

FACULDADE NOVOS HORIZONTES

Programa de Pós-graduação em Administração
Mestrado

**TRABALHO E ESTRESSE OCUPACIONAL:
Estudo com jornalistas de uma empresa em Belo Horizonte**

Sergio da Silva Killesse

Belo Horizonte
2009

Sergio da Silva Killesse

**TRABALHO E ESTRESSE OCUPACIONAL:
Estudo com jornalistas de uma empresa em Belo Horizonte**

Dissertação apresentada ao curso de Mestrado Acadêmico em Administração da Faculdade Novos Horizontes, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Administração.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Marília Novais.

Linha de pesquisa: Relações de poder e dinâmica das organizações

Área de concentração: Organização e Estratégia

Belo Horizonte
2009

K482t Killesse, Sergio da Silva

Trabalho e estresse ocupacional: estudo com jornalistas de uma empresa em Belo Horizonte. / Sergio da Silva Killesse. – Belo Horizonte: FNH, 2009.

92 f.

Orientadora: Prof^a Dr^a Marília Novais

Dissertação (mestrado) – Faculdade Novos Horizontes,
Programa de Pós-graduação em Administração

1. Stress ocupacional. 2. Qualidade de vida no trabalho. 3. Jornalistas – Stress ocupacional. I. Machado, Marília Novais da Mata. II. Faculdade Novos Horizontes, Programa de Pós-graduação em Administração. III.

Título

CDD: 658.314



Faculdade Novos Horizontes
Mestrado Acadêmico em Administração

**MESTRADO ACADÊMICO EM ADMINISTRAÇÃO
DA FACULDADE NOVOS HORIZONTES**

ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: Organização e Estratégia

MESTRANDO(A): **SÉRGIO DA SILVA KILLESSE**
Matrícula: 770128

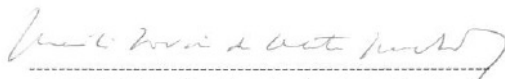
LINHA DE PESQUISA: RELAÇÕES DE PODER E DINÂMICA DAS ORGANIZAÇÕES

ORIENTADOR(A): Prof^a Dr^a Marília Novais da Mata Machado


TÍTULO: **TRABALHO E ESTRESSE OCUPACIONAL: Um estudo com jornalistas da região metropolitana de Belo Horizonte.**

DATA: 13 de agosto de 2009

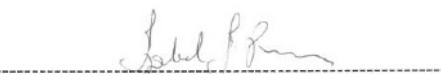
BANCA EXAMINADORA:



Prof^a Dr^a Marília Novais da Mata Machado
ORIENTADORA (Faculdade Novos Horizontes)



Prof^a Ester Eliane Jeunon
(Faculdade Novos Horizontes)



Prof^a Dr^a Izabel Christina Friche Passos
UFMG

**DECLARAÇÃO DE REVISÃO DE DISSERTAÇÃO DE
MESTRADO**

Declaro ter procedido à revisão na Dissertação de Mestrado, área de concentração: Organização e Estratégia, de autoria de Sergio da Silva Killesse, sob a orientação do (a) Prof^(a) Dra. Marília Novais da Mata Machado, apresentada ao Programa de Mestrado Acadêmico em Administração da Faculdade Novos Horizontes, intitulada: "Trabalho e Estresse Ocupacional na Imprensa: um estudo com jornalistas da região metropolitana de Belo Horizonte", contendo 135 páginas.

Dados da revisão:

- Ortográfica
- Redação
- Normalização bibliográfica

Início: 27/07/2009

Término: 30/07/2009

Belo Horizonte, 31 /07 /2009.

Prof.(a): Ana Maria Gini Madeira

Assinatura: _____

Ana Maria Gini Madeira

Dedico este trabalho à minha família, aos meus pais Efigênia e Álvaro e em especial à minha filha Paula, pessoas presentes e marcantes em minha vida

AGRADECIMENTOS

À Deus, pela oportunidade de realizar mais este sonho em minha vida profissional.

À minha orientadora, professora Marília, que me fez acreditar no meu trabalho fornecendo-me imensa ajuda e apoio

À professora Ester Eliane Jeunon pela sua ajuda, sempre prestativa.

Aos meus amigos: Prof. Éder Luiz Bolson e Walter Silva pelo apoio importante na concretização deste trabalho.

À todas pessoas especiais em minha vida que me incentivaram e me ajudaram nesta jornada.

EU SEI MAS NÃO DEVIÁ

*Eu sei que a gente se acostuma.
Mas não devia.*

*A gente se acostuma a morar em apartamentos de fundos e a não ter outra vista que não as janelas
ao redor.*

E, porque não tem vista, logo se acostuma a não olhar para fora.

E, porque não olha para fora, logo se acostuma a não abrir de todo as cortinas.

E, porque não abre as cortinas, logo se acostuma a acender cedo a luz.

E, à medida que se acostuma, esquece o sol, esquece o ar, esquece a amplitude.

A gente se acostuma a acordar de manhã sobressaltado porque está na hora.

A tomar café correndo porque está atrasado.

A ler o jornal no ônibus porque não pode perder o tempo da viagem.

A comer sanduíche porque não dá para almoçar.

A sair do trabalho porque já é noite.

A cochilar no ônibus porque está cansado.

A deitar cedo e dormir pesado sem ter vivido o dia.

(...)

A gente se acostuma a esperar o dia inteiro e ouvir no telefone: hoje não posso ir.

A sorrir para as pessoas sem receber um sorriso de volta.

A ser ignorado quando precisava tanto ser visto.

A gente se acostuma a pagar por tudo o que deseja e o de que necessita.

E a lutar para ganhar o dinheiro com que pagar.

(..)

E a pagar mais do que as coisas valem.

E a saber que cada vez pagará mais.

E a procurar mais trabalho, para ganhar mais dinheiro, para ter com que pagar nas filas em que se cobra.

(...)

A gente se acostuma à poluição.

Às salas fechadas de ar condicionado e cheiro de cigarro.

À luz artificial de ligeiro tremor.

Ao choque que os olhos levam na luz natural.

Às bactérias de água potável. (...)

A gente se acostuma a coisas demais, para não sofrer.

*Em doses pequenas, tentando não perceber, vai afastando uma dor aqui, um ressentimento ali, uma
revolta acolá. (...)*

Se a praia está contaminada, a gente molha só os pés e sua no resto do corpo.

Se o cinema está cheio, a gente senta na primeira fila e torce um pouco o pescoço.

Se o trabalho está duro, a gente se consola pensando no fim de semana.

*E se no fim de semana não há muito o que fazer a gente vai dormir cedo e ainda fica satisfeito porque
tem sempre sono atrasado.*

A gente se acostuma para não se ralar na aspereza, para preservar a pele.

Se acostuma para evitar feridas, sangramentos, para poupar o peito.

A gente se acostuma para poupar a vida.

Que aos poucos se gasta, e que, gasta de tanto se acostumar, se perde de si mesma.

Marina Colasanti

RESUMO

Pesquisas anteriores mostram o trabalho de jornalismo como extremamente desgastante e causador de estresse profissional. A presente dissertação retoma essa temática e busca detectar características da profissão e fatores do trabalho que afetam o estado geral de saúde e o estresse desses profissionais. Foram revistos (a) estudos que associam a saúde do jornalista às suas atividades laborais, especialmente a pesquisa de Heloani (2006) e (b) estudos que mostram a profissão do jornalista como uma das mais estressantes. Adotaram-se as formulações teóricas de Cooper *et al* (1988) referentes a sintomas de saúde e a definição de Lipp (2004) de estresse ocupacional (respostas adaptativas de indivíduos a estímulos psíquicos e físicos presentes no ambiente de trabalho que atuam como pressões capazes de romper o equilíbrio orgânico). Adotaram-se também as formulações de Hans Selye (1956) relativas às fases do estresse profissional – fases de alerta, resistência e exaustão, detalhadas por Lipp que, entre as duas últimas, detecta também uma fase de quase-exaustão. Foi realizada uma pesquisa de campo com os 44 jornalistas da empresa Alfa, nome fictício de uma empresa sediada em Minas Gerais, pertencente a um grande grupo da mídia brasileira, cuja circulação diária de periódicos atinge 300 mil exemplares. Além de dados pessoais, os entrevistados responderam a questões relativas às suas rotinas de trabalho, atividades de descanso e lazer, hábitos de vida, satisfação no trabalho, frequência com que sentiam uma série de sintomas de adoecimento e de estresse ocupacional. Os instrumentos de pesquisa utilizados foram adaptados de: (a) questionário de Alvarez (1996), baseado no modelo teórico de Cooper *et al.* (1988), validado para o Brasil por Moraes *et al.* (1994, 1995); (b) Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL). O conjunto de dados coletados recebeu tratamento estatístico. Os dados foram descritos e, além disso, foram criados dois índices: um índice de saúde, agrupando sintomas de adoecimento, e um índice de risco de estresse profissional. As variáveis que medem características do trabalho, quando correlacionadas ao índice de saúde, mostram que os principais fatores associados negativamente ao estado geral de saúde dos profissionais são: percepção do trabalho como pesado, como rígido e como estressante, trabalho em finais de semana, irritação sentida durante apuração e redação de notícia, consumo de álcool, cansaço excessivo depois de uma jornada de trabalho, sedentarismo. Os fatores que incidem positivamente sobre a saúde são: percepção das condições de trabalho como boas e do ambiente como adequado, prática de dança, dormir bem, prazer com o trabalho e com a empresa, bom relacionamento com os colegas, sentir-se saudável. No que diz respeito ao estresse, os resultados mostraram que, nas 24 horas que precederam a coleta de dados, dois dentre os 44 jornalistas entrevistados apresentaram sintomas de estresse de fase de alerta. Na última semana, 13 entraram na fase de resistência, a segunda em termos de risco. No último mês, um entrou em exaustão, a fase mais grave. Apurou-se que perto de um terço (31,8%), no último mês, entrou em alguma dessas fases. Esses resultados permitiram a criação do índice que mede risco/não risco de estresse, que, correlacionado a características do trabalho, mostra que o risco é maior quando associado à percepção do trabalho como frequentemente estressante, o horário como rígido, dificuldades de manter calma no trabalho e de dormir bem, incapacidade de acordar descansado, ausência de férias anuais. Paradoxalmente, o risco é maior para os que relatam tirar férias longas (mais de 20 dias) e usá-las para descansarem. O conhecimento desses resultados pode ajudar os profissionais a contornar saudavelmente riscos inerentes ao seu trabalho e ajudar a empresa a aprimorar as condições de desempenho da profissão jornalística.

Palavras chaves: Trabalho. Jornalismo. Estresse.

ABSTRACT

Previous research works showed that the journalistic profession is extremely wearing out and stressing. The present M. A. dissertation revisits this issue and tries to detect the characteristics of the profession and the work factors that affect the general state of health and the stress of those professionals. A literature review was carried out covering: (a) studies that associate journalists' health with their work activities, especially Heloani (2006)'s research work, and (b) studies that show the journalist profession as one of the most stressing. Cooper *et al* (1988)'s theoretical framework referring to health symptoms was adopted as far as Lipp (2004)'s definition of occupational stress (individual adapting responses to physical and psychic stimuli in the working environment that act as pressing factors able to disrupt the organic balance). Hans Selye (1956)'s formulations about professional stress phases – alert, resistance and exhaustion – were also adopted under the detailed form proposed by Lipp that, between the last two phases, detect also a quasi-exhaustion one. I was carried out a field research with 44 journalists of Alpha Company, the fictitious name of an enterprise from Minas Gerais, belonging to a large group of the Brazilian media whose daily circulation of newspapers reaches 300 thousands numbers. Besides personal data, the interviewed journalists answered questions related to work routines, to resting and leisure activities, life habits, moral in work, frequency of disease symptoms experienced and occurrences of professional stress. The research instruments utilized were adapted from: (a) Alvarez (1996)'s questionnaire, based on Cooper *et al.* (1988)'s theoretical model, adapted to Brasil by Moraes *et al.* (1994, 1995); (b) the Lipp's Inventory of Stress Symptoms. This set of data was submitted to statistical treatments. The data were described and two indexes were also created: an index of health, grouping illness symptoms, and an index of professional stress. The variables measuring work characteristics, when correlated to the health index, showed that the main factors associated negatively to the general health state of the professionals are perception of work as heavy, as hard and as stressful, work on weekends, irritation felt during covering and writing the news, alcohol consumption, excessive fatigue after a day of work, sedentary life. The factors that affect positively the health are: perception of working conditions as good, perception of the work environment as appropriated, practice of dance, sleeping well, pleasure with the work and with the enterprise, good rapport with the colleagues, feeling healthy. Concerning stress, the results showed that, in the 24 hours previous to the data collection, two of the 44 journalists interviewed presented stress symptoms of the alert phase. In the last week, 13 entered the exhaustion phase, the second in stroke terms. In the last month, one entered in exhaustion, the most serious phase. It was found that in the last month almost a third (31.8%) entered in one of the risk phases. These results allowed the creation of the index that measures risk/no risk of stress. This index was correlated to work characteristics and showed larger risks associated to a perception of the work as stressing, the schedules as heavy, difficulties in keeping calm in the work, sleeping badly, incapacity of waking up well, absence of yearly vacations. It appeared a paradox: the risk is larger for those that answered having enjoyed longer vacations (plus than 20 days) and having used them to rest. The knowledge of these results can help the professionals to by-pass healthfully the risks inherent to their work and help the enterprise to improve the discharges in the journalistic profession.

Key Words: Work. Journalism. Stress.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Curva do estresse.....	31
Figura 2 – Indicadores de estresse.....	35
Figura 3 – Modelo para a pesquisa.....	41

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Fase: Alerta.....	42
Quadro 2 – Fase 2: Resistência (e quase-exaustão).....	42
Quadro 3 – Fase 3: Exaustão.....	43

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Distribuição da amostra segundo o sexo.....	48
Gráfico 2 – Distribuição da amostra quanto ao estado civil.....	49
Gráfico 3 – Distribuição da amostra quanto ao grau de instrução.....	49
Gráfico 4 – Consideração sobre o tipo de trabalho.....	51
Gráfico 5 – Costuma levar trabalho da empresa para casa?.....	52
Gráfico 6 – Exercício de outras atividades profissionais.....	52
Gráfico 7 – Costuma trabalhar nos finais de semana?.....	53
Gráfico 8 – Avaliação da rigidez do horário de trabalho.....	54
Gráfico 9 – As condições de trabalho das redações são boas?.....	54
Gráfico 10 – Sente que o trabalho é estressante?.....	56
Gráfico 11 – Irritação quando apura ou redige notícias.....	57
Gráfico 12 – Dores ao digitar.....	58

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Faixa etária dos jornalistas	48
Tabela 2 – Tempo de serviço na empresa.....	50
Tabela 3 – Horas trabalhadas por dia na empresa.....	51
Tabela 4 – Atividades realizadas fora do horário de trabalho	53
Tabela 5 – Sintomas físicos apresentados pelos jornalistas da empresa Alfa.....	58
Tabela 6 – Relação entre o peso do trabalho e o estado geral de saúde.....	60
Tabela 7 – Relação entre o trabalho no fim de semana e o estado geral de saúde.	60
Tabela 8 – Relação entre a percepção da rigidez do trabalho com o estado geral de saúde.	60
Tabela 9 – Relação entre a percepção das condições de trabalho e o estado de saúde.	60
Tabela 10 – Relação entre a percepção do trabalho como estressante e o estado de saúde.	60
Tabela 11 – Relação entre a irritação no trabalho e o estado de saúde.....	60
Tabela 12 – Relação entre a prática de dança e o estado geral de saúde.....	61
Tabela 13 – Relação entre a qualidade do sono e o estado geral de saúde.	61
Tabela 14 – Relação entre o tempo em que passam sentados e o estado de saúde.	62
Tabela 15 – Relação entre a satisfação na vida profissional e o estado geral de saúde.....	62
Tabela 16 – Relação entre o grau de relacionamento com os colegas e o estado geral de saúde.	62
Tabela 17 – Relação entre a percepção do ambiente de trabalho e o estado de saúde.	62
Tabela 18 – Relação entre o desejo de mudar de empresa e o estado de saúde.	63
Tabela 19 – Sintomas físicos da 1ª fase do estresse	63
Tabela 20 – Sintomas psicológicos da 1ª fase do estresse	64
Tabela 21 – Sintomas físicos da 2ª fase do estresse.....	64
Tabela 22 – Sintomas psicológicos da 2ª fase do estresse	65
Tabela 23 – Sintomas físicos da 3ª fase do estresse.....	65
Tabela 24 – Sintomas psicológicos da 3ª fase do estresse	66
Tabela 25 – Número de sintomas da fase de alerta revelados pelos jornalistas da empresa Alfa.	66
Tabela 26 – Número de sintomas da fase de resistência revelados pelos jornalistas da empresa Alfa.....	67
Tabela 27 – Número de sintomas da fase de exaustão revelados pelos jornalistas da empresa Alfa.....	67

