção de mudanças relacionadas às políticas de gestão de pessoas. No plano social, as contribuições poderão proporcionar um maior nível de satisfação das servidoras envolvidas, com reflexos importantes no atendimento das demandas da sociedade relacionadas à educação.

Este artigo está estruturado em cinco seções, incluindo esta introdução. A seguir tem-se o referencial teórico, posteriormente o percurso metodológico, seguido da apresentação e da discussão dos resultados e, por fim, as conclusões.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico está estruturado em duas subseções: na primeira, busca-se compreender o estresse de uma forma geral e, na segunda, abordam-se o estresse ocupacional e as suas implicações no cotidiano das mulheres.

2.1 Compreendendo o estresse

O termo inglês *stress* ou o francês *astreinte* descreve as perturbações biológicas e psíquicas frente a fatores de agressão e exprime o sofrimento que experimenta uma pessoa submetida a uma pressão, a quem se impõe uma atitude que, em princípio, contraria sua vontade ou desejo. Esse termo, que deu origem à palavra estresse em português, segundo Selye (1956), é um estado caracterizado por uma síndrome específica de fatos biológicos.

Para Rodrigues e Limongi (2005), o termo *stress* foi usado inicialmente na física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão. Esses autores afirmam que o *stress* não é bom nem ruim e que ele pode ser um recurso importante e útil para uma pessoa enfrentar os problemas do dia a dia, sendo importante a dosagem certa aplicada em cada situação específica. O estresse, que acaba fazendo parte de nossas vidas em função das exigências da modernidade, como pressões, conflitos e tensões no ambiente de trabalho, pode acarretar consequências graves para a saúde. Portanto, é necessário que seja dosado adequadamente, pois o simples fato de estar vivo e inserido no mundo exterior pode causar estresse.

Segundo Lipp (2001), o estresse é um desgaste geral do organismo causado pelas alterações psicofisiológicas que ocorre quando há uma necessidade de se enfrentar uma situação que exija um grande esforço emocional.

Couto (1987, 2014) aponta quatro tipologias de estresse: o agudo, o crônico, o de sobrecarga e o de monotonia. O primeiro é identificado quando se apresenta de forma mais breve, com duração de uma a duas semanas; já o crônico perdura por um período maior de tempo, acima de três semanas, podendo acarretar danos mais significativos para a saúde. O estresse de sobrecarga ocorre quando as pressões psíquicas do ambiente são maiores do que a possibilidade da estrutura psíquica do indivíduo suportar. Em relação ao estresse de monotonia, ocorre o contrário, ou seja, a estrutura psíquica do indivíduo é pouco estimulada em relação às demandas psíquicas do ambiente.

Os principais sintomas clássicos do estresse, segundo Couto (1987, 2014) e Zille (2005, 2011, 2013), são nervosismo, ansiedade, ímpetos de raiva, angústia, fadiga, irritabilidade sem motivos aparentes, períodos de depressão, dor de cabeça por tensão, insônia, dor nos músculos do pescoço e dos ombros (dor em cabide), dor discreta no peito sob tensão.

Foi identificado em pesquisas que é comum o uso abusivo de fumo, álcool e drogas para aliviar a tensão, porém se trata de uma estratégia inadequada para o enfrentamento do estresse (COUTO, 1987; ZILLE, 2005; MAFFIA, 2013; MORAES, 2014).

Para Cooper, Sloan e William (1988) e Levi (2005), as consequências do estresse apresentam desdobramentos importantes para as organizações, colocando em risco não só a motivação, mas o desempenho, a produtividade, a autoestima e, principalmente, a saúde dos trabalhadores.

Albrecht (1990) considerou o estresse como o mal do século XX, que surgiu na vida dos americanos e dos povos dos demais países, principalmente aqueles industrializados. De acordo com dados da ISMA (2010), o Brasil ocupa o segundo lugar no *ranking* mundial depois do Japão em número de pessoas com estresse.

2.2 Estresse ocupacional e implicações em relação às mulheres

Para French (1983), o estresse ocupacional está relacionado aos diversos contextos que ocorrem no ambiente das organizações. Aponta para uma reação do indivíduo ao seu ambiente de trabalho, que, de alguma forma, o atinge. Essas ameaças podem ser entendidas como agentes estressores que caracterizam uma relação pouco produtiva entre a estrutura do indivíduo e do seu ambiente de trabalho, em que, às vezes, o trabalhador não é valorizado ou mesmo atua em atividades que não traz para si uma sensação de satisfação e/ou reconhecimento.

Na visão de Couto (1987, p. 16), pode ser entendido como “o estado em que ocorre um desgaste anormal do organismo humano e/ou diminuição da capacidade de trabalho, devido, basicamente, à incapacidade prolongada do indivíduo tolerar, superar ou se adaptar às exigências de natureza psíquica existentes em seu ambiente de trabalho”. Dessa forma, percebe-se que o estresse ocupacional afeta não só a saúde do indivíduo, mas seu relacionamento com o mundo exterior, envolvendo os diversos ambientes como trabalho, família e contexto social.

Ainda segundo Couto (2014), o estresse no trabalho, em grande parte, está relacionado aos aspectos inerente à qualidade da gestão. Fatores como carga de trabalho muito alta, demanda mental desproporcional à capacidade psíquica do indivíduo, prioridades em excesso, mudanças com altíssima velocidade e falta de flexibilidade em termos dos cronogramas são exemplos de importantes estressores. Esses estressores possuem

grande potencial para desestabilizar psicologicamente os indivíduos e, como decorrência, têm-se os quadros de estresse.