Tabela 28 – Ocorrência de risco de estresse entre os jornalistas da empresa Alfa nas três fases.....	67
Tabela 29 – Índice de estresse	68
Tabela 30 – Relação entre percepção do horário de trabalho e risco de estresse profissional	68
Tabela 31 – Relação entre percepção das condições de trabalho das redações e risco de estresse profissional	69
Tabela 32 – Relação entre percepção do trabalho como estressante e risco de estresse profissional	69
Tabela 33 – Relação entre manter a calma no trabalho e risco de estresse profissional	70
Tabela 34 – Relação entre tirar férias anuais e risco de estresse profissional	70
Tabela 35 – Relação entre o último período de férias e risco de estresse profissional.....	71
Tabela 36 – Relação entre tempo de duração das férias e risco de estresse profissional	71
Tabela 37 – Relação entre aproveitar as férias para descanso e risco de estresse profissional	71
Tabela 38 – Relação entre frequência com que os jornalistas conseguem dormir bem e risco de estresse profissional.....	72
Tabela 39 – Relação entre frequência com que os jornalistas acordam descansados e risco de estresse profissional.....	73
Tabela 40 – Relação entre cansaço ao final da jornada de trabalho e risco de estresse profissional	73
Tabela 41 – Relação da volta do trabalho caminhando ou utilizando bicicleta com risco de estresse profissional	74
Tabela 42 – Relação entre volta do trabalho de carro e risco de estresse profissional.....	74
Tabela 43 – Relação entre permanência da maior parte do tempo no trabalho sentado e risco de estresse profissional	75
Tabela 44 – Relação entre prática de atividade físicas leves e risco de estresse profissional	75
Tabela 45 – Relação entre prática de atividade físicas moderada e risco de estresse profissional	76
Tabela 46 – Relação entre prática de atividade físicas intensa e risco de estresse profissional	76
Tabela 47 – Relação entre realização de atividades físicas e risco de estresse profissional	77
Tabela 48 – Relação entre ações para reduzir estresse e risco de estresse profissional.....	77

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	14
1.1 Justificativa.....	17
1.2 Problema de pesquisa.....	18
1.3 Objetivos	18
1.3.1 Objetivo geral	19
1.3.2 Os objetivos específicos.....	19
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	20
2. 1 Estresse ocupacional: conceitos	20
2.2 Breve histórico do estresse ocupacional	25
2.3. Fatores e fases do estresse	26
2. 4 As fontes de pressão no trabalho.....	32
2. 5 Sintomas do estresse	33
2.6 Aproximação entre a situação de trabalho do jornalista e o estresse ocupacional	35
3 METODOLOGIA	38
3.1 Caracterização da pesquisa	38
3.2 Unidade da análise.....	38
3.3 Sujeitos da pesquisa	39
3.4 Levantamento e registro dos dados	39
3.4 Instrumentos de pesquisa	40
3.5. Análise dos dados	44
4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS.....	47
4.1 Caracterização dos Entrevistados.....	47
4. 2 Rotinas de trabalho	50
4.3 Atividades de descanso e lazer realizadas.....	55
4.4 Hábitos de vida.....	55
4.5 Moral/satisfação no trabalho	56
4.6 Estado geral de saúde dos jornalistas.....	57
4.7 As relações entre rotinas de trabalho e estado geral de saúde.....	59
4.8 Relações entre atividades de descanso e lazer realizadas e estado de saúde dos jornalistas	61
4.9 Relações entre hábitos de vida com estado de saúde	61
4.10 Relações entre moral/satisfação no trabalho com o estado de saúde dos jornalistas	62
4.11 Sintomas de estresse experimentados nas fases de alerta, resistência e exaustão e sua relação com o estado geral de saúde	63
4.12 Estresse profissional	66
4.13 Relação entre características do trabalho do jornalista e o estresse profissional	68
4.14 As relações entre hábitos de vida com estresse profissional	72

5. CONCLUSÕES	78
REFERÊNCIAS	80
APÊNDICES	84
APÊNDICE A – Questionário para levantamento de dados pessoais.....	84
APÊNDICE B – Indicadores de Estresse	88
APÊNDICE C – Termo de Livre Consentimento e Esclarecimento para Participação em Pesquisa.....	90
ANEXOS	91
ANEXO A – Aspectos Éticos da Pesquisa	91

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o estresse tem atingido um número cada vez maior de pessoas. As mudanças de estilo de vida e a exposição a um ambiente de trabalho cada vez mais inseguro parecem ter efeitos diretos nos indivíduos e, de maneira significativa, em seu bem-estar físico e psíquico. Em decorrência disso, os trabalhadores parecem se sentir desprotegidos, seus mecanismos de defesa naturais não respondem mais de forma adequada e aumenta o surgimento de doenças. Por isso, pesquisadores e profissionais ligados à saúde e ao trabalho humano investigam as formas pelas quais o trabalho atua sobre o funcionamento físico e psíquico dos indivíduos.

No final do século XX e início do século XXI, mudanças radicais no uso de tecnologias, nos processos de gestão, na produção e na economia causaram impactos em diversos aspectos da vida humana. Os trabalhadores estão cada vez mais submetidos a pressões, o que parece tê-los tornado mais vulneráveis a doenças. Sintomas fisiológicos, psicológicos e comportamentais surgem do *deficit* entre as demandas do dia-a-dia e os recursos para enfrentá-las (FRANÇA, 2007). Essas mudanças, de um modo geral, obrigam os indivíduos a fazerem ajustes em suas vidas.

A indefinição e a competição são igualmente acirradas no mundo atual, o que provoca ansiedade e modificações no comportamento das pessoas. Esses aspectos aparecem também nas organizações, que passam por profundas mudanças diante desse contexto altamente competitivo. Elas buscam uma nova forma de atuar, por meio da modificação de seu sistema de gestão ou do ambiente no qual estão inseridas (MOLINA, 1996).

De fato, nesse ambiente de rápidas e constantes mudanças, as transformações organizacionais são, também, cada vez mais necessárias, pois as empresas devem-se adaptar e flexibilizar (PORTER, 1996). Evidentemente, essas adaptações recaem sobre os empregados, impondo-lhes constantes adequações, a fim de responderem

a um ambiente organizacional sempre com regras novas, instituídas para atender a um mercado dinâmico e fugaz (REICH, 2002).

Essas diferentes exigências que pesam sobre os empregados têm contribuído, segundo Cooper *et al.* (1988), para o aumento de doenças modernas que, quando diagnosticadas, revelam que sua origem está, em 80% dos casos, no estresse ocupacional. Para esses autores, o estresse é uma condição dinâmica na qual o indivíduo, ao se confrontar com uma oportunidade, limitação ou demanda em relação a alguma coisa que ele deseja muito, obtém um resultado que é percebido imediatamente como importante, porém incerto.

A tradição anglo-saxônica vê o estresse como um processo de perturbação, ocasionado principalmente pela mobilização excessiva da energia adaptativa de um indivíduo frente às solicitações do seu ambiente de trabalho (LIPP, 2004).

Esse é um fenômeno comum em todas as atividades empresariais, independente de níveis hierárquicos e da estrutura das organizações. Pode ser mais facilmente percebido nas ocupações em que as fontes de pressão são altas, bem como em alguns postos de trabalho específicos (FRANÇA; RODRIGUES, 2007).

Embora sejam raras as atividades profissionais reconhecidas como desgastantes, a de jornalista, objeto do presente estudo, está entre elas. Cooper *et al.* (1988), ao pesquisar 104 profissões, apontaram as 20 mais expostas a problemas psicossociais e sujeitas a risco de estresse. Em uma escala de zero a dez, entre as profissões mais estressantes encontra-se, em primeiro lugar, a de mineiro (8,3), em segundo, a de policial (7,7) e, em terceiro (7,5), empatadas, as profissões de agente penitenciário, piloto de avião e de jornalista. Os fatores psicossociais de risco demonstrados no estudo de Cooper *et al.* (1988) interferem diretamente na qualidade de vida dos jornalistas e em sua saúde.

Entre os fatores de desgaste apontados por Cooper *et al.* (1988) estão os esforços físicos, os incômodos e sofrimentos. Esses esforços são sentidos psicologicamente como elevados e o profissional não tem nenhum controle sobre eles.

O estudo feito por Heloani (2003) no Brasil, a respeito dos impactos das mudanças no mundo do trabalho sobre a qualidade de vida do jornalista merece especial destaque, ao mostrar os efeitos negativos da profissão sobre a saúde e o comportamento desse profissional. As tarefas e as características da situação de trabalho são os principais causadores do estresse ocupacional.

As situações de trabalho que provocam impactos sobre a saúde e o desempenho dos jornalistas no Brasil, entretanto, não diferem nos demais países (PEREIRA 2003). Além da exposição no momento das coberturas de notícias jornalísticas, principalmente as de cunho policial, em morros, favelas e demais áreas da cidade onde há elevados índices de violência, da necessidade de constantes viagens sem programação prévia, responsáveis por dias longe da família, há também a pressão nas redações no tocante ao tempo de fechamento da edição dos jornais (*deadline*¹).

Como potenciais fatores de estresse ocupacional nas redações, podem ser destacadas, ainda, as diversas demandas do dia-a-dia de trabalho. Entre elas, estão as pressões para o cumprimento de horários nas *pautas de notícias*², o curto prazo de tempo para a realização da redação das notícias, a pequena margem de controle e de decisão frente aos contratemplos, a alta competitividade pelo furo de notícia, a possibilidade de processos judiciais e o reduzido número de profissionais nas redações, que são, na maioria, terceirizados (PEREIRA, 2003).

Dessa maneira, os jornalistas, por estarem sujeitos a condições de trabalho desgastantes, transferem sua insatisfação e sofrimento para aqueles que se encontram mais próximos, colegas de trabalho, familiares e amigos, e causam, assim, sofrimento em seu círculo de convivência diária (SOUZA; CRISCI, 2005).

¹ Palavra inglesa utilizada pelos jornalistas no Brasil para indicar o prazo limite para entrega do texto e/ou foto e para a finalização da edição de páginas do jornal a ser impresso. Na linguagem jornalística, além de *deadline* usa-se também baixamento.

² Roteiro(s) de notícias a serem cobertas pelo jornalista repórter, definido(s) geralmente no início do turno de trabalho, após reunião com o chefe de redação.

1.1 Justificativa

O estudo do estresse ocupacional no trabalho dos jornalistas justifica-se pela própria importância da imprensa em geral. O bem-estar e a saúde desses profissionais têm relevância destacada, pois sua atividade é de grande responsabilidade e primordial para a população. Erros no trabalho, como notícias falsas, dados e informações equivocados ou mal apurados, notícias deturpadas ou precipitadas, nomes ou valores trocados, podem ocasionar problemas sérios, levar uma população ao pânico e expor ao risco um elevado número de pessoas.

O estudo justifica-se, também, pelo fato de que esses profissionais representam os grandes formadores de opinião, que desempenham forte papel na integração da sociedade (NOBLAT, 2004), razão pela qual suas condições de trabalho devem ser conhecidas, a fim de adequá-las ao bom desempenho ocupacional.

A pesquisa justifica-se, igualmente, pelo próprio profissional, por sua saúde física e psíquica e seus desdobramentos, tanto na situação ocupacional quanto familiar. O conhecimento das relações entre as características do trabalho e a ocorrência de doenças pode ajudar a amenizar as jornadas de trabalho, a exposição a riscos e outros problemas relativos ao exercício do jornalismo.

Além disso, a maioria das pesquisas sobre o trabalho jornalístico e sua relação com o estresse ocupacional foi realizada em países europeus ou nos Estados Unidos. Há fortes evidências de que essa situação é semelhante entre os jornalistas no Brasil, como mostra a investigação feita por Heloani (2003) com profissionais em São Paulo. Outras pesquisas são necessárias para se obter mais informações sobre a situação dos jornalistas brasileiros e, especialmente, a dos mineiros, ainda não estudada.

1.2 Problema de pesquisa

Segundo Souza e Grisci (2005) em várias situações, o jornalista se expõe ao risco ocupacional durante o exercício da profissão: alto número de horas trabalhadas mensalmente, escala de trabalho com turnos alternados, viagens e deslocamentos constantes, estresse psicológico associado ao fechamento da edição do jornal, reportagens de eventos em circunstâncias climáticas e sociais adversas e perigosas, tensão repetida, coberturas jornalísticas que envolvem conteúdos emocionais desgastantes, como catástrofes e crimes, recusa de entrevistados a fornecerem informações, competitividade entre empresas e profissionais pela informação, pressão e urgência do tempo.

Resultado similar foi obtido por Bolton (2003), que pesquisou profissionais foto-jornalistas e repórteres. Para ele, esses trabalhadores têm uma rotina de eventos extremamente imprevisível como homicídios, acidentes de carro, desastres naturais, fome e guerra. A exposição quase constante a eventos traumáticos a que esses profissionais estão sujeitos acaba, segundo o autor, por colocá-los no mesmo patamar de tensão profissional dos bombeiros e dos médicos de emergência.

A resposta a essa questão constitui um passo importante na tentativa de melhorar e entender o trabalho dos jornalistas e o seu desempenho profissional. Deve-se lembrar que são eles os principais responsáveis pela produção e qualidade da informação que a sociedade recebe e ressaltar, mais uma vez, que são formadores de opinião. Assim, este estudo apresenta grande relevância acadêmica e social.

1.3 Objetivos

Para elaboração dessa pesquisa adotou-se o nome Alfa para resguardar a identidade da organização, que pertence a um dos maiores grupos jornalísticos do país. Encontra-se entre as primeiras no Brasil em tiragem de jornais impressos, com circulação diária de seus periódicos de cerca de 300 mil exemplares, e é dirigida

principalmente a um público popular (IVC, 2008). Em relação a seus empregados, usualmente em torno de 40 pessoas, pretende-se avaliar: a rotina de trabalho que cumprem (número de horas por dia, restritas ou não ao interior da organização), o descanso e lazer, a taxa absenteísmo, a moral/satisfação, a situação de saúde (incluindo uso de fumo e álcool, sono, atividades físicas) e, finalmente, o rol detalhado de sintomas de estresse que experimentam.

A importância da empresa e o renome de seus profissionais a tornam importante fonte para a pesquisa das características e exigências do trabalho do jornalista em Minas Gerais, pois ela é um verdadeiro parâmetro regional dessa profissão.

1.3.1 Objetivo geral

O objetivo principal da pesquisa é responder à pergunta: Qual é a relação entre as características do trabalho do jornalista, seu estado geral de saúde e o estresse ocupacional que ele vivencia?