Ainda segundo Kyriacow e Sutcliffe (1981) e Karasek e Theorell (1996), o estresse ocupacional agrava-se quando há por parte do indivíduo a percepção das responsabilidades e das poucas possibilidades de autonomia e controle. As dificuldades em adaptar-se a essas situações podem levar ao estresse, podendo ser evitada, caso a organização estruture de forma adequada os processos de trabalho e a inserção dos trabalhadores.

Lipp (1996), ampliando em relação aos diversos contextos geradores do estresse, afirma que o estresse pode ter origem em fontes internas e externas. As fontes internas estão relacionadas com a maneira de ser do indivíduo, tipo de personalidade e seu modo típico de reagir à vida. Os estressores externos podem estar relacionados com as exigências do dia a dia do indivíduo, como os problemas de trabalho, familiares, sociais, morte ou doenças de um filho, perda de uma posição na empresa, não concessão de um objetivo de trabalho, perda de dinheiro ou dificuldades econômicas, notícias ameaçadoras, assaltos e violência nas grandes cidades, etc.

Nessa direção, Zille (2005) argumenta que:

[...] as sociedades estão passando por um processo de intensificação do ritmo em que as mudanças acontecem. Aliado a essa conjuntura, verifica-se uma deterioração da qualidade de vida e o estresse evidencia-se como importante e vem atingindo os indivíduos de forma indiscriminada. Observa-se que cada período da história contribui de maneira positiva para o desenvolvimento global, mas cobra um preço por esse benefício, sendo o estresse um dos preços mais habituais da atual época de turbulência sociocultural por que passa a humanidade. (ZILLE, 2005, p. 61).

Ainda se referindo ao estresse ocupacional, Dejours (1992) afirma que ele é desencadeado por uma situação mentalmente opressora no ambiente de trabalho. É do contato forçado com uma tarefa desinteressante que nasce uma imagem de indignidade, bem como o sentimento de inutilidade por parte do trabalhador, sobretudo, devido à falta de compatibilidade entre qualificação e a finalidade do trabalho.

Ferreira e Assmar (2008) afirmam que o estresse ocupacional tem se configurado como um dos principais responsáveis pelo absenteísmo, pela queda da satisfação no trabalho e pelo baixo comprometimento organizacional. Esse contexto também foi apontado por Limongi (2005, p.65), quando afirmou que o “estresse associa-se de formas variadas a todos os tipos de trabalho, prejudicando não só a saúde, mas também o desempenho dos trabalhadores”.

Reportando-se às mulheres, a década de 70 marcou a conquista pelo estatuto das trabalhadoras assalariadas, assumindo, além da identidade familiar, a identidade profissional. As mulheres deixaram de lado as antigas e pouco reconhecidas profissões, para ocuparem posições mais qualificadas e valorizadas no mercado de trabalho (ALMEIDA, 2013).

Para Simurro (2012 p. 3), “vida de mulher não é fácil, pois precisa dar conta da família, das atividades e ou/situações domésticas e do emprego”. Como resultado dessa dupla jornada, as mulheres acabam sendo as maiores vítimas do estresse ocupacional.

A mulher é mais predisposta ao estresse que o homem e mais vulnerável aos efeitos de tensões psicossociais às quais é constantemente submetida. O estresse ocorre com maior frequência e intensidade no sexo feminino, em que umas das mais estressadas são as ocupantes de funções de gestão (ZILLE, 2005, 2011, 2013). Uma das explicações para uma maior ocorrência do estresse entre as mulheres pode ser pelo tipo e pela intensidade de hormônios produzidos pelo organismo feminino, se comparadas aos homens (LUZ, 2005).

Para Zille (2005), outras razões também podem contribuir para explicar essa situação. De certa forma, as mulheres, além da jornada de trabalho, assumem outras atividades no plano familiar, como realizar e/ou orientar atividades domésticas e dedicar atenção especial à família, sobretudo em relação às atividades educacionais demandadas pelos filhos. Essas situações, associadas à discriminação nas organizações, nas quais têm que sempre estarem mostrando competências para poder atuar, de certa forma, em igualdade de condições em relação aos homens, o que muitas vezes não ocorre, são situações geradoras de tensão excessiva.

Considerando o mercado de trabalho, a mulher se depara com novos desafios a cada momento, no qual tem que demonstrar que é capaz de responder adequadamente aos novos papéis que lhe são atribuídos na vida profissional. “As mulheres que mais se esforçam para conseguir um bom resultado, também são as que mais entram em conflito e conseqüentemente sofrem de mais estresse, doenças e distúrbios resultantes da tensão e dos conflitos do dia a dia” (MOLINA 1996, p. 141).

Codo (1999) destaca que,

[...] passamos no trabalho, ou em função dele, a maior parte do nosso tempo produtivo. Muitas vezes, achamos que o trabalho nos rouba um tempo que poderia ser dedicado a família, perdendo detalhes do crescimento dos nossos filhos, dando pouca atenção aos nossos pais, ou ainda, cuidando pouco dos nossos relacionamentos (CODO, 1999, p.255).

Partindo desse pressuposto, as mulheres com suas duplas ou triplas jornadas de trabalho são as maiores vítimas do estresse, que além da profissional com atuação nas organizações continua tendo sobre suas responsabilidades as atividades domésticas (GUIMARÃES, 2010). Dessa forma, a mulher vem buscando superar seus limites para conciliar as suas atividades profissionais com as familiares, entre outras, sem prejudicar o trabalho (MELO, 2011).

Ainda em relação ao trabalho da mulher, o equilíbrio entre maternidade e profissão é um dos aspectos mais observados ao se falar sobre o trabalho feminino (ARDITI; BALCI, 2009). Contudo, o fortalecimento do trabalho feminino vem provocando profundas mudanças culturais na sociedade, em que, de forma crescente, a mulher passa a dividir as responsabilidades do lar e, muitas vezes, as assume sozinha (MELO; LOPES, 2012).

Além da discriminação no mercado de trabalho para ocuparem as diversas funções, recebem remuneração inferior, se comparado aos pares homens. No entanto, a cada dia que passa, as mulheres mostram-se mais competitivas e buscam a ascensão profissional, tendo como referência o mérito e as atitudes pessoais para romperem com as barreiras do gênero (PELEGRINI; MARTINS, 2010).

3 PERCURSO METODOLÓGICO

A pesquisa foi de natureza descritiva que, segundo Malhotra (2001, p. 108), “tem como principal objetivo a descrição de um evento, um fenômeno ou um fato”, o que foi o caso deste estudo, que descreveu o estresse em servidoras de uma instituição federal de educação. A abordagem foi de natureza quantitativa, e a sua realização se deu por meio de estudo quantitativo de caso (YIN, 2001).

As unidades de análise foram a Reitoria e o *Campus* Ouro Preto, pertencentes ao Instituto Federal de Minas Gerais (IFMG). O instituto é uma autarquia federal criada em 2008, que tem foco na educação profissional integrada às diferentes formas de educação, ao trabalho à ciência e à tecnologia (BRASIL, 2008). São ofertados pelo instituto mais de 60 cursos, entre as modalidades de formação inicial e continuada, ensino técnico, superior, pós-graduação *lato sensu*, além de parcerias com outras instituições para a realização da pós-graduação *stricto sensu* (IFMG, 2012a).

A pesquisa envolveu 76 sujeitos, ou seja, 59% das servidoras que ocupam cargos técnico-administrativos.

Os dados foram obtidos por meio de questionário elaborado e desenvolvido por Zille (2005), adaptado para este estudo. O questionário foi composto por questões a serem respondidas em escala tipo *Likert*, de 5 pontos, variando de nunca a muito frequente.

Os dados foram processados por meio do *SPSS - Statistical Package for the Social Sciences* e analisados com base na estatística descritiva, univariada (média, moda, mediana, desvio padrão e percentil 25 e 75) e bivariada com utilização do teste qui-quadrado de *Pearson* para avaliar a associação entre as variáveis demográficas, funcionais e de saúde, em relação aos níveis de estresse identificados no estudo, para $p > 0,05$.

A seguir serão apresentados e discutidos os resultados da pesquisa.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Esta seção está estruturada em três partes: num primeiro plano apresentam-se os dados demográficos, funcionais, hábitos de vida e saúde; posteriormente a análise do estresse ocupacional, envolvendo os níveis de estresse, sintomas e fontes de tensão; e, por fim, a associação entre as variáveis do estudo e os níveis de estresse identificados.

4.1 Dados demográficos, funcionais, hábitos de vida e saúde

Em relação ao estado civil, o maior percentual, 49,3%, se deu para as servidoras casadas, seguido das solteiras, com 42,5%. Em relação à faixa etária, a média de idade predominante foi de 37 anos. Verificou-se, também, que 75% das pesquisadas possuem idade variando entre 21 a 45 anos.

Em termos de escolaridade, a maioria 46,3%, possui pós-graduação *lato sensu*. Em nível de pós-graduação *stricto sensu*, identificou-se que 18,5% possuem mestrado e 3,7% doutorado. Verifica-se, portanto, que das servidoras técnico-administrativas pesquisadas, 68,5% possuem o nível de pós-graduação, o que evidencia um elevado nível de escolaridade para a função, cuja exigência mínima é segundo grau completo.

Quanto ao tempo de atuação como servidoras na função de técnico-administrativo na Instituição pesquisada, os dados mostram que a maioria, 47,4%, está exercendo a mesma função há mais de 4 anos. As que estão atuando entre 1 a 3 anos são 35,5%.

Para 89,5% das pesquisadas, a carga horária de trabalho semanal é de 40 horas, o que coincide com a carga horária estabelecida pela instituição em contrato de trabalho. No entanto, 6,6% das servidoras trabalham aproximadamente 45 horas semanais.

Quando questionadas sobre o hábito de fumar, foi possível verificar que o percentual de fumantes dentro do universo pesquisado foi de 5,3%. Em pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, em parceria com o Instituto Brasileiro Geografia e Estatística (IBGE), revelou que os homens são os que mais consomem tabaco. Entre a população masculina, 19,2% fumam, contra 11,2% das mulheres. A faixa etária com maior prevalência para homens e mulheres é de 40 a 59 anos, com 19,4%; enquanto os jovens de 18 a 24 anos apresentaram a menor taxa, de 10,7% (IBGE, 2014). Com base nesses dados, é possível inferir que o consumo de cigarro pelas servidoras pesquisadas (5,3%) é menos da metade do consumo médio da população feminina brasileira fumante, que é de 11,2%.

Ao pesquisar a ingestão de bebida alcoólica, a maioria, 52,6%, afirmou que possui este hábito. Comparando com pesquisa realizada pelo Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (CISA), em relação ao consumo de bebida alcoólica pela população brasileira, as mulheres apresentam um consumo de 41% no que se refere à regularidade do hábito de beber. Portanto, ocorre certa similaridade entre os dados obtidos e a realidade brasileira em relação ao consumo de bebida alcoólica (CISA, 2015).