1.3.2 Os objetivos específicos

- a) Identificar as características do trabalho dos jornalistas: rotinas de trabalho cumpridas (número de horas trabalhadas por dia, dentro da empresa e fora dela, e a taxa de absenteísmo) e a percepção que o jornalista tem de seu trabalho; atividades de descanso e lazer realizadas; hábitos de vida (uso de fumo e álcool, sono, atividades físicas); moral/satisfação no trabalho;
 - b) Conhecer o estado de saúde dos jornalistas;
 - c) Identificar os sintomas de estresse experimentados;
 - d) Estabelecer as relações entre as características/percepções do trabalho dos jornalistas e seu estado de saúde;
 - e) Estabelecer as relações entre as características/percepções do trabalho dos jornalistas e o estresse experimentado;
- Estabelecer as relações entre o estado de saúde dos jornalistas e o estresse experimentado.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

No presente capítulo, é apresentada uma conceituação do que se entende por estresse ocupacional, um breve histórico do seu surgimento como problema social e são detalhadas suas origens, fatores, fases e sintomas. Finalmente, pesquisas sobre estresse ocupacional entre jornalistas são revistas.

2.1 Estresse ocupacional: conceitos

Estresse é um conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras, capazes de perturbar sua homeostase (TAMAYO, 2008).

A palavra estresse vem do inglês *stress*. Era usada inicialmente na física, com a finalidade de traduzir o grau de deformidade que um material sofria quando era submetido a um determinado esforço ou tensão. Foi o médico Hans Selye que, em 1936, transpôs esse termo para a medicina e para a biologia, com o significado de um esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações ameaçadoras à sua vida e ao seu equilíbrio interno (GONZALEZ, 2001).

A palavra estresse é utilizada indiscriminadamente para definir diferentes sensações, como medo, cansaço, ansiedade, falta de sono, irritabilidade, tristeza e depressão. É muito comum dizer: “Estou nervoso, estressado, cansado.”, com a intenção apenas de enfatizar uma mesma vivência. Os termos “tensão nervosa”, “cansaço” e “fadiga” são utilizados erroneamente como sinônimos de estresse, o que evidencia uma conotação comum de dificuldade, pressão e desgaste. Estar estressado é o estado do organismo após o esforço de adaptação que pode produzir deformações na capacidade de resposta e atingir o comportamento mental e afetivo, o estado físico e o relacionamento com as pessoas (FRANÇA; RODRIGUES, 2007). Na literatura técnica, a palavra possui uma conotação ligada somente a desgaste. Estresse é a denominação dada a um conjunto de reações orgânicas e psíquicas de

adaptação que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz (LADEIRA, 1996).

Até há poucos anos atrás, o estresse ocupacional era considerado uma doença exclusiva de executivos do alto escalão organizacional. Somente com o avanço de pesquisas acadêmicas e médicas sobre o assunto, a caracterização do problema assumiu uma proporção mais extensa. Hoje, é possível afirmar que ele está presente em quase todos os contextos de trabalho e, também, em todos os níveis da estrutura organizacional (MORAES *et al.*, 1994).

Em nosso cotidiano, estamos acostumados a associar a palavra estresse unicamente a situações negativas. Porém, é importante ressaltar que também têm denominação de estresse reações advindas de situações de prazer cujo retorno é agradável para o indivíduo. Assim, nem sempre o causador, o que dispara um processo de estresse, é um evento ruim. Alterações no equilíbrio interno do organismo podem ser geradas também por uma paixão, um emprego novo tão desejado, uma aprovação ou uma promoção (LIPP, 2002).

Em princípio, estresse não é necessariamente uma doença. É considerado somente como a preparação do organismo para lidar com as situações que se apresentam e uma resposta a um determinado estímulo. A resposta tende a variar de pessoa para pessoa. Contudo, é o prolongamento ou a exacerbação de uma situação específica que, combinada com as características do indivíduo em um dado momento, podem ocasionar alterações indesejáveis (MOLINA, 1996).

Um estímulo sobre o organismo, o estressor, desencadeia uma resposta que é denominada estresse. O estresse tem pelo menos duas dimensões: processo e estado. Processo é a tensão diante de uma situação de desafio, por ameaça ou conquista, enquanto estado é o resultado positivo ou negativo do esforço gerado pela tensão mobilizada pela pessoa (FRANÇA; RODRIGUES, 2007).

Segundo Lipp (2004), a definição mais apropriada e fácil para o estresse é: conjunto de reações físicas, químicas e mentais do organismo humano a circunstâncias que o amedrontam, excitam, confundem, expõem ao perigo ou irritam. Por isso, o estresse

é um processo inerente à vida, que faz parte das contínuas mudanças dos tempos atuais. Assim, vida, mudança e estresse são fatos inseparáveis.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2001), o estresse é uma epidemia global. No período atual, de enormes exigências, os indivíduos são frequentemente pressionados a lidar com novas informações. Diante da constante necessidade de atualização, o ser humano, cada vez mais, se vê diante de inúmeras situações às quais precisa se adaptar, como, por exemplo, demandas e pressões externas vindas da família, do meio social, do trabalho, da escola ou do meio ambiente. Precisa se adaptar, ainda, a responsabilidades, obrigações, autocrítica, dificuldades fisiológicas e psicológicas.

A capacidade de adaptação e a vulnerabilidade individual acabam por influenciar a ocorrência e a gravidade das reações do processo de estresse. O desenvolvimento do estresse depende tanto da personalidade do indivíduo quanto do estado de saúde em que ele se encontra (predisposição, equilíbrio orgânico e mental). Por isso, nem todos desenvolvem o mesmo tipo de resposta diante dos mesmos estímulos (OIT, 1994).

O estresse é um fenômeno tipicamente relacionado ao indivíduo e às demandas do seu ambiente e reflete todo um conjunto de reações e de respostas do organismo, de fundamental importância para a preservação da sua integridade. A complexa mobilização das defesas do organismo é um antigo mecanismo bioquímico de sobrevivência do homem, aperfeiçoado ao longo da sua própria evolução biofisiológica (LADEIRA, 1996).

O estresse é fundamental para a vida, pois é adaptativo, ao proteger os indivíduos contra as agressões das mudanças externas e prepará-los para a melhor resposta. Mas, à medida que uma resposta se produz com muita frequência ou duração, ou quando não é ativada por razões biológicas justificadas, ela se torna uma fonte de doença ou prejudicial para a qualidade da vida. A mesma resposta fisiológica deixa de ser benéfica e danifica o organismo. Assim, os efeitos nocivos do estresse ocorrem em função da frequência com que a resposta aparece. Se um organismo não a inicia tão rapidamente quanto requer a situação de agressão contra seu

equilíbrio interno, as consequências são nocivas para a saúde. Além disso, se o organismo não é capaz de responder ao estresse no tempo necessário, a falta de resposta compromete sua saúde (GONZÁLEZ, 2001).

Estresse ocupacional é definido, conforme França e Rodrigues (2007, p. 32), como um evento que ocorre em “situações em que a pessoa percebe seu ambiente de trabalho como uma ameaça às suas necessidades de realização pessoal e profissional e/ou à sua saúde física e mental”.

Cooper *et al.* (1988) alegam que agentes com grande potencial estressante estão presentes nos mais variados tipos de trabalho e que sua presença é comum a toda atividade profissional.

Ladeira (1996) afirma que o estresse no trabalho é uma reação do indivíduo às características do seu ambiente profissional que, de alguma forma, o ameaçam. Essas ameaças derivam de uma relação inadequada entre a capacitação do indivíduo e seu ambiente de trabalho e demonstram que excessivas mudanças estão sendo direcionadas ao profissional ou que ele não está devidamente capacitado a atender eficazmente a determinada situação.

Os estímulos psíquicos e físicos presentes no ambiente de trabalho, quando percebidos pelo indivíduo como pressões, podem ou não afetar o equilíbrio e a homeostase do seu corpo. Nesse processo, vários mecanismos psicofísicos entram em ação, seja para restabelecer a condição anterior de equilíbrio, seja para melhor ajustar o organismo às pressões percebidas (LIPP, 2004).

Se o equilíbrio orgânico é rompido de alguma forma, ocorrem necessariamente respostas específicas ou generalizadas de ajustamento que, segundo Lipp (1998), visam recuperar o equilíbrio e fornecer meios adequados para o enfrentamento das pressões que provocam o desajuste do indivíduo em seu ambiente de trabalho. Tais respostas podem envolver componentes comportamentais, afetivos, cognitivos e fisiológicos. Em seu conjunto, essas respostas adaptativas são chamadas de estresse ocupacional (LIPP, 2004).

Lipp (2004) conclui a respeito do estresse ocupacional que nem todo estímulo, externo ou interno ao indivíduo, tem potencial suficiente para se caracterizar como pressão, alterar o equilíbrio do organismo e desencadear uma resposta de estresse. Na evidência de algum desequilíbrio, sempre haverá uma resposta do organismo no sentido de restabelecer seu fluxo natural de energia.

Com relação a essas questões, porém, deve-se ressaltar que o elevado número de agentes estressores presentes atualmente na maioria das organizações exige do homem adaptação permanente ao seu meio. Assim, com a reação química do organismo constantemente ativada e experimentando níveis altos e contínuos de tensão, o homem passa a agredir a si mesmo. Esse fato caracteriza o estresse ocupacional como problema que traz como consequência um alto preço em termos psicológicos e físicos. As mudanças tecnológicas, em especial, desempenham importante papel nas transformações sociais, por influenciarem diretamente o equilíbrio da sua dinâmica e, em escala menor, os contextos de trabalho (LIPP, 2004).

O avanço das pesquisas no campo do estresse ocupacional mostra que é importante focalizar as variáveis que compõem o processo do estresse no trabalho, em especial as interrelações possíveis entre fontes de pressão do trabalho, diferenças individuais de personalidade e de comportamento, mecanismos ou estratégias de combate ao estresse e as consequências dessas variáveis sobre a saúde física e mental do indivíduo (FRANÇA; RODRIGUES, 2007).

Inúmeros são os autores que, por meio de estudos sobre o estresse em diversas organizações e ocupações específicas, procuraram mensurar o impacto do trabalho no bem-estar do ser humano. Esse esforço tem resultado em um grande número de pesquisas que têm contribuído tanto para a comunidade científica quanto para a sociedade como um todo. Nesse sentido, destacam-se como de grande relevância aquelas que abordam o estresse no contexto ocupacional das organizações como, por exemplo, o estudo de Goldberg (1978), que investigou como a industrialização e a urbanização introduziram novas perturbações, de tal forma que o mundo do trabalho, a vida familiar e a vida social começaram a mudar numa velocidade nunca antes vista, exigindo uma total capacidade de adaptação do indivíduo, em todos os

níveis – físico, psicológico, emocional e até espiritual. O autor alerta que cerca de 80% de todas as doenças surgidas no final do século XX e início do século XXI originam-se do estresse ocupacional.

2.2 Breve histórico do estresse ocupacional

O espiral da fadiga, como explicam França e Rodrigues (2007), desenvolve-se como uma bola de neve desde o tempo das cavernas, chegando ao seu auge no período em que vivemos. O homem primitivo trabalhava apenas 20 horas por semana, caçando animais em suas proximidades e colhendo frutos das árvores. Embora também estivesse sujeito ao estresse pelo medo dos predadores, de tempestades e tribos inimigas, o número de agressões que sofria diariamente era bem mais reduzido.

O trabalho durante a Idade Média era pouco. Os países da Europa tinham o descanso de domingo como princípio sagrado e 50 feriados por ano. Durante vários séculos a maior parte da humanidade dedicou-se apenas a trabalhos braçais, que sempre terminavam ao pôr-do-sol. Tudo isso acabou com a Revolução Industrial, que instituiu a carga horária de 16 horas diárias e aboliu a maioria dos feriados (MOLINA, 1996).

No Brasil, como esses fatos ocorreram com atraso, os efeitos do estresse ocupacional foram mais violentos. Na antiga cultura colonial implantada pelos portugueses, o ócio era considerado elegante e o trabalho, por sua vez, não passava de uma obrigação designada ao escravo. Entrar na lógica da produção pesada e da concorrência capitalista foi um trauma. No século XX, no curto espaço de duas gerações, a maioria da população do país abandonou o campo para viver o estresse da cidade (LIPP 2002).

Alguns dos avanços tecnológicos prometiam facilitar a vida de todas as pessoas. Economistas mais eufóricos previam que na década de 1990 os operários trabalhariam apenas três horas por dia. O tempo passou e, entretanto, as invenções

que prometiam uma vida tranquila escondiam um risco cujo preço se conhece hoje (GREENBERG, 2002).

Assim, os automóveis diminuíram o esforço de caminhar, mas criaram congestionamentos irritantes, que custam cada vez mais caro, tornam o homem sedentário e acarretam problemas de circulação sanguínea. O computador, que emperra no meio de uma operação, faz o homem enfurecer-se. Para viver bem, é preciso ganhar bem, o que obriga o trabalhador ao contínuo aperfeiçoamento e à competição desenfreada para ficar empregado ou ter ganhos financeiros importantes. A vida tornou-se acelerada demais para o ritmo do corpo humano, levando a frequentes problemas de adaptação fisiológica, mental e psicológica. A informática, o fax, o celular e os *paggers* deixam a pessoa ligada ao trabalho 24 horas por dia, sempre alerta. É muito pior do que trabalhar por doze horas seguidas e depois ir para casa relaxar (FRANÇA; RODRIGUES, 2007).

2.3. Fatores e fases do estresse

Para Lipp (2000), os fatores considerados de grande relevância para o desenvolvimento do processo de estresse são estilo de vida, experiências passadas, atitudes, crenças, valores, doenças e predisposição genética. Associado à exaustão física ou a fatores orgânicos, o risco de um estímulo estressor gerar uma doença é aumentado (LIPP, 2000).

França e Rodrigues (2007) apontam os fatores sociais, familiares, afetivos, organizacionais e pessoais como relacionados ao estresse e influenciadores do seu aparecimento. Os fatores sociais podem ter como fonte geradora a deficiência dos meios de transporte, a falta de segurança nas cidades, o trânsito nas grandes cidades, as dificuldades financeiras, os conflitos sociais, o custo de vida e o desemprego.

Os fatores familiares e afetivos podem ter como causa doenças prolongadas na família, problemas de relacionamento, problemas familiares e separações afetivas. Os fatores organizacionais têm como possíveis causas as metas impossíveis, as

chefias mal-preparadas, a comunicação inadequada, a falta de treinamento, a deficiência de material de trabalho, a indefinição quanto ao futuro da empresa, as condições ambientais de trabalho inadequadas e o órgão de recursos humanos ausente ou controlador.

Finalmente, ainda segundo França e Rodrigues (2007), quanto aos fatores pessoais destacam-se como possíveis estressores a culpa, o medo de ser diferente, de falar o que pensa, de não ser aceito, as mudanças, a raiva contida, o medo de errar e de perder.

As fases do estresse foram propostas, primeiro, por Hans Selye (1956), ao transpor o conceito de estresse para a medicina e a biologia. Ele propôs, didaticamente, três fases interdependentes e ofereceu uma nova interpretação dos distúrbios psicossomáticos.

Hans Selye (1956) foi o precursor no estudo do estresse. Endocrinologista, natural de Viena e pesquisador da Universidade de Montreal, definiu em 1965 o termo estresse como o resultado da criação da civilização pelo homem, que ele próprio não mais consegue suportar (SELYE, 1965). Em seus estudos, o autor aponta que o estresse pode ser considerado uma resposta não especificada e não pré-determinada do corpo humano a qualquer demanda ou, então, uma reação natural e essencial a sua sobrevivência, pois promove o estímulo à criatividade e à adaptabilidade do ser humano ao seu ambiente.

Desde a década de 1950, Selye (1965) explica que o estresse não é uma tensão nervosa, não é uma descarga de hormônios pelas glândulas suprarrenais, não é simplesmente a influência negativa de uma ocorrência, pois pode ser ocasionado por acontecimentos ordinários e positivos. Além disso, o estresse não é de todo um fato ruim, uma vez que, a partir de um estímulo, o indivíduo pode, com alguma forma de estresse, prosperar. Finalmente, o estresse não é o causador da reação de alarme no corpo do indivíduo, pois o que provoca essa reação é, na verdade, a pressão do ambiente como estressor.