Quando indagadas em relação às condições de saúde, 38,7 % ou 29 servidoras afirmaram possuir algum problema relacionado. Os principais mencionados foram: hipertensão, gastrite, hipotireoidismo, enxaqueca e dores articulares. Esses problemas, de acordo com Couto (1987); Cooper (1988); Karasek (2000); Lipp (2003); Levi (2005), podem estar relacionados ao estresse.

Finalmente, entre as pesquisadas, 42,7% relataram praticar alguma atividade por *hobby*, sendo as mais citadas a atividade física, a leitura, ver filmes e viajar.

Em síntese, o perfil predominante das servidoras técnico-administrativas pesquisadas é o seguinte: 49,3% são casadas; 46,3% possuem pós-graduação completa (*lato e/ou stricto sensu*); 47,4% exercem a função há mais de quatro anos; a maioria, 89,5%, trabalha 40 horas semanais; 5,3% possuem o hábito de fumar; 52,6% fazem uso de bebida alcoólica de forma regular; 38,7% apresentam algum problema de saúde que pode estar relacionado ao estresse (COUTO, 1987; COOPER, 1988; KARASEK, 2000; LIPP, 2003; LEVI, 2005); e 42,7% praticam alguma atividade como *hobby*.

4.2 Análise do estresse ocupacional

Para a análise do estresse, utilizou-se como referência o modelo de explicação do estresse ocupacional desenvolvido e validado por Zille (2005), adaptado para este estudo. Foram considerados quatro níveis para análise do estresse: ausência, estresse leve/moderado, estresse intenso e estresse muito intenso. A escala utilizada variou de 1 a 5 pontos e os valores de referência para a interpretação dos níveis foram os seguintes: Ausência de Estresse: <1,75; Estresse Leve/ Moderado: > ou = 1,75 e <2,46; Estresse Intenso > ou igual 2,46 e < 3,16; Estresse Muito Intenso: > ou = 3,16 (ZILLE, 2005, p. 222, 223).

Os resultados obtidos são apresentados por meio da Tabela 1.

Tabela 1 – Análise descritiva do nível de estresse ocupacional

Nível de estresse	N	%	Média	Mediana	Desvio Padrão	Mín. ¹	Max. ²	Perc. ³ 25	Perc. 75
Ausência de estresse	18	23,7	1,35	1,39	0,20	1,02	1,67	1,16	1,47
Estresse leve/moderado	35	46,1	2,15	2,19	0,21	1,77	2,45	1,98	2,32
Estresse intenso	18	23,7	2,74	2,73	0,22	2,46	3,16	2,55	2,96
Estresse muito intenso	5	6,6	3,50	3,36	0,36	3,17	4,04	3,20	3,87
Total	76	100,00	2,19	2,24	0,64	1,02	4,04	1,78	2,55

Nota: 1 Abreviação de mínimo. 2 Abreviação de máximo. 3 Abreviação de percentil

Fonte: Dados da pesquisa, 2015.

Tendo como referência os dados apresentados por meio da Tabela 1, identificou-se que 76,3% das servidoras pesquisadas apresentam quadro de estresse. Desse percentual, 30,3% são manifestações de estresse intenso ou muito intenso, que de certa forma mostra um quadro com certa gravidade, cuja estrutura psíquica dos indivíduos não mais está suportando as pressões advindas do ambiente ocupacional (COUTO, 1987, 2014; ZILLE, 2005; MAFFIA, 2013; ZILLE *et al.*, 2014).

Considerando o local de trabalho das pesquisadas, foi possível constatar que tanto as servidoras lotadas na Reitoria do Instituto, em Belo Horizonte, como aquelas lotadas no *Campus* Ouro Preto apresentam nível elevado de estresse em termos globais. Se a análise se der por nível de intensidade (estresse intenso e muito intenso), as servidoras lotadas no *Campus* Ouro Preto apresentam nível mais elevado 35%, se comparado com as servidoras lotadas na Reitoria 26%.

Aprofundando a análise, foi possível observar que 50% das servidoras apresentaram nível de estresse maior que 2,24 (mediana). Percebe-se também que 75% desses indivíduos possuem nível de estresse maior que 1,78 (percentil 25) e 25% nível superior a 2,55 (percentil 25). O valor mínimo encontrado foi de 1,02 e o máximo de 4.04. O maior desvio da média ocorreu em relação aos valores do nível de estresse muito intenso, 0,36 (desvio padrão).

O resultado encontrado neste estudo vai ao encontro de pesquisa realizada por Santos e Zille (2014) que pesquisaram profissionais técnicos em enfermagem, no qual 61% dos pesquisados eram do sexo feminino e 38,8% do sexo masculino. Nessa pesquisa os técnicos de enfermagem do sexo feminino apresentam nível de estresse superior a aqueles indivíduos do sexo masculino. Em termos globais, constatou-se que 71% dos indivíduos pesquisados apresentaram estresse, que variou de leve/moderado a muito intenso.

Ainda comparando o resultado deste estudo com pesquisa realizada com 158 gestoras do Polo Industrial de Manaus, também utilizando o MTEG, foi constatado que 53% das pesquisadas apresentaram algum nível de estresse de intensidade variada. Esse resultado também mostra a elevada incidência de estresse ocupacional em profissionais do sexo feminino, resultado esse que também vai ao encontro do obtido nesta pesquisa (MORAES, 2014).

4.2.1 Sintomas e fontes de tensão

Nesta subseção apresenta-se a análise dos sintomas de estresse, das fontes de tensão relacionadas ao trabalho e aquelas relacionadas às características próprias dos indivíduos pesquisados. Os dados têm como base a incidência, tanto em termos de frequência como de intensidades das manifestações de estresse intenso e muito intenso em relação às servidoras pesquisadas.