De acordo com Lipp (1998), Selye (1956) deu o nome de Síndrome Geral de

Adaptação ao conjunto de modificações não específicas que ocorrem no organismo diante das situações de estresse e denominou suas três fases: reação de alarme, fase de resistência e fase de exaustão. Segundo afirma a autora, não é necessário que elas se desenvolvam até o final para que haja o estresse e, evidentemente, só nas situações mais graves é que se atinge a última fase, a de exaustão.

O estresse se inicia quando o indivíduo se depara com um (a) estímulo (condição) estressor(a) como, por exemplo: uma nova paixão, um emprego novo tão desejado, falta de tempo para lazer, trânsito caótico, contas a pagar; intensa competição, ameaça à segurança ou integridade física e emocional da própria pessoa ou de pessoa por ela amada, vida afetiva em desequilíbrio, guerra, acidente, assalto, sequestro, etc.

Primeiramente, diante de um (a) ou mais dos(as) estímulos (condições) citados(as), o indivíduo entra na primeira fase descrita por Selye (1956), a de alarme. Na fase de alarme, o organismo entra em estado de alerta. O objetivo é proteger-se do perigo percebido e dar prioridade aos órgãos de defesa, ataque ou fuga. Observa-se, então, que as reações corporais desenvolvidas nessa fase são as seguintes: dilatação das pupilas; estimulação do coração (palpitação); noradrenalina (as glândulas suprarrenais aceleram os batimentos cardíacos e provocam uma alta da pressão arterial, o que permite uma melhor circulação do oxigênio); respiração alterada (tornando-se ofegante); dilatação dos brônquios para poderem receber maior quantidade de oxigênio; aumento na possibilidade de coagulação do sangue (para assim poder fechar possíveis ferimentos); o fígado libera o açúcar armazenado para que esse seja usado pelos músculos; redistribuição da reserva sanguínea da pele e das vísceras para os músculos e cérebro; frieza nas mãos e pés; tensão nos músculos; inibição da digestão (inibição da produção de fluidos digestivos, inibição dos movimentos peristálticos do percurso gastrintestinal); e inibição da produção de saliva (boca seca) (LIPP, 1998).

Se o indivíduo consegue lidar com o fator gerador do estresse, eliminando-o ou aprendendo a lidar com o mesmo, ocorre o que é denominado homeostase, ou seja, o organismo volta a sua situação básica de equilíbrio interno. Assim, sua vida continua normal. Mas, se ao contrário, o estímulo persistir, sendo entendido como

estressor, e o indivíduo não tiver encontrado uma forma de se reequilibrar, ocorre uma evolução para as outras duas fases do processo de estresse (LIPP, 1998).

Em seguida, ocorre a segunda fase, denominada de *resistência*. Ela pode acontecer caso haja a persistência do estresse contínuo, provocado pelo desgaste necessário à manutenção do estado de alerta. Nesse estágio, o organismo continua sendo provido com fontes de energia rapidamente mobilizadas, aumentando a potencialidade para outras ações, no caso de novos perigos imediatos serem acrescentados ao seu quadro. O organismo continua a buscar se ajustar à situação em que se encontra. Essa fase caracteriza-se por: aumento do córtex da suprarrenal; atrofia do timo, baço e de todas as estruturas linfáticas; hemodiluição; aumento do número de glóbulos sanguíneos; diminuição do número de eosinófilos; ulcerações no aparelho digestivo; aumento da concentração de cloro na corrente sanguínea; além de sintomas como irritabilidade, insônia, mudanças no humor, depressão e diminuição do desejo sexual. Toda essa mobilização de energia traz algumas consequências, como: redução da resistência do organismo a infecções; sensação de desgaste, provocando cansaço e lapsos de memória; supressão de várias funções corporais relacionadas ao comportamento sexual, à reprodução e ao crescimento. Como exemplos dos efeitos sobre as funções sexuais, ocorrem queda na produção de espermatozoides; redução de testosterona; atraso ou supressão total da puberdade; impotência; desequilíbrio ou supressão do ciclo menstrual; falha na ovulação ou falha no óvulo fertilizado ao dirigir-se para o útero; aumento do número de abortos espontâneos; e dificuldades na amamentação (LIPP, 1998).

Com a continuidade dos estímulos estressores, o indivíduo entra na terceira fase, chamada de *exaustão* ou *esgotamento*. Nesse estágio, ocorre uma queda na imunidade e o surgimento da maioria das doenças. Entre as várias doenças, podem ser citadas: dores vagas, taquicardia, alergias, psoríase, caspa e seborréia, hipertensão, diabetes, herpes, graves infecções, problemas respiratórios (asma, rinite, tuberculose pulmonar), intoxicações, distúrbios gastrintestinais (úlceras, gastrite, diarreia, náuseas), alteração de peso, depressão, ansiedade, fobias, hiperatividade, hipervigilância, alterações no sono (insônia, pesadelos, sono em excesso), sintomas cognitivos como dificuldade de aprendizagem, lapsos de memória, dificuldade de concentração, bruxismo (ocasionando a perda de dentes), envelhecimento, distúrbios no comportamento sexual e reprodutivo. Essa fase

representa a falha dos mecanismos de adaptação. A permanência do estímulo estressor pode levar o organismo à morte (LIPP, 1998).

Assim, o conceito da *Síndrome Geral de Adaptação*, ou *Síndrome de Estresse Biológico* descrita por Selye (1956) e citado por Lipp (1998), traduz-se em um conjunto de respostas específicas que surgem no organismo diante de qualquer situação que exija da pessoa esforço para adaptação.

Estudos recentes apresentam um modelo em quatro fases do estresse, baseado no modelo trifásico de Selye (1956). Os efeitos do estresse manifestam-se tanto na área somática como na cognitiva e aparecem em sequência e gradação de seriedade à medida que suas fases se agravam. Na revisão dos conceitos realizada em 1984, Lipp (1998) sugere que o organismo tenta sempre se adaptar ao evento estressor e, nesse processo, utiliza grandes quantidades de energia adaptativa. Segundo Lipp (1998), embora Selye tenha identificado somente três fases do estresse (alerta, resistência e exaustão), uma quarta fase foi identificada tanto clínica como estatisticamente. A essa nova fase foi dado o nome de *quase-exaustão*, por se encontrar entre a fase de resistência e a da exaustão. Essa fase recém-identificada caracteriza-se por um enfraquecimento da pessoa, que não mais consegue se adaptar ou resistir ao estressor. As doenças começam a surgir, ainda não tão graves como na fase de exaustão. Ainda que apresente desgaste e outros sintomas, a pessoa ainda consegue, até certo ponto, trabalhar e operar na sociedade, ao contrário do que ocorre na fase de exaustão, quando a pessoa para de operar adequadamente, não conseguindo, na maioria das vezes, trabalhar ou concentrar-se. Os dados mostraram que a fase de resistência, como proposta por Selye em 1956, era muito extensa, e apresentava dois momentos distintos caracterizados pela quantidade e intensidade dos sintomas e não por sintomas diferenciados (LIPP, 1998).

Diante de uma situação muito intensa ou extrema para o indivíduo, algumas vezes ele acaba desenvolvendo um quadro denominado estresse agudo. Nele, o organismo encontra-se sem a capacidade de lidar com os estímulos e tem reações que geralmente o afastam da realidade. Normalmente, esse quadro se inicia algum tempo (horas, minutos) após a ocorrência do estímulo, desaparecendo dentro de

horas ou dias. O estresse agudo caracteriza-se por atordoamento inicial, estreitamento do campo de consciência, diminuição da atenção, incapacidade de compreender estímulos, desorientação, retraimento da situação circundante (estupor dissociativo), agitação e hiperatividade, sinais autonômicos de ansiedade e de pânico e amnésia parcial ou completa para o episódio desencadeante.

É oportuno lembrar que o ser humano é capaz de se adaptar ao meio ambiente, mesmo que esse seja desfavorável (FRANÇA e RODRIGUES 2007). Contudo, essa adaptação não acontece de maneira impune. Portanto, se a reação ao estímulo agressor ocorrer em um nível mais intenso, ou se o causador do estresse for muito forte e/ou contínuo, pode acontecer, como consequência, o adoecimento ou maior predisposição ao desenvolvimento de doenças. Assim, o desgaste a que as pessoas são submetidas nos ambientes e nas relações de trabalho é um dos fatores mais significativos na determinação das doenças. Nossa saúde depende, em grande parte, de nossas condições e de nosso modo de vida. Sabemos que as reações de estresse são naturais e até necessárias para a própria vida. No entanto, em algumas circunstâncias elas podem se tornar prejudiciais ao funcionamento do indivíduo.

França e Rodrigues (2007) propõem dois outros conceitos importantes, Eustresse e Distresse (FIG. 1)

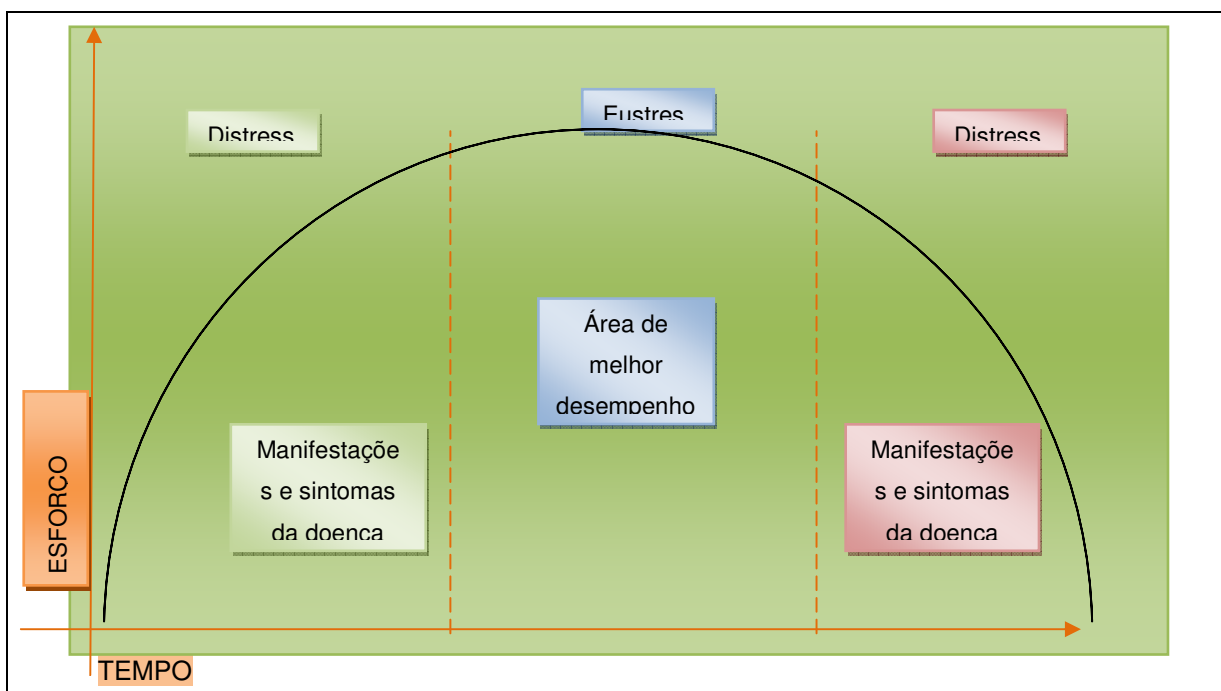


Figura 1 – Curva do estresse
Fonte: França e Rodrigues, 2007, p. 39.

Eustresse é a tensão em equilíbrio entre esforço, tempo, realização e resultados. O esforço de adaptação gera sensação de realização pessoal, bem-estar e satisfação das necessidades, mesmo que decorrente de esforços inesperados. É um esforço sadio na garantia de sobrevivência. Quando o indivíduo faz algo agradável e sente-se valorizado pelo esforço despendido, está em Eustresse. Por outro lado, Distresse é a tensão com o rompimento do equilíbrio biopsicossocial, por excesso ou falta de esforço, incompatível com o tempo, resultados e realização.

2. 4 As fontes de pressão no trabalho

Segundo França e Rodrigues (2007), cientistas têm trabalhado na busca de um mapeamento do ambiente de trabalho. Para esses autores, esses estudos apontam que todo trabalho possui agentes potencialmente estressores, comuns a todas as ocupações profissionais e que podem ser enquadrados em seis grandes categorias:

- a) os fatores intrínsecos e extrínsecos ao trabalho (condições de insalubridade, jornada e ritmo de trabalho, riscos potenciais à saúde, sobrecarga de trabalho, introdução de novas tecnologias, natureza e conteúdo do trabalho), fundamentados na natureza do próprio trabalho;
- b) o papel do indivíduo na organização (presença de ambiguidades e expectativas externas sobre comportamentos individuais);
- c) o relacionamento interpessoal (com os superiores, colegas e subordinados);
- d) a carreira e a realização (satisfação pessoal obtida a partir da realização de expectativas de crescimento do indivíduo);
- e) a estrutura e o clima da organização (ameaças potenciais à integridade do indivíduo, sua autonomia e identidade pessoal);
- f) a interface casa/trabalho (aspectos relacionais do estresse ocupacional e eventos pessoais fora do trabalho e a dinâmica psicossocial do estresse).

Para Delboni (1997), todas as fontes potenciais de tensão e de estresse em um contexto de trabalho são mediadas pelas diferenças próprias de cada indivíduo.

Assim, não se pode esperar que determinados elementos potencialmente negativos e estressantes em uma situação de trabalho atinjam de forma homogênea todas as pessoas. O autor ressalta que as diferenças individuais também explicam os resultados de estresse, juntamente com as características do agente estressor. Delboni afirma, ainda, que o ambiente organizacional é um sistema interativo e que o estresse ocupacional estaria presente, nesse contexto, ao longo dos componentes e do macrosistema produtivo. Dessa forma, elementos específicos como o calor, o barulho e várias condições físicas e psicossociais intoleráveis funcionam como estímulos, com potência capaz de provocar estresse nos trabalhadores, gerando maior ou menor insatisfação da força de trabalho com relação às suas atividades, e efeitos adversos em seu desempenho e produtividade (DELBONI, 1997).

2. 5 Sintomas do estresse

Para França e Rodrigues (2007), o estresse não pode ser generalizado, apesar de todo o conhecimento já adquirido sobre seus efeitos no organismo humano, em vista da complexidade orgânica e psíquica do homem. Apesar de a diferenciação individual concentrar-se no nível geral de ajustamento da personalidade, da maturidade e da capacidade da pessoa, já se sabe que as estruturas físicas, psíquicas e bioquímicas do indivíduo, bem como seus complexos de valores, hábitos, além do seu ambiente social, desempenham papel relevante na exploração de tais diferenças. Para os autores, portanto, não é possível prescrever de forma totalmente segura o impacto das fontes de pressão do trabalho sobre todas as pessoas, uma vez que a questão está vinculada a fatores pessoais, ou seja, à capacidade e à habilidade do próprio indivíduo em interagir com as pressões do seu meio.

Para Ladeira (1996), os padrões pessoais de estresse variam sensivelmente entre as pessoas e conforme cada tipo de contexto e exigências específicas. Diferentes respostas de estresse ocorrem não só em função do estado geral das características de cada organismo, mas também da fase de vida do indivíduo e da natureza e intensidade das pressões que sobre ele atuam.

Cada pessoa pode reagir de maneira peculiar, acionando o próprio corpo conforme a mensagem que envia, disparando o mecanismo biológico e acionando uma cadeia química alertando todo o corpo em oito segundos. O corpo deixa transparecer sinais, que podem ser chamados de sintomas (FRANÇA e RODRIGUES 2007).