Foi possível constatar que todos os sintomas relacionados ao estresse ocupacional foram mais frequentes no grupo das servidoras com estresse, se comparado ao grupo com ausência de estresse. A fadiga (39,7%), a dor nos músculos do pescoço e ombros e o nervosismo (37,9%) foram os sintomas mais recorrentes e intensos no grupo com algum nível de estresse. Outros sintomas, como a irritabilidade (32,8%), a angústia e a fadiga (29,3%) manifestaram em aproximadamente um terço das servidoras com estresse. Verifica-se também que no grupo de indivíduos sem estresse ocorre a incidência de sintomas, porém com baixa frequência (Tabela 2).

Tabela 2 - Sintomas de estresse

Variável	Análise do nível de estresse			
	Ausência de Estresse		de Algum Nível de Estresse	
	N	%	N	%
Fadiga	1	5,6	23	39,7
Dor nos músculos do pescoço e ombros	1	5,6	22	37,9
Nervosismo	1	5,6	22	37,9
Irritabilidade	0	0,0	19	32,8
Ímpetos de raiva	0	0,0	17	29,3
Angústia	0	0,0	17	29,3
Dor de cabeça por tensão	0	0,0	16	27,6

Fonte: Dados da pesquisa, 2015.

Segundo Couto (1987, 2014) e Zille (2005, 2011), os sintomas físicos e psíquicos de estresse apresentados podem ser considerados clássicos, que contribuem para a análise das manifestações do estresse ocupacional.

Em pesquisa realizada por Zille e Maffia (2013) com gestores públicos, sendo a maioria do sexo feminino, os sintomas identificados possuem bastante relação com os resultados encontrados na presente pesquisa. Os sintomas mais frequentes identificados por esses autores foram fadiga, dor nos músculos do pescoço e ombros, ansiedade e angústia, sintomas estes presentes na pesquisa do IFMG, exceto a ansiedade.

Em outra pesquisa, desta vez realizada pela ISMA/Brasil (2013), identificou-se que duas em cada três mulheres se queixavam do cansaço do dia a dia, apresentando sintomas como dor no corpo e desânimo, como sinais de que o corpo e a mente estão no limite. A pesquisa ouviu 1.499 mulheres, sendo que 98% afirmaram que estavam cansadas e os motivos principais eram o estresse e a correria do dia a dia. Na pesquisa, identificou-se também que as mulheres, se comparadas aos homens, foram as que mais se queixaram em relação ao estresse, 66% contra 54%.

De acordo com Molina (1996), Lipp (2003) e Zille (2005), a mulher é mais predisposta ao estresse que o homem e mais vulnerável aos efeitos de tensões psicossociais às quais é constantemente submetida. Um conflito aliado às tensões da vida cotidiana pode predispor ou produzir na mulher um grande número de distúrbios, doenças e síndromes, dando origem a muitas doenças classificadas como “psicossomáticas”.

Em relação às fontes de tensão relacionadas ao trabalho, as mais recorrentes em termos de frequência e intensidade no grupo das servidoras com presença de estresse foram: Muitos prazos e prazos apertados como

rotina do trabalho, 36,2%; Trabalho complexo, 34,5%; Realização de várias atividades ao mesmo tempo, com alto grau de cobrança, 29,3%. Esses resultados vão ao encontro de estudos que indicam que as principais fontes de tensão no ambiente de trabalho são a sobrecarga e a pressão por resultados (ZILLE, 2005; ZILLE, 2011; ZILLE; CREMONEZI, 2013; MAFFIA, 2013).

Quanto aos indicadores do constructo fontes de tensão do indivíduo, que estão relacionados a determinadas características pessoais relacionadas ao trabalho, os que apresentaram com mais frequência e intensidade nas servidoras com estresse intenso e muito intenso foram: Levar a vida de forma muito corrida, realizando cada vez mais trabalho em menos tempo, 70,7%; Ter o dia muito tomado com uma série de compromissos assumidos, com pouco ou nenhum tempo livre para outras atividades, 55,2%; Não conseguir desligar-se das atividades do trabalho, mesmo fora dele e Pensar e/ou realizar frequentemente duas ou mais coisa ao mesmo tempo, com dificuldade de concluí-las, 48,3%. Como pode ser observado, as fontes de tensão relacionadas às características pessoais das servidoras apresentam uma maior incidência se comparadas às fontes de tensão do trabalho, portanto contribuem para uma maior explicação dos contextos tensionantes indutores do estresse.

4.3 Relação entre os níveis de estresse e as variáveis demográficas, funcionais, hábitos de vida e saúde

Objetivando aprofundar as análises, buscou-se encontrar associações entre as variáveis demográficas, funcionais e hábitos de vida das servidoras pesquisadas com as manifestações de estresse ocupacional identificadas. Para o estabelecimento dessa relação, utilizou-se o teste de qui-quadrado de Pearson ao nível de significância de $p < 0,05$.

A primeira relação encontrada foi relativa ao trabalho do cônjuge. As servidoras cujos cônjuges trabalham apresentaram maior incidência de estresse se comparadas às servidoras que os cônjuges não trabalham ($p = 0,001$).

O resultado do teste qui-quadrado apresentou associação ($p = 0,043$) para o tempo de atuação na instituição, ou seja, há diferenças significativas no nível de estresse entre servidoras com mais e menos tempo na instituição. As servidoras que atuam há menos de 1 ano tiveram a maior proporção de ausência de estresse, 38%. As servidoras que atuam há mais de 6 anos apresentaram maior proporção de estresse muito intenso, 17%. Esses dados mostram que quanto maior é o tempo de atuação na instituição, maior é a probabilidade de ocorrência e intensidade do nível de estresse.