O processo de adoecimento nunca é o mesmo, em função da variedade de causas que o desencadeiam e das diferentes capacidades de reação de cada pessoa. Pode-se dizer, no entanto, que o sofrimento psicossomático, por mais grave que seja, começa com a perda de opções que possibilitam ao indivíduo se adaptar ao seu meio, o que ocasiona a perda da saúde (LIPP, 2000) O conjunto de manifestações que levam uma pessoa a adoecer, segundo a autora, possui três fases:

- a) exposição – as alterações ocorrem, exclusivamente, em nível molecular;
- b) subclínica – já ocorrem alterações, como elevação do nível de enzimas no sangue, distúrbios bioquímicos, morfológicos, funcionais e comportamentais;
- c) clínica – é aqui que começa a manifestação do que se entende por estresse; o indivíduo passa a apresentar queixas, relativas ao órgão alvo acometido;

França e Rodrigues (2007) explicam que as manifestações mais comuns de estresse são cansaço, irritação e nervosismo, ansiedade, problemas de estômago, pressão alta, cefaléia, insônia, depressão, problemas de pele e de circulação, câimbras, dores musculares, queda de cabelo, distúrbios alimentares, dores nas costas, distúrbios sexuais, baixa resistência e desânimo.

De acordo com França e Rodrigues (2007), alguns indicadores de estresse evidenciam a dinâmica psicossomática, ilustrada na FIG. 2.

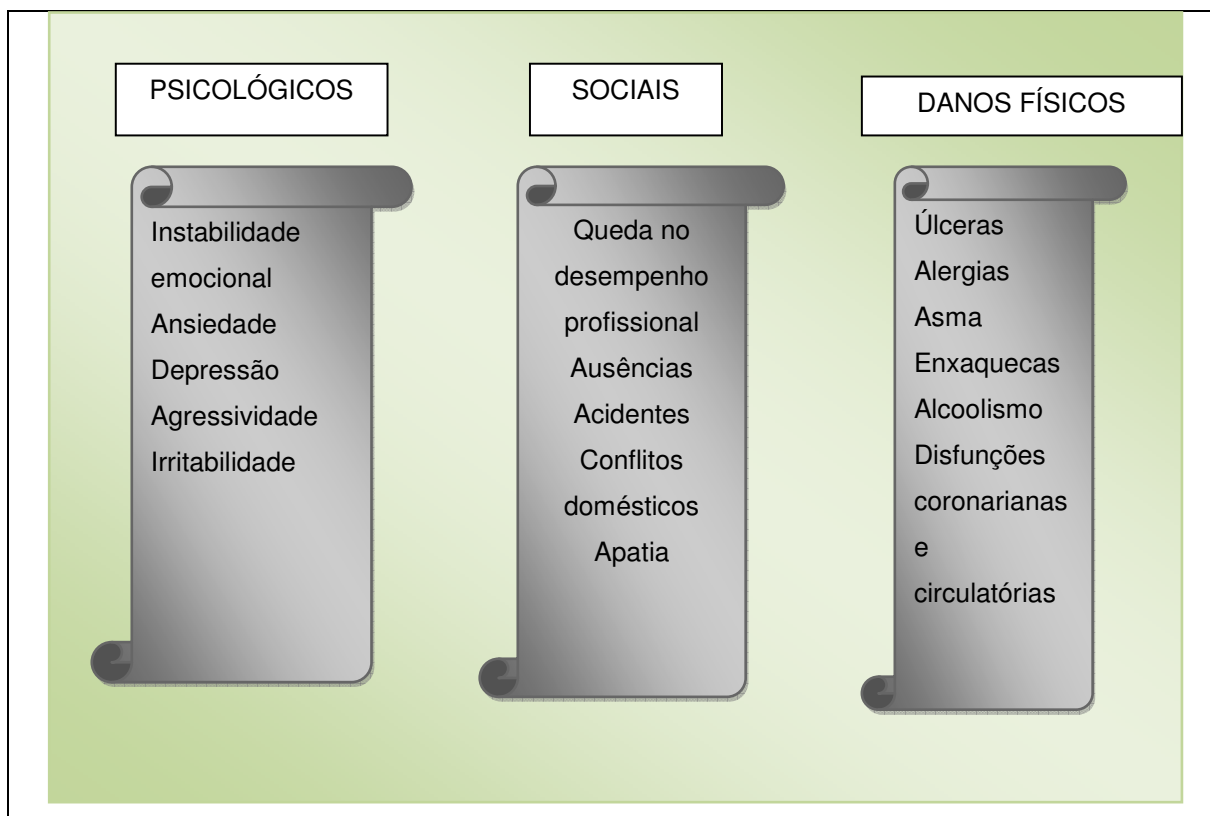


Figura 2 – Indicadores de estresse
 Fonte: França e Rodrigues, 2007, p. 47.

2.6 Aproximação entre a situação de trabalho do jornalista e o estresse ocupacional

Com o objetivo de localizar estressores ocupacionais na rotina das redações dos jornais e relacioná-los às estratégias de defesa utilizadas por jornalistas, Heloani (2006) realizou uma pesquisa com esses profissionais. Entrevistas individuais com 44 jornalistas indicaram que os principais estressores relatados dizem respeito às pressões para cumprir horários, à irritação com os superiores por exigirem mais agilidade, à falha nos equipamentos, ao excesso de notícias a serem cobertas e à cobrança excessiva quanto à qualidade profissional. Além disso, uma relação positiva foi encontrada entre lidar diretamente com as situações estressantes e o nível de estresse encontrado.

Em um estudo que avaliou as condições de trabalho, a percepção de controle e as respostas psicofisiológicas frente ao estresse, Heloani (2006) observou que todos os

jornalistas entrevistados em sua pesquisa, sem exceção, reclamaram da falta de tempo e das viagens inesperadas, que dificultam o convívio com a família, além do acúmulo de funções. Atualmente, o repórter não se limita à sua função tradicional de coleta de informações e análise, mas também elabora seu próprio texto e ainda o revisa e, não muito raro, é fotógrafo e até motorista. Esses fatos, aliados à pressão para o fechamento do jornal, são aqueles que mais causam respostas psicofisiológicas relacionadas ao estresse. O autor observa, também, que a percepção de controle sobre o trabalho exerce efeitos sobre a variação das reações psicofisiológicas do estresse no trabalho.

O mesmo autor, ao discutir sobre a tensão e o estresse ocupacional, destaca que aspectos como a precarização da mão de obra (uma boa parte dos jornalistas hoje são terceirizados), o excesso de funções, a pressão sobre o tempo que os jornalistas têm para buscar a notícia em campo, redigir a matéria e fechar o jornal, também afetam a saúde desses profissionais. Ao utilizar uma abordagem multimétodo de investigação (medidas psicofisiológicas, observação sistemática e entrevista estruturada), o autor observa que o aumento da tensão no trabalho dos jornalistas está associado a elevações de estresse, especialmente diante do curto tempo para a realização de todas as etapas do trabalho, além do excesso de tarefas.

Dados como esse encontram respaldo no discurso dos jornalistas, que sugerem a melhoria da rotina nas redações e das relações no trabalho como forma de tornar a profissão menos penosa e de aperfeiçoar suas condições no ambiente laboral (HELOANI, 2006).

Ao destacar os aspectos relacionados ao conflito entre demandas e exigências de trabalho, Heloani (2006) afirma que o conflito entre a necessidade de redigir uma boa matéria e a pressão para o cumprimento de horários pode elevar o nível de estresse e fazer com que alguns profissionais negligenciem a qualidade e exatidão dos fatos para não atrasarem a entrega da notícia.

Ao detalhar criticamente os estudos relacionados à saúde dos jornalistas, Heloani (2006) observou, ainda, que os problemas sociais mais comumente apresentados

por esses profissionais dizem respeito a aspectos de deterioração de seu relacionamento com a família e amigos, que comprometem sua qualidade de vida, e à precarização da mão de obra, uma vez que eles mesmos se consideram profissionais descartáveis. Segundo os jornalistas, a maioria é terceirizada e recebe seus vencimentos através de nota fiscal emitida por suas próprias empresas. Os profissionais alegam que aqueles que trabalham com carteira assinada são raridades difíceis de encontrar nas redações dos jornais. Reclamam ainda que seu trabalho não tem o devido reconhecimento da empresa em que atuam e queixam-se de serem abandonados pela mesma quando do exercício da profissão. De acordo com um profissional entrevistado no estudo, “a maioria dos jornalistas sofre processos...”; “nunca fui processado, mas já testemunhei em processo de colegas” (Heloani, 2006, p. 82). Um dos profissionais entrevistados diz que as empresas jornalísticas não oferecem nenhuma assistência jurídica aos profissionais, deixando a defesa dos processos por conta e risco deles próprios. O aspecto mais preocupante, no entanto, é que a frequência desse tipo de problema entre os jornalistas é elevada, se comparada a outras profissões. Assim, o estresse no trabalho tem um papel importante na origem de muitos dos problemas de saúde dos jornalistas, o que os coloca, nesse sentido, próximos aos guardas municipais de São Paulo.

O estudo de Heloani (2006) demonstrou que, dos 44 jornalistas pesquisados, 24 apresentaram clara sinalização de sintomas de estresse nas fases de exaustão e resistência. Os 20 profissionais restantes aprenderam a suportar os elementos estressores e a maioria absoluta, segundo o mesmo estudo, apresentou estresse. Entretanto, sabe-se muito pouco sobre os efeitos isolados, e os aspectos ou situações específicas da rotina profissional dos jornalistas, que exercem pressão sobre o nível de estresse ocupacional.

3 METODOLOGIA

3.1 Caracterização da pesquisa

Esta pesquisa é quantitativa e de caráter descritivo, pois procura identificar a incidência e a distribuição de características da amostra estudada e estabelecer correlações entre variáveis (COLLINS; HUSSEY, 2005).

Os sujeitos da pesquisa são jornalistas de uma empresa de Belo Horizonte. As características aferidas dos entrevistados são relativas: (a) ao número de horas trabalhadas por dia, (b) às práticas de descanso e lazer, (c) ao absenteísmo, (d) à moral/satisfação, (e) à situação de saúde e (f) aos sintomas de estresse que apresentam. As correlações visam relacionar características do trabalho, estado geral de saúde e o estresse ocupacional. O modelo teórico vale-se de formulações de Cooper (1988), Delboni (1997), França (2007), Lipp (2000) e Selye (1956).

3.2 Unidade da análise

A unidade de análise é uma empresa jornalística situada na região metropolitana de Belo Horizonte, cuja circulação de jornais diários é uma das maiores do país, segundo o IVC (2008). A empresa Alfa, como é aqui denominada, tem uma estrutura sólida e atua há mais de duas décadas no mercado editorial nacional. Com uma estrutura moderna e um parque gráfico dinâmico, que ainda imprime edições de jornais de outras cidades, conta com um dinâmico processo de informatização para agilizar tarefas entre as equipes de reportagem, de edição e, finalmente, de impressão, integrando-as de forma a ter um serviço mais rápido e eficaz. As notícias desse jornal podem ser acompanhadas, ainda, por meio da internet em tempo real, proporcionando mais uma opção de informação para os leitores.

Após sua impressão, os jornais diários são distribuídos através de uma grande

malha de distribuição que conta, em sua maioria, com trabalho terceirizado e, em parte, com trabalho próprio. O tempo médio de chegada dos jornais às bancas é de no máximo quatro horas a partir do encerramento da impressão.

O ritmo na empresa é frenético, pois todos os funcionários, independentemente do departamento em que atuam (editoria, comercial, manutenção gráfica, reportagem, redação, distribuidores), têm poucas horas para cumprirem suas tarefas antes do fechamento da edição. Além disso, para concretizar essas tarefas, cada funcionário depende do trabalho do outro, levando assim a uma integração de tarefas para a realização de todo o processo de edição e distribuição do jornal.

A empresa Alfa conta com mais de 150 funcionários, distribuídos entre o setor industrial, que inclui o parque gráfico e suas máquinas impressoras, a distribuição do jornal, a equipe do departamento comercial, formado por contatos e vendedores, além de publicitários, e a equipe de reportagem, formada por jornalistas (repórteres, fotógrafos, redatores e editores), denominados a partir de agora de sujeitos do estudo.

3.3 Sujeitos da pesquisa

O número de sujeitos pesquisados foi de 44 jornalistas da Empresa Alfa, abordados pelo pesquisador, na própria empresa. Todos os que concordaram em participar da pesquisa responderam a um questionário, após assinarem um Termo de Compromisso Livre e Esclarecido (APÊNDICE C).

3.4 Levantamento e registro dos dados

A junção dos instrumentos de Alvarez (1996); Fraga (2004) e (Lipp, 2000) compôs o questionário aplicado que inclui informações relativas a:

- a) Dados pessoais: referentes à sexo, à idade, ao estado civil e grau de instrução.
- b) Dados profissionais: tempo de serviço na empresa, horas trabalhadas por dia, férias, número de faltas por ano, nível de satisfação com a vida profissional, satisfação com o ambiente de trabalho e relacionamento com os colegas.
- c) Indicadores gerais de saúde: consumo diário de fumo e consumo semanal de álcool, qualidade do sono e grau de cansaço.
- d) Atividade física habitual: meio de transporte até o trabalho, atividades físicas no trabalho e esportivas.
- e) Atividades de lazer: atividades realizadas pelo sujeito em caráter recreativo, com o objetivo de aprimorar a aptidão física ou para relaxar.
- f) Questionário de saúde física: nessa parte do questionário são verificadas as queixas mais frequentes quanto à saúde, o uso de medicamentos, os antecedentes pessoais de saúde, os estados de ansiedade, de depressão ou irritabilidade, as doenças dos sistemas cardiovascular e osteomuscular.
- g) Indicadores de estresse: visam identificar de modo objetivo a sintomatologia que o sujeito apresenta, avaliando se são apresentados sintomas de estresse, o tipo de sintoma existente e a fase em que se encontra.

3.4 Instrumentos de pesquisa

Para conhecer o *estado de saúde* dos profissionais, utilizou-se basicamente o instrumento construído por Alvarez (1996), a partir do modelo teórico de Cooper *et al.* (1988a; 1988b) (APÊNDICE A), que apontam como fatores de desgaste os esforços físicos, os incômodos e sofrimentos experimentados, psicicamente, como elevados, sem que o profissional tenha qualquer controle sobre eles. Antes da adaptação de Alvarez (1996), o instrumento de Cooper foi validado para o Brasil por Moraes *et al.* (1994, 1995).

A FIG. 3 apresenta o modelo teórico de Cooper

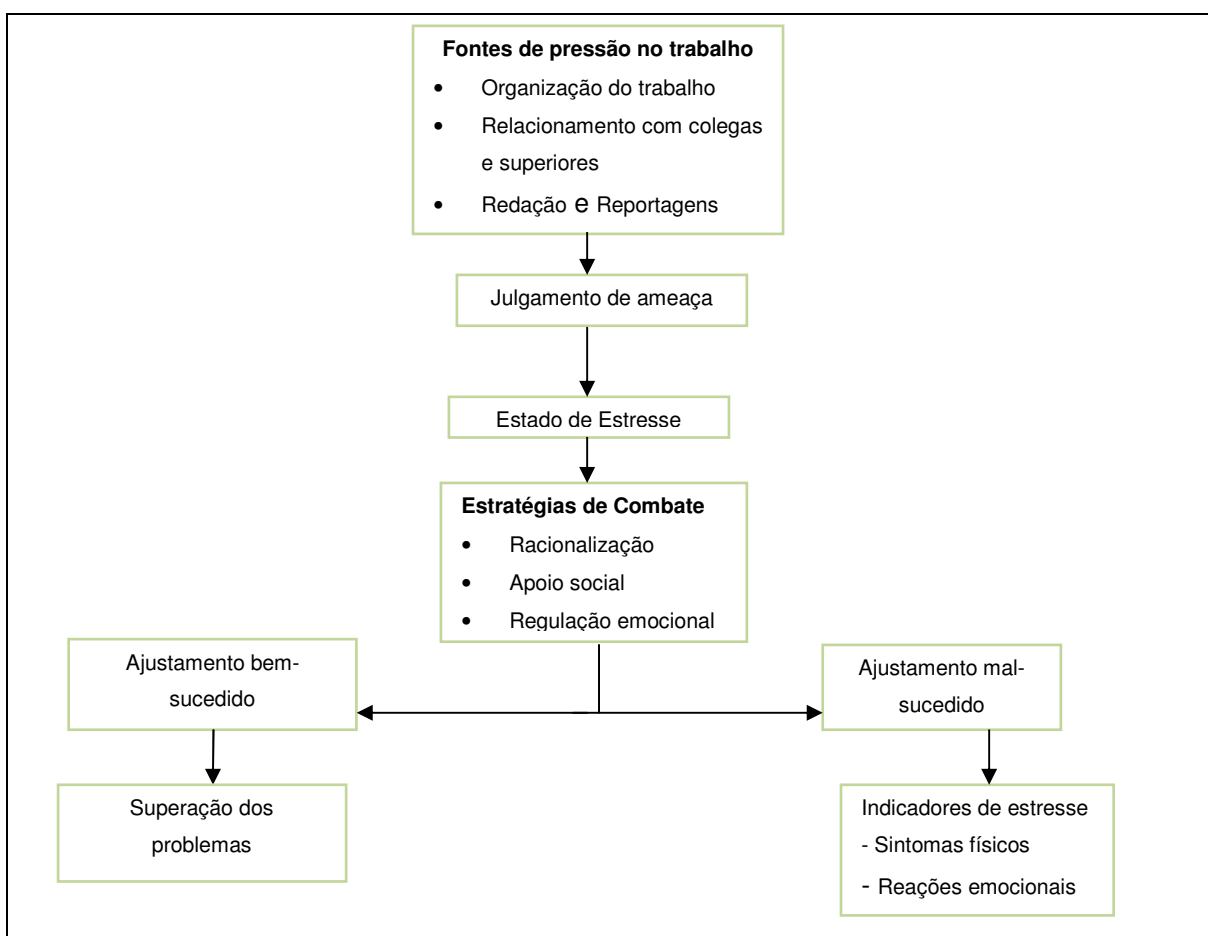


Figura 3 – Modelo para a pesquisa

Fonte: Adaptado de COOPER *et al.* (1988), por Alvarez (1996).

O instrumento gerado dessa teoria identifica dados pessoais, dados profissionais (*características do trabalho*: (a) número de horas trabalhadas por dia, (b) práticas de descanso e lazer, (c) absenteísmo, (d) moral/satisfação) alguns indicadores de estresse, indicadores gerais de saúde, atividades físicas e de lazer realizadas e indicadores de saúde física.

Para obter dados sobre o *estresse profissional* utilizou-se o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), composto de três quadros referentes às fases do estresse: alerta, resistência (e quase-exaustão) e exaustão (LIPP, 2000). Os sintomas físicos (F) e psicológicos (P) que aparecem em cada quadro são os típicos de cada fase.

Marque com um F1 os sintomas que tem experimentado nas ultimas 24 horas.

- () 1. Mãos e pés frios
- () 2. Boca seca
- () 3. Nó no estomago
- () 4. Aumento de sudorese
- () 5. Tensão muscular
- () 6. Aperto da mandíbula / Ranger os dentes
- () 7. Diarréia passageira
- () 8. Insônia
- () 9. Taquicardia
- () 10. Hiperventilação
- () 11. Hipertensão arterial súbita e passageira
- () 12. Mudança de apetite

Some 1 ponto para cada F1 que assinalou: F1=.....

Marque com um P1 os sintomas que tem experimentado nas ultimas 24 horas.

- () 13. Aumento súbito de motivação
- () 14. Entusiasmo súbito
- () 15. Vontade súbita de iniciar novos projetos

Some 1 ponto para cada P1 que assinalou: P1=

Quadro 1 – Fase: Alerta

Fonte: Lipp (2000)

Marque com um F2 os sintomas que tem experimentado na ultima semana.

- () 1. Problemas com a memória
- () 2. Mal-estar generalizado, sem causa especifica
- () 3. Formigamento nas extremidades
- () 4. Sensação de desgaste físico constante
- () 5. Mudança de apetite
- () 6. Aparecimento de problemas dermatológicos
- () 7. Hipertensão arterial
- () 8. Cansaço constante
- () 9. Aparecimento de ulcera
- () 10. Tontura / sensação de estar flutuando

Some 1 ponto para cada F2 que assinalou: F2=.....

Marque com um P2 os sintomas que tem experimentado na ultima semana.

- () 11. Sensibilidade emotiva excessiva
- () 12. Duvida quanto a si próprio
- () 13. Pensar constantemente um só assunto
- () 14. Irritabilidade excessiva
- () 15. Diminuição da libido (desejo sexual)

Some 1 ponto para cada P2 que assinalou: P2=.....

Quadro 2 – Fase 2: Resistência (e quase-exaustão)

Fonte: Lipp (2000)

Marque com um F3 os sintomas que tem experimentado no ultimo mês.

- () 1. Diarréia freqüente
- () 2. Dificuldades sexuais
- () 3. Insônia
- () 4. Náuseas
- () 5. Tiques
- () 6. Hipertensão arterial continuada
- () 7. Problemas dermatológicos prolongados
- () 8. Mudança extrema de apetite
- () 9. Excesso de gases
- () 10. Tontura freqüente
- () 11. Ulcera
- () 12. Enfarte

Some 1 ponto para cada F3 que assinalou: F3 =

Marque com um P3 os sintomas que tem experimentado no ultimo mês.

- () 13. Impossibilidade de trabalhar
- () 14. Pesadelos
- () 15. Sensação de incompetência em todas as áreas
- () 16. Vontade de fugir de tudo
- () 17. Apatia, depressão ou raiva prolongada
- () 18. Cansaço excessivo
- () 19. Pensar / falar constantemente em um só assunto
- () 20. Irritabilidade sem causa aparente
- () 21. Angustia / ansiedade diária
- () 22. Hipersensibilidade emotiva
- () 23. Perda do senso de humor

Some 1 ponto para cada P3 que assinalou: P3=.....

Quadro 3 – Fase 3: Exaustão

Fonte: Lipp (2000)

No QUADRO 1 (primeira fase, alerta), um escore de sete ou maior que sete, formado pela soma dos sintomas físicos e psicológicos, cada qual tendo peso um, indica que o indivíduo entrou em estresse. No QUADRO 2 (fases de resistência e quase-exaustão), há estresse em fase de resistência quando o somatório dos sintomas for igual ou maior que quatro e há quase-exaustão quando esse escore for igual ou maior que 10. No QUADRO 3 (fase de exaustão), há estresse quando o somatório for igual ou maior que nove.

O APÊNDICE B, baseado em Fraga (2004) e Lipp (2000) traz o instrumento aplicado nesta pesquisa.

3.5. Análise dos dados

O registro dos dados foi feito no próprio questionário e a análise estatística dos dados foi realizada com o uso do programa SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*).

Os seguintes procedimentos foram utilizados para se atingir os objetivos propostos: Objetivo geral – Análise de todas as variáveis dos questionários (APÊNDICES A e B), incluindo a distribuição de frequência, medidas de tendência central e desvio padrão das variáveis: 1.1, 1.2, 1.3., 1.4 e 2.1 (APÊNDICE A); análises de correlação para estabelecer relações entre características do trabalho dos jornalistas, seu estado de saúde e o estresse profissional.

Os objetivos específicos, para finalidade de análises estatísticas, são desdobrados em 15:

1. Descrever as rotinas de trabalho cumpridas (número de horas trabalhadas por dia, dentro da empresa e fora dela, absenteísmo) e a percepção que o jornalista tem de seu trabalho. Para atingir esse objetivo, calcular distribuição de frequência e porcentagem das seguintes variáveis: 2.2, 2.3, 2.4, 2.9, 2.10, 7.4, 7.5, 7.6, 7.8, 7.9, 7.11, 7.13, 7.14 (APÊNDICE A);
2. Descrever atividades de descanso e lazer realizadas. Para atingir esse objetivo, calcular distribuição de frequência e porcentagem das variáveis: 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8 (APÊNDICE A);
3. Descrever hábitos de vida (uso de fumo e álcool, sono, atividades físicas). Para atingir esse objetivo, calcular distribuição de frequência, medidas de tendência central e desvio padrão das seguintes variáveis: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7. e 7.12 (APÊNDICE A);
4. Mensurar a moral/satisfação no trabalho. Para atingir esse objetivo, calcular distribuição de frequência: 2.12, 2.13, 2.14, 7.2, 7.3, 7.10

(APÊNDICE A);

5. Descrever o estado de saúde dos jornalistas. Para atingir esse objetivo, calcular distribuição de frequência, medidas de tendência central e desvio padrão das seguintes variáveis: de 6.2 a 6.25, 7.7. Criar o Índice 1 (Estado geral de saúde do jornalista), somando as respostas dadas às variáveis de 6.2 a 6.25 (APÊNDICE A);
6. Mensurar sintomas de estresse experimentados. Para atingir esse objetivo, calcular distribuição de frequência: de 8.1a01 a 8.3 b23 (APÊNDICE B); 7.1. Criar, a partir dessas variáveis, seis outros índices, por meio da soma das respostas de suas respectivas variáveis: Índice 2 (Sintomas físicos da 1a fase do estresse): variáveis de 8.1a01 a 8.1a12 (APÊNDICE B); Índice 3 (Sintomas psicológicos da 1a fase do estresse): variáveis de 8.1b13 a 8.1b015 (APÊNDICE B), Índice 4 (Sintomas físicos da 2a fase do estresse): variáveis de 8.2a01 a 8.2a010 (APÊNDICE B); Índice 5 (Sintomas psicológicos da 2a fase do estresse): variáveis de 8.2b11 a 8.2b015 (APÊNDICE B); Índice 6 (Sintomas físicos da 3a fase do estresse): variáveis de 8.3a01 a 8.3a012 (APÊNDICE B); Índice 7 (Sintomas psicológicos da 3a fase do estresse): variáveis de 8.3b01 a 8.3b23 (APÊNDICE B);
7. Estabelecer as relações entre rotinas de trabalho cumpridas (número de horas trabalhadas por dia, dentro da empresa e fora dela, absenteísmo) e a percepção que o jornalista tem de seu trabalho com o estado de saúde dos jornalistas. Para atingir esse objetivo, correlacionar as variáveis do objetivo 1 com o Índice 1 (Estado geral de saúde do jornalista);
8. Estabelecer as relações entre atividades de descanso e lazer realizadas com o estado de saúde dos jornalistas. Para atingir esse objetivo, correlacionar as variáveis do objetivo 2 com o Índice 1 (Estado geral de saúde do jornalista);
9. Estabelecer as relações entre hábitos de vida (uso de fumo e álcool, sono, atividades físicas) com o estado de saúde dos jornalistas. Para atingir esse objetivo, correlacionar as variáveis do objetivo 3 com o Índice 1 (Estado geral de saúde do jornalista);
10. Estabelecer as relações entre moral/satisfação no trabalho com o

estado de saúde dos jornalistas. Para atingir esse objetivo, correlacionar as variáveis do objetivo 4 com o Índice 1 (Estado geral de saúde do jornalista);

11. Estabelecer as relações entre rotinas de trabalho cumpridas (número de horas trabalhadas por dia, dentro da empresa e fora dela, absenteísmo) e a percepção que o jornalista tem de seu trabalho com estresse experimentado. Para atingir esse objetivo, correlacionar cada uma das variáveis do objetivo 1 com o índice 2 (Sintomas físicos e psicológicos do estresse);
12. Estabelecer as relações entre atividades de descanso e lazer realizadas com o estresse experimentado. Para atingir esse objetivo, correlacionar cada uma das variáveis do objetivo 2 com o índice 2;
13. Estabelecer as relações entre hábitos de vida (uso de fumo e álcool, sono, atividades físicas) com o estresse profissional experimentado. Para atingir esse objetivo, correlacionar cada uma das variáveis do objetivo 3 com índice 2;
14. Estabelecer as relações entre moral/satisfação no trabalho com estresse experimentado. Para atingir esse objetivo, correlacionar cada uma das variáveis do objetivo 4 com índices 2;
15. Estabelecer as relações entre estado de saúde dos jornalistas com estresse experimentado. Para atingir esse objetivo, correlacionar o índice 1 com o índice 2.

4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS

Com relação às características gerais dos jornalistas, chegou-se aos resultados que se seguem abaixo:

Em relação aos dados pessoais referentes a sexo, idade, estado civil e grau de instrução dos 44 jornalistas entrevistados, 58% são homens e 42% mulheres. O mais jovem tem 25 anos e o mais velho 58 anos e a média de idade é de 39,3 anos. Em sua maioria, os entrevistados são casados (52%) e há 41% solteiros, 5% divorciados e 2% separados. Todos possuem curso superior, com exceção de 2%. Além disso, 16% têm especialização e 2% mestrado.

Em relação aos dados profissionais – tempo de serviço na empresa, horas trabalhadas por dia, férias, nível de satisfação com a vida profissional, satisfação com o ambiente de trabalho e relacionamento com os colegas – pode-se observar que os entrevistados trabalham na empresa, em média, há oito anos; o mais antigo, há 21 anos e o mais novo há seis meses. A maioria trabalha entre seis e oito horas por dia (56,8%), mas há os que trabalham até 10 horas (34,4%), até 12 (4,5%) e mais de 12 horas por dia (2,3%). Ao avaliar a carga de trabalho, 21% consideram o trabalho leve, 42% pouco pesado e os restantes 37%, muito pesado.

Esses dados são detalhados nas seções que se seguem, por meio de tabelas e gráficos.

4.1 Caracterização dos Entrevistados

O GRAF. 1 representa a distribuição dos respondentes quanto ao sexo.

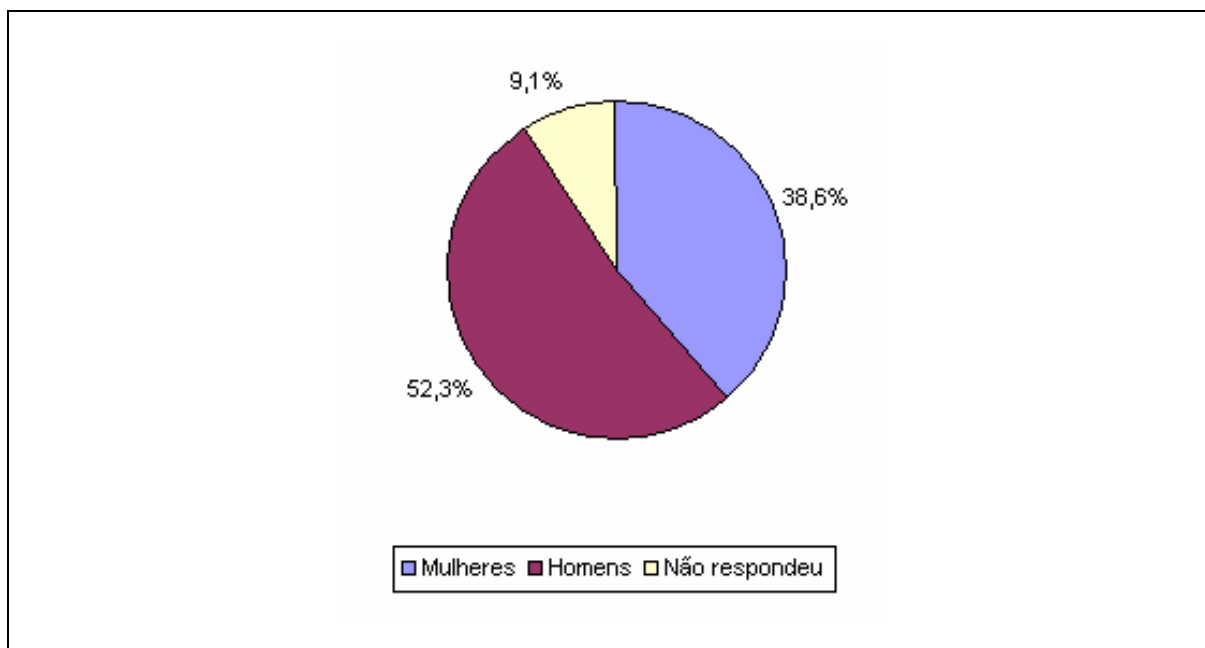


Gráfico 1 – Distribuição da amostra segundo o sexo

Fonte: Resultados da pesquisa

Entre os 44 respondentes, 38,6% são mulheres e 52,3% homens e 9,1% não responderam.