Relacionando as horas trabalhadas e o nível de estresse ocupacional, verificou-se que as mulheres que trabalham 60 ou mais horas semanais apresentaram maior proporção de estresse intenso (100%), se comparadas àquelas cuja carga horária semanal é inferior a 60 horas, ocorrendo assim a associação entre número de horas trabalhadas e o estresse ($p = 0,001$).

Em relação à escolaridade, verificou-se que as servidoras que possuem ensino médio completo até a graduação completa, se comparadas com as servidoras pós-graduadas (*lato e stricto sensu*), encontram-se com nível menor de estresse, 76%, contra 83,3% das pós-graduadas. Utilizando-se do teste do qui-quadrado, identificou-se $p = 0,05$. Tendo em vista os dados obtidos, pôde-se concluir que existe associação entre a maior escolaridade com a maior incidência de estresse.

Quando se relaciona o nível de estresse ocupacional com o hábito de fumar, percebeu-se que as servidoras que não fumam apresentam maior proporção de ausência de estresse, 25%; enquanto que as que fumam apresentaram 100% de estresse. Analisando essa relação com base no teste qui-quadrado, verificou-se que as servidoras que fumam têm maior incidência de estresse do que as que não fumam ($p = 0,004$). Portanto, verifica-se a existência de associação entre o hábito de fumar e o estresse.

Por fim, as variáveis ocorrência de problema de saúde, estado civil, número de filhos, frequência de trabalho nos finais de semana, consumo de bebida alcoólica e prática de atividades por *hobby* não apresentaram associação para $p < 0,05$, quando analisado em relação ao nível de estresse das servidoras pesquisadas.

A seguir são apresentadas as conclusões que puderam ser inferidas do estudo, como também algumas recomendações.

5 CONCLUSÕES

Este estudo teve como objetivo analisar o nível de estresse, as causas de tensão no trabalho e os sintomas prevalentes em relação às servidoras técnico-administrativas, lotadas na Reitoria e no *Campus* Ouro Preto do Instituto Federal de Minas Gerais (IFMG).

Para a análise do estresse, tomou-se como base o Modelo Teórico de Explicação do Estresse Ocupacional – MTEG, desenvolvido e validado por Zille (2005), adaptado para este estudo.

Em termos de método, o artigo foi de natureza descritiva, utilizando-se da abordagem quantitativa, por meio de estudo de caso. As Unidades de Análise foram a Reitoria e o *Campus* Ouro Preto do IFMG e os dados foram obtidos por meio de questionário aderente ao MTEG.

Em termos de resultados, identificou-se que a maioria, 76,3%, das servidoras pesquisadas apresentou algum nível de estresse, que variou de leve/moderado a estresse muito intenso. Os resultados encontrados estão em consonância com outras pesquisas realizadas, em que parte dos sujeitos pesquisados foi do sexo feminino e grande parte dos sujeitos apresentou nível significativo de estresse (ZILLE, 2005; ZILLE; BRAGA; ZILLE 2011; ZILLE; MAFFIA, 2013; CREMONEZI, 2013; MORAES, 2014).

Em relação aos sintomas de estresse, aqueles que tiveram maior frequência e intensidade no grupo das servidoras com estresse foram a fadiga, o nervosismo e a dor nos músculos do pescoço e ombros, seguidos da irritabilidade e da angústia, que estavam presentes em um terço das pesquisadas. Na pesquisa de Zille e Maffia (2013) com gestores públicos, sendo a maioria do sexo feminino, e na pesquisa de Moraes (2014) com gestoras do Polo Industrial de Manaus, o resultado encontrado assemelha-se ao da presente pesquisa.

As principais fontes de tensão excessiva no trabalho apontadas pelas servidoras foram os prazos apertados para a realização das tarefas e a execução de um trabalho complexo. Esses resultados vão ao encontro de estudos realizados no Brasil (ZILLE, 2005; ZILLE *et al.*, 2008; ZILLE, 2011, 2013; ZILLE, CREMONEZI, 2013; MAFFIA, 2013). Em relação às fontes de tensão inerentes ao indivíduo, os indicadores que apresentaram maior frequência e intensidade foram os seguintes: levar a vida de forma muito corrida e ter o dia muito tomado com uma série de compromissos assumidos com pouco ou nenhum tempo livre para outras atividades; e, por fim, não conseguir desligar-se das atividades do trabalho mesmo fora dele.

Conclui-se que a busca por realizações pessoais e profissionais faz com que cada vez mais as pessoas se dediquem exageradamente ao trabalho, esquecendo que existe família, amigos, enfim, uma sociedade. Com isso, a mulher da atualidade não aceita mais o rótulo de “sexo frágil”, ela é guerreira, muitas vezes com jornadas quíntuplas, como mãe, dona de casa, profissional, estudante e, principalmente, “mulher”. Entretanto, todas as atividades precisam ser executadas com perfeição e nem sempre o esforço da mulher é reconhecido tanto na organização quanto na própria família, fato que também gera tensão excessiva e estresse.

Considera-se que este estudo contribuiu com o avanço nas pesquisas em relação ao estresse no que se refere às trabalhadoras mulheres. Foi evidenciada uma incidência significativa de estresse, o que retrata o contexto em que algumas medidas prioritárias precisam ser tomadas pela instituição, como instituir políticas para a redução do nível de estresse e equilibrar as demandas dessas profissionais, possibilitando, assim, melhores condições de trabalho, com consequente resultado positivo para as servidoras, instituição, famílias e para a sociedade.