A TAB. 1 representa os dados obtidos com relação à faixa etária dos respondentes (N=44)

Tabela 1 – Faixa etária dos jornalistas

Idade (anos)	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
	37*	25	58	39,3	9,11

Fonte: Resultados da pesquisa

A média de idade dos 37 jornalistas que declaram quantos anos têm foi de 39 anos, o mais jovem tendo 25 e o mais velho 58 anos.

Os resultados do estado civil podem ser vistos no GRAF. 2.

* Nesta e nas tabelas e gráficos que se seguem, N < 44 resulta de não resposta

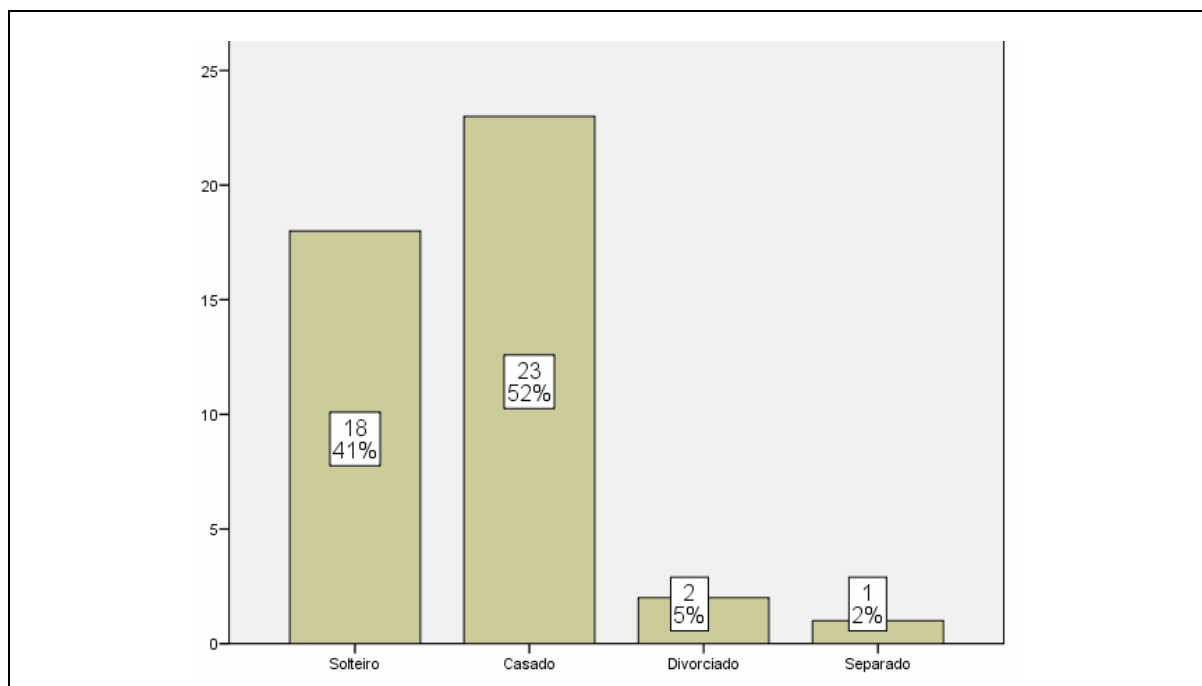


Gráfico 2 – Distribuição da amostra quanto ao estado civil
 Fonte: Resultados da pesquisa

A maioria dos respondentes são casados (52, 27%), seguidos dos solteiros (40, 91%), divorciados e separados somam 6,82%.

O grau de instrução configura-se no GRAF. 3

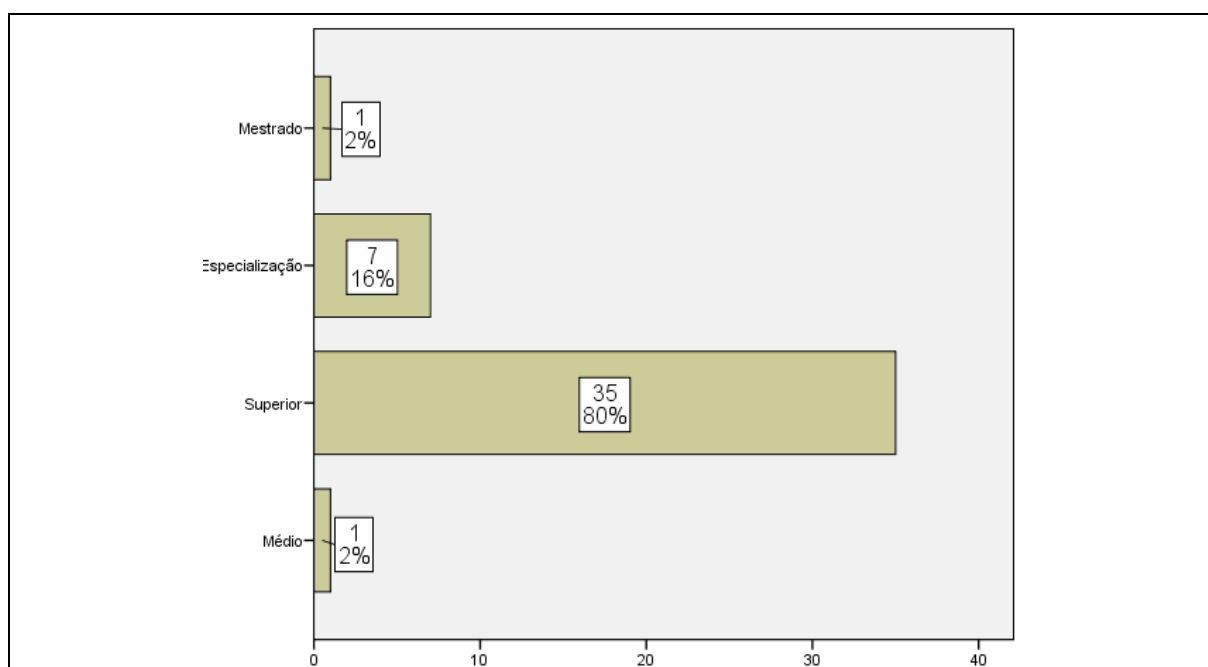


Gráfico 3 – Distribuição da amostra quanto ao grau de instrução
 Fonte: Resultados da pesquisa

Com exceção de uma pessoa, todos os entrevistados tem curso superior. Sete têm especialização e um tem mestrado.

A TAB. 2 representa o tempo de serviço dos respondentes na empresa.

Tabela 2 – Tempo de serviço na empresa

N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
35	6	252	98,3	67,34

Fonte: Resultados da pesquisa

No total de 35 respondentes, o tempo mínimo de serviço na empresa constatado foi de 6 meses e o máximo de 21 anos. A média obtida foi de oito anos e 16 meses de tempo de serviço na empresa .

4. 2 Rotinas de trabalho

Perguntados se costumam levar trabalho para casa, 23% afirmaram que o fazem frequentemente, 45% raramente e 32%, nunca. A maioria dos entrevistados (56%) não exerce atividades profissionais fora do horário de trabalho. Além disso, nos finais de semana, metade (50%) frequentemente costuma trabalhar, 45% afirmaram trabalhar raramente e 5% que nunca trabalham.

Quanto à percepção do horário de trabalho, 31% o consideram rígido frequentemente, 55% raramente e 14%, nunca. No que diz respeito às condições de trabalho das redações, 42% afirmaram que elas são frequentemente boas, 50% que são raramente boas e 8% que nunca são boas. Mais da metade já teve algum acidente ao cobrir notícias (42% responderam frequentemente e 50% raramente; 3% relataram nunca ter tido acidente).

Perguntados se acham o trabalho estressante, 50% dos entrevistados responderam que frequentemente acham, 43% raramente e 7% nunca. Afirmaram que frequentemente mantêm a calma no trabalho 86% dos entrevistados e 14% disseram que se percebem raramente mantendo a calma. Quando apuram ou

redigem notícias, 12% afirmaram que frequentemente ficam irritados, 55% raramente e 32% nunca.

Os gráficos e tabelas que se seguem detalham esses resultados.

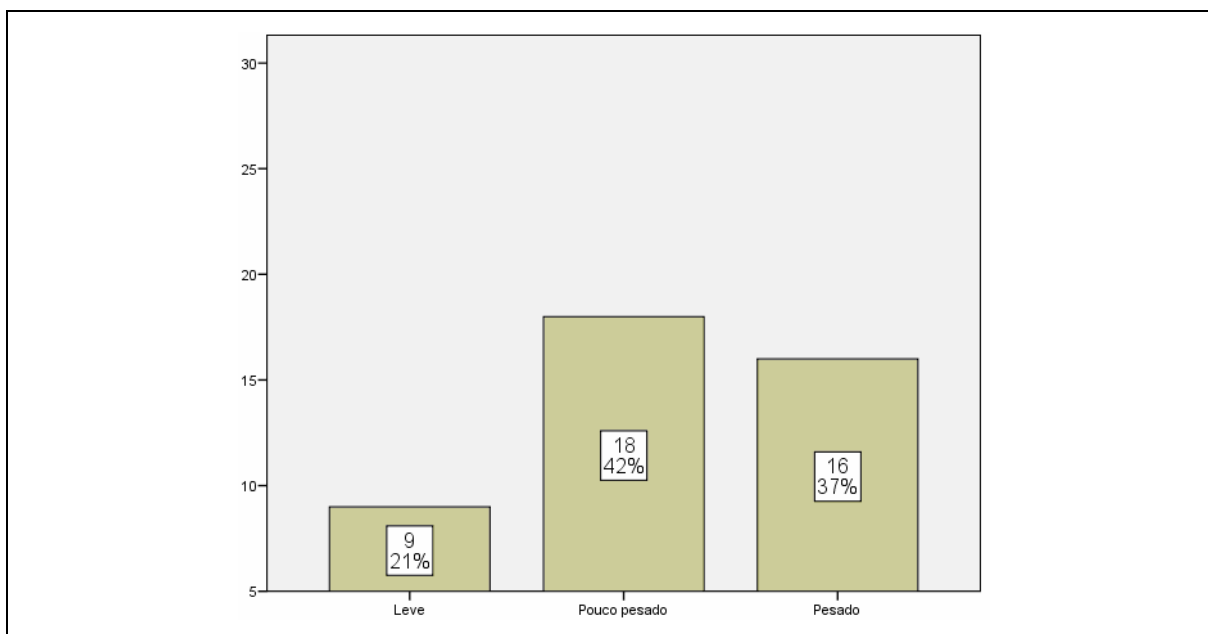


Gráfico 4 – Consideração sobre o tipo de trabalho

Fonte: Resultados da pesquisa

Somando as respostas “pouco pesado” e “pesado” à questão relativa ao peso do trabalho 79% dos 43 respondentes consideraram o trabalho pesado.

A TAB. 3 representa os resultados referente a horas trabalhadas por dia na empresa.

Tabela 3 – Horas trabalhadas por dia na empresa

Horas trabalhadas por dia na empresa	Freq	(%)
De 6 a 8 horas	25	56,8
De 8 a 10 horas	16	36,4
Mais de 10 a 12 horas	2	4,5
Mais de 12 horas	1	2,3
Total	44	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Segundo a legislação trabalhista (Consolidação das leis do trabalho – CLT), a jornada normal de trabalho do jornalista é de até seis horas, podendo se estender por mais duas horas extras. Entre os entrevistados, 43,2% trabalham mais de 8 horas por dia.

Quanto ao hábito de levar trabalho da empresa para casa o GRAF. 5, mostra que perto de um terço (32%) nunca o faz, 45% levam raramente e 23% frequentemente .

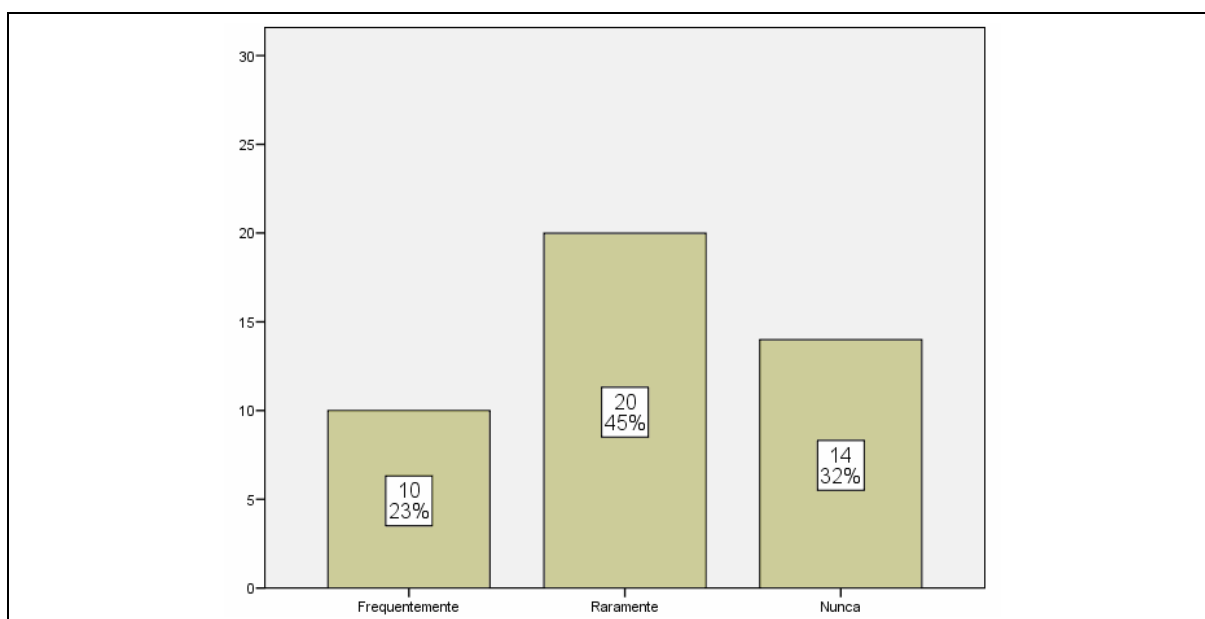


Gráfico 5 – Costuma levar trabalho da empresa para casa?

Fonte: Resultados da pesquisa

Perguntados se exercem outras atividades profissionais fora do seu horário de trabalho, o GRAF. 6 mostra que a maioria dos respondentes (54%) alega não ter atividades profissionais fora do seu trabalho. Já 46% dos jornalistas respondentes disseram exercer outra atividade fora do seu horário de trabalho.