Essas profissionais também precisam definir estratégias de enfrentamento e defesa para a situação de estresse, ou seja, incluir na rotina atividade física, de lazer e a prática *hobbies*. Este estudo teve como limitação a estratégia da utilização de um estudo de caso, que de certa forma restringe a generalização para outros ambientes, portanto estimula a continuidade de pesquisas. Sugere-se, portanto, que a pesquisa possa ser replicada em outras unidades do Instituto Federal de Minas Gerais, como também em outras instituições públicas, tendo por objetivo aprofundar os conhecimentos relacionados ao estresse no trabalho e as suas manifestações nos servidores tanto do sexo feminino como masculino.

REFERÊNCIAS

ALBRECHT, K. A. **O gerente e o estresse**: faça o estresse trabalhar para você. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1990.

- ALMEIDA, A. **Qualidade de vida no trabalho**: estudo com servidores técnicos administrativos de uma instituição de ensino superior federal no Estado de Minas Gerais. 2013. 171 p. Dissertação (Mestrado em Administração) - Faculdade Novos Horizontes, Belo Horizonte, 2013.
- ARDITI, D.; BALCI, G. Managerial competencies of female and male construction managers. **Journal of Construction Engineering & Management**, Ipswich, MA, v. 135, n. 11, p. 1275-1278, 2009.
- BENEVIDES-PERREIRA, A. M. T. B. **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 4. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.
- BUENO, Silveira. **Minidicionário da língua portuguesa**. São Paulo: FTD, 2000. 830p.
- BRAGA, J. C. M. *et al.* Tensões no trabalho: estudo com operadores de caixa de uma rede mineira de supermercados. **Revista Eletrônica de Administração – REA**, Franca, v. 12, n. 1, ed. 22, jan./jun. 2013.
- BRAGA, C. D.; ZILLE, L. P. Relação entre a função gerencial e o estresse ocupacional: uma análise a partir do impacto das novas tecnologias de gestão. In: ENCONTRO DE GESTÃO DE PESSOAS E RELAÇÕES DE TRABALHO – EnGPR, 3., 2011, João Pessoa. **Anais...** Rio de Janeiro: ANPAD, 2011.
- BRUSCHINI, C; PUPPIN, A. B. Trabalho de Mulheres Executivas no Brasil no Final do Século XX. **Cadernos de Pesquisa SCIELO**, v.34, n.121, p. 105-138, jan./abr.2004.
- CHIZZOTTI, A. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. 8. ed. São Paulo: Cortez. 2006.
- CENTRO DE INFORMAÇÕES SOBRE SAÚDE E ÁLCOOL – CISA. **I Levantamento Nacional sobre os Padrões de Consumo de Álcool na População Brasileira**, 2015. Disponível em: <<http://www.cisa.org.br/artigo/155/i-levantamento-nacional-sobre-os-padroes.php>>. Acesso em: 06 maio 2015.
- CODO, W. (Org.). **Educação**: carinho e trabalho. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.
- COOPER, C. L.; COOPER, R. D.; EAKER, L. H. Living with stress. 2. ed. London: Pinguin Books, 1988.
- COOPER, C. L. *et al.* **Occupational stress indicator**: test sources of pressure in job. England: Windsor, 1988.
- COSTA, F. P.; HONÓRIO, L. C. Fatores de pressão no trabalho e estratégias de combate ao estresse ocupacional: avaliando os gerentes de uma grande usina siderúrgica brasileira. In: EnGPR, 2., 2009, Curitiba. **Anais...** Rio de Janeiro: ANPAD, 2009.
- COUTO, H. A. **Stress e qualidade de vida do executivo**. Rio de Janeiro: COP, 1987.
- COUTO, H. A. **Ergonomia do corpo e do cérebro no trabalho**: os princípios e a aplicação prática. Belo Horizonte: Ergo, 2014.
- DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez/Oboré, 1992.
- FERREIRA, M. C.; ASSMAR, E. M. L. Fontes Ambientais de Estresse Ocupacional e Burnout: Tendências Tradicionais e Recentes de Investigação. In: TAMAYO, A. (Org.). **Estresse e cultura organizacional**. São Paulo: 2008. Cap.1, p. 21-73.
- FRENCH, W. L. **Organization development**: theory, practice, research. Texas: Business Publications, 1983.
- GUIMARÃES, M. G. V. **Vida familiar e profissional**: desafios e perspectivas. Manaus: Universidade Federal do Amazonas, 2010.
- GUNTHER, H. (Org.). **Como elaborar um questionário**: planejamento de pesquisa nas ciências sociais. Brasília: UNB, 2006.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Estatísticas-gênero-mostram-como-mulheres-vem-ganhando-espaco-realidade-socioeconomica-pais&view=noticia. Setembro de 2014. Disponível em: <<http://censo2010.ibge.gov.br/noticias-censo?busca=1&id=1&idnoticia=2747&t=estatisticas-genero-mostram-como-mulheres-vem-ganhando-espaco-realidade-socioeconomica-pais&view=noticia>>. Acesso em: 31 out. 2014.
- ISMA. International Stress Management Association. Disponível em: <<http://www.ismabrasil.com.br/>>. Acesso em: 20 out. 2014.

- KARASEK, R.; THEORELL, T. Current issues relating to psychosocial job strain and cardiovascular. **Journal of Occupational Health Psychology**, v. 1, n. 1, p. 9-26, 1996.
- KARASEK, R. *et al.* Psychosocial factors: review of the empirical data among men. Philadelphia: Hanley & Belfus, Inc. **Occupational Medicine**, v. 15, n. 1, January- march, 2000.
- KYRIACOW, C.; SUTCLIFFE, J. Social support and occupational stress among school teachers. **Educational Studies**, v. 7, n. 1, p.55-60, 1981.
- LEVI, L. Sociedade, stress e doença – investimentos para a saúde e desenvolvimento: causas, mecanismos, consequências, prevenção e promoção. In: CONGRESSO DE STRESS DA INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION ISMA BR, 5., 2005 e FÓRUM INTERNACIONAL DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO, 7., 2005, Porto Alegre: **Anais...** 2005.
- LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil**: saúde ocupações e grupos de risco. Campinas: Papyrus, 1996.
- LIPP, M. E. N. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Revista Psiquiatria Clínica**, v. 28, n. 6, p. 347-49, 2001.
- LIPP, M. E. N. **Mecanismos Neuropsicofisiológicos do stress**: teoria e aplicações clínicas (Org.). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.
- LUZ, C. Stress, hormônios e estilo de vida – diferenças da longevidade entre homens e mulheres. V Congresso de Stress da ISMA – BR (Internacional Stress Management Association) e VII Fórum Internacional de Qualidade de Vida no Trabalho. Porto Alegre: **Anais...** 2005.
- MALHOTRA, N. K. **Pesquisa de marketing**: uma orientação aplicada. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.
- MAFFIA, L. N. **Estresse ocupacional em gestores**: estudo nas Secretarias de Estado de Minas Gerais. 2013. 145 p. (Dissertação de Mestrado) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2013.
- MELO, M. C. L.; LOPES, A. L. M. Empowerment de mulheres gerentes: construção de um modelo teórico para análise. In: ENCONTRO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO DOS PROGRAMAS DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO, 35., 2011, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: ANPAD, 2011.
- MELO, M. C. O. L.; LOPES, A. L. M. Uma análise do processo de empoderamento de mulheres gerentes à luz do modelo de Melo. In: CONGRESSO INTERNACIONAL ESTADOS GERAIS DA GESTÃO NOS PAÍSES DE EXPRESSÃO LATINA. Lisboa, **Anais...** Lisboa, 2012.
- METZKER, C. A. B.; MORAES, L. F. R.; ZILLE, L. P. O fisioterapeuta e o estresse no trabalho: estudo em um hospital filantrópico de Belo Horizonte - MG. **Revista Gestão & Tecnologia**, Pedro Leopoldo, v. 12, n. 3, p. 174-196, set./dez. 2012.
- MOLINA, O. F. **Estresse no cotidiano**. São Paulo: Panast, 1996.
- MORAES, A. F. de M. **Estresse ocupacional**: um olhar sobre o trabalho da mulher gestora do Polo Industrial de Manaus. 2014. 151 f. v.1. Tese (Doutorado em Administração) - Faculdade de Ciências Econômicas, Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Ciências Econômicas, Belo Horizonte. 2014.
- PELEGRINI, J.; MARTINS, S. N. A história da mulher no trabalho: da submissão às competências. um resgate histórico e as gestoras lajeadenses neste contexto. Cchj/Univates - **Revista Destaques Acadêmicos**, Ano 2, n.2, 2010.
- RODRIGUES, A. L.; LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Stress e trabalho**: uma abordagem Psicossomática. 4. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2005.
- ROSSI, A. M. Estressores ocupacionais e diferenças de gênero. In: **Stress e qualidade de vida no trabalho**: perspectivas atuais da saúde ocupacional. São Paulo: Atlas, 2005.
- ROSSI, A. M.; PERREWÉ, P. L.; SAUTER, S. L. **Stress e qualidade de vida no trabalho**: perspectivas atuais da saúde ocupacional. São Paulo: Atlas, 2005.
- SANTOS, C. C; ZILLE, L. P. Estresse ocupacional: estudo com técnicos de enfermagem em um hospital público federal de Minas Gerais. **Anais...** XXXVIII Encontro da ANPAD. Rio de Janeiro. 13 a 17 de setembro de 2014.

SAUTER, S. L. MURPHY, L. R. Abordagens à prevenção do estresse no trabalho nos Estados Unidos. In: **Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional**. São Paulo: Atlas, 2005.

SELYE, H. **The stress of life**. Toronto: McGraw-Hill, 1956.

YIN, R. K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2001. 205p.

ZILLE, L. P. **Novas perspectivas para a abordagem do estresse ocupacional em gerentes: estudos em organizações brasileiras de setores diversos**. 2005. 336 p. Tese (Doutorado em Administração) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2005.

ZILLE, L. P.; BRAGA, C. D. A função gerencial em foco: estudo em instituição financeira de grande porte com aplicação do modelo teórico explicativo do estresse ocupacional em gerentes (MTEG). In: HELAL, H. D.; GARCIA, F. C.; HONÓRIO, L. C. **Gestão de pessoas e competências: teoria e pesquisa**. Curitiba: Juruá Editora, 2008.

ZILLE, L. P.; CREMONEZI, A. M. Estresse no trabalho: estudo com professores da rede pública estadual de Minas Gerais. **REUNA**, Belo Horizonte, v. 18, n. 4, p. 111-128, out./dez. 2013.

ZILLE, L. P. *et al.* **Estresse no trabalho: impactos na saúde e nos indicadores de produtividade dos gestores que atuam em órgãos da administração pública do estado de Minas Gerais**. Belo Horizonte: CEPEAD/UFMG/FNH, 2014. (Relatório de Pesquisa)

(*) Agradecimentos à FAPEMIG pelo apoio no desenvolvimento deste estudo.