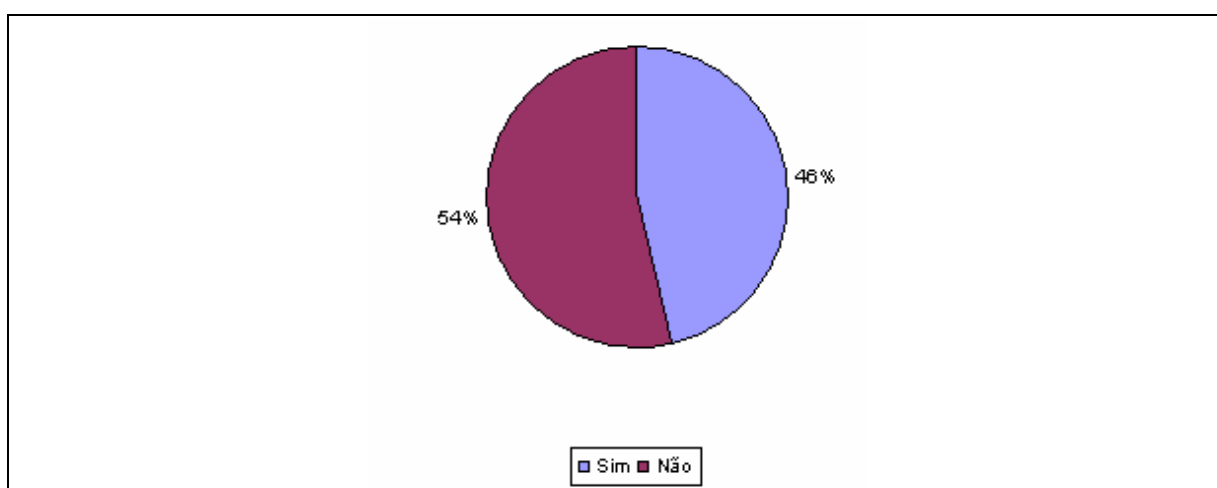


Gráfico 6 – Exercício de outras atividades profissionais

Fonte: Resultados da pesquisa

A TAB. 4 descreve os outros tipos de atividades praticadas pelos pesquisados fora do trabalho.

Tabela 4 – Atividades realizadas fora do horário de trabalho

Atividades realizadas fora do horário de trabalho	Freq	(%)
Consultoria	2	10,5
Free lancer	2	10,5
Artesanato	1	5,3
Autônomo	1	5,3
Comentarista de rádio	1	5,3
Design gráfico	1	5,3
Edição revista	1	5,3
Empresa	1	5,3
Escrevo para revistas	1	5,3
Leciono e trabalho artístico	1	5,3
Livros e eventos	1	5,3
Manutenção de computadores	1	5,3
Mesma área	1	5,3
Produção literária	1	5,3
Sindicalismo	1	5,3
Não respondeu	2	10,5
Total	19	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

As indagações feitas aos pesquisados sobre trabalhar no final de semana estão descritas no GRAF. 7

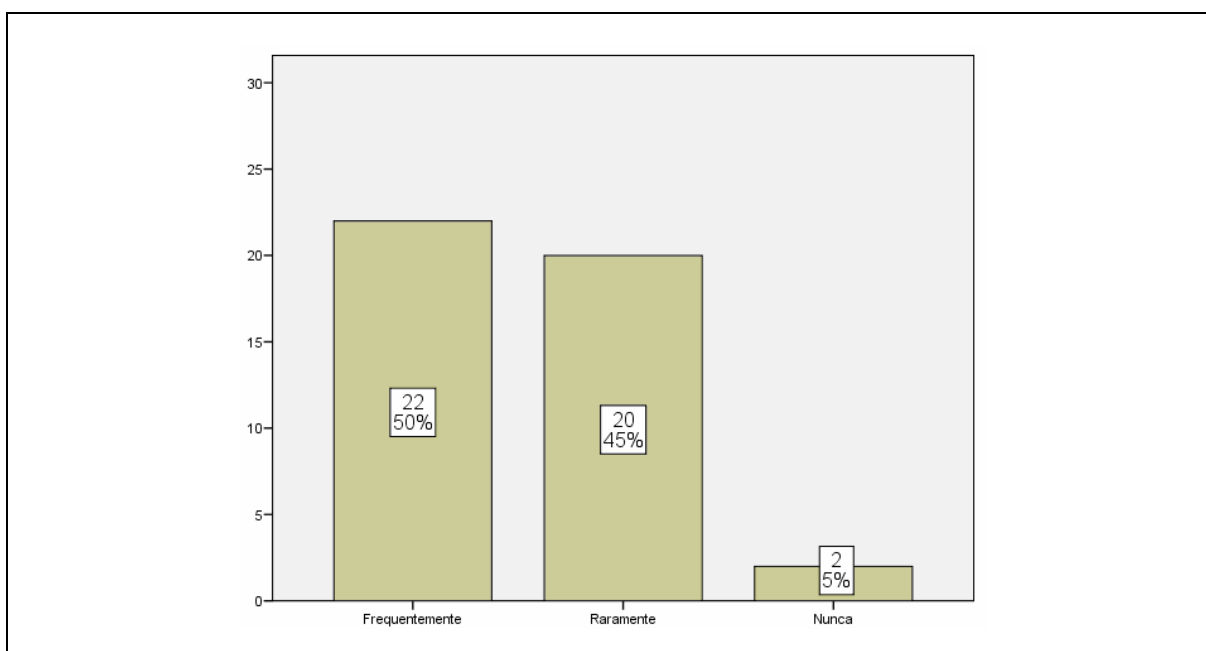


Gráfico 7 – Costuma trabalhar nos finais de semana?

Fonte: Resultados da pesquisa

Conforme pode-se observar dos 44 respondentes a maioria (50%) desenvolve frequentemente atividade profissional nos finais de semana, 45% raramente e 5% dos respondentes dizem nunca trabalhar nos finais de semana.

Com relação à rigidez no horário de trabalho:

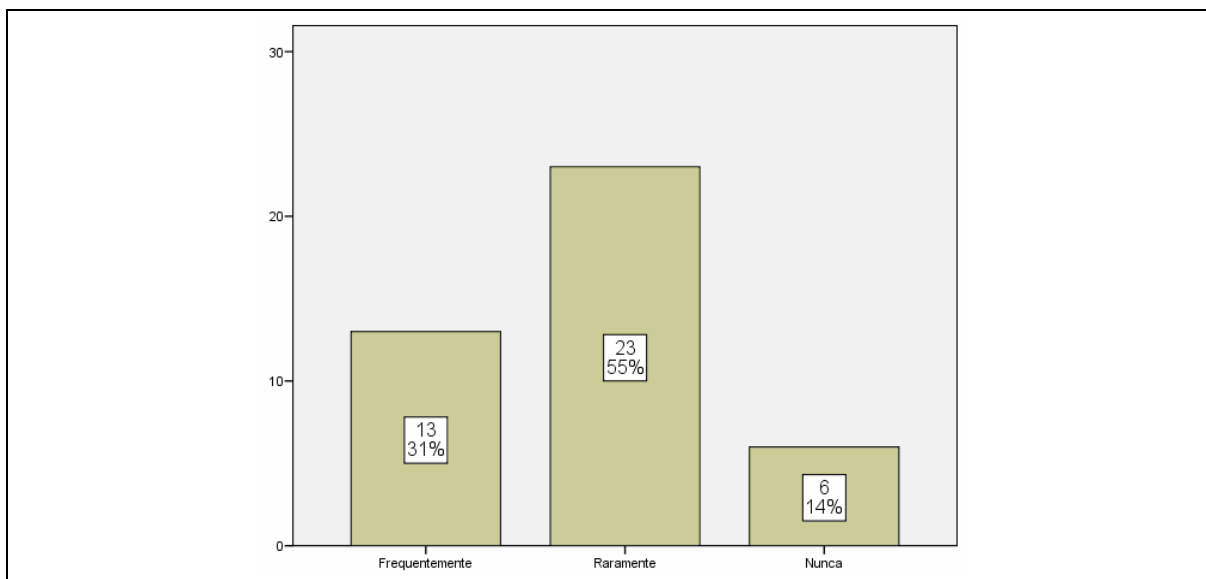


Gráfico 8 – Avaliação da rigidez do horário de trabalho

Fonte: Resultados da pesquisa

Os resultados demonstram que 55% dos jornalistas respondentes à pergunta se seu horário de trabalho é muito rígido, disseram que raramente e 31% frequentemente. Nunca acham o seu horário de trabalho muito rígido 14%.

Com relação as condições de trabalho das redações, os resultados encontram-se no GRAF. 9.

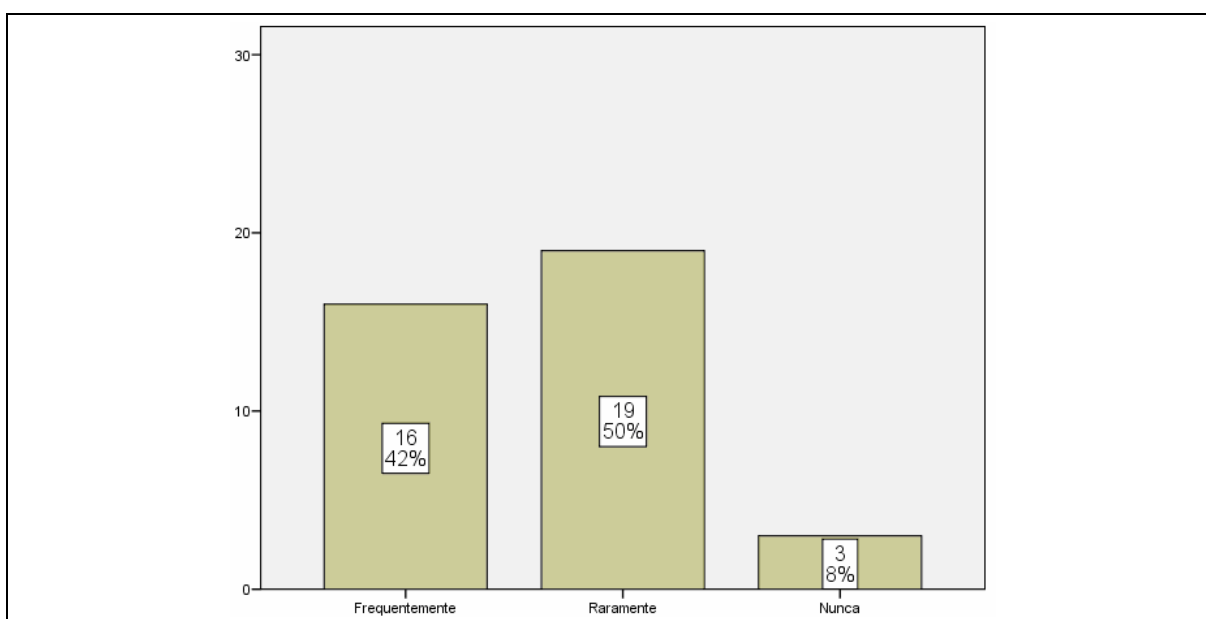


Gráfico 9 – As condições de trabalho das redações são boas?

Fonte: Resultados da pesquisa

Observa-se nessa questão que do total de 38 respondentes sobre as condições de trabalho nas redações, 50% responderam que raramente e 8% nunca. Já consideram frequentemente boas 42% dos jornalistas respondentes.

4.3 Atividades de descanso e lazer realizadas

Quanto às atividades de descanso e lazer realizadas pelos jornalistas, 86% dos profissionais entrevistados respondem que tiram férias todo o ano, contra 12% que o fazem raramente e 2% que dizem não tirar férias. Perguntados sobre quando foram suas últimas férias, 77% dos respondentes disseram que ocorreram há menos de um ano, 21% disseram que ocorreram de 1 a 3 anos e 2% que suas férias foram há mais de 3 anos. Quanto ao tempo de duração das férias 49% os jornalistas que responderam afirmaram que elas duraram mais de 20 dias e outros 49% disseram que as férias tiveram um tempo de duração de 10 a 20 dias. Quando perguntados se aproveitam as férias para descansar, 86% dos entrevistados alegaram que frequentemente, 12% raramente e 2% nunca. Perguntados se costuma fazer algum tipo de exercício para relaxar, 42% responderam que raramente, 30% nunca fizeram e 28% responderam que frequentemente. Quanto a atividade física, perguntados se fazem ginástica duas ou mais vezes por semana durante pelo menos 10 minutos, 32% disseram que frequentemente, 34% raramente e 34% nunca.

4.4 Hábitos de vida

Quanto aos hábitos de vida, 63,6% dos entrevistados nunca fumaram, contra 36,4 % de fumantes (todos com menos de 10 cigarros por dia) e ex-fumantes. Tomam, em média, 3,5 drinques por semana. Afirmaram dormir bem sempre 9,1%, a maioria das vezes 54,5%, com alguma dificuldade 22,7%, raramente 9,1% e nunca 4,5%. Metade deles (50%) disseram que raramente acordam descansados, contra 48% que disseram que frequentemente o fazem e 2% que responderam nunca.

Os entrevistados não têm o hábito de caminhar para o trabalho (65%), embora realizem atividades físicas leves (77%). Mais da metade se locomove para o trabalho de carro (53%) e passam a maior parte do tempo sentados (77%).

4.5 Moral/satisfação no trabalho

Mais da metade dos jornalistas entrevistados (65,9%) acha que a vida profissional poderia ser melhor, contra 4,5% que se sentem muito satisfeitos, 20,5% satisfeitos e 9,1% insatisfeitos. A grande maioria acha o ambiente de trabalho satisfatório (55%) e bom (26%), contra 19% que o acham inadequado. No que diz respeito ao relacionamento com os colegas, ele é visto como bom por 91% dos entrevistados e médio por 9%.

Questionados quanto ao desejo de mudar de profissão, 57% dos entrevistados disseram que raramente têm vontade, 27% nunca e 16% frequentemente. Da mesma forma, 69% raramente têm desejo de mudar de empresa, 20% nunca e 11% frequentemente. Todos gostam do que fazem profissionalmente.

Perguntados se acham o trabalho estressante, 50% respondem que freqüentemente acham, 43% raramente e 7% nunca.

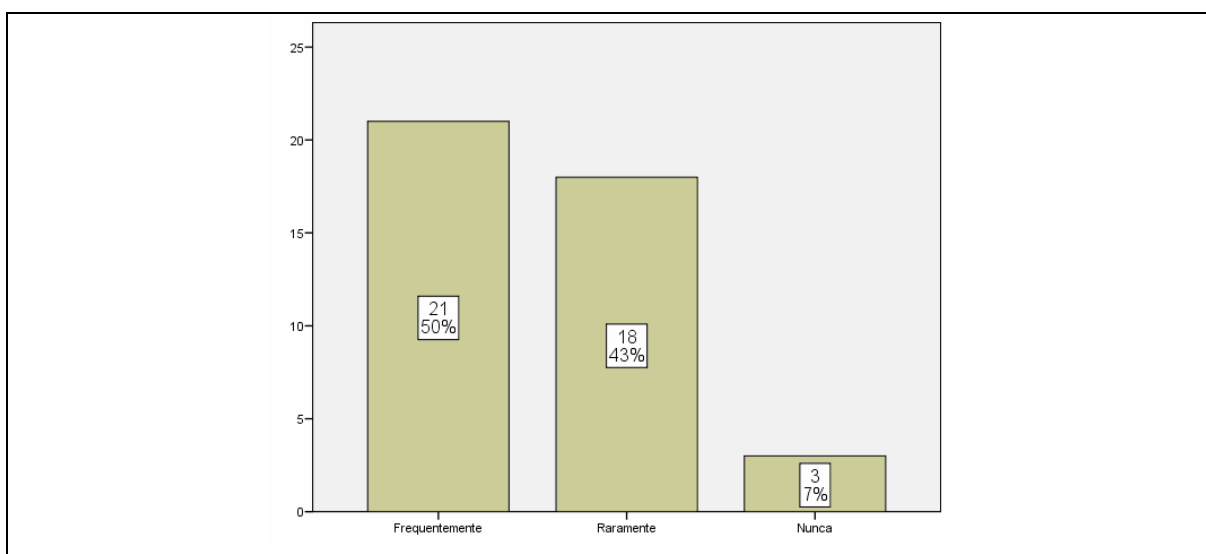


Gráfico 10 – Sente que o trabalho é estressante?

Fonte: Resultados da pesquisa

Quando apuram ou redigem notícias, 12% dizem que freqüentemente ficam irritados, 55% raramente e 32% nunca.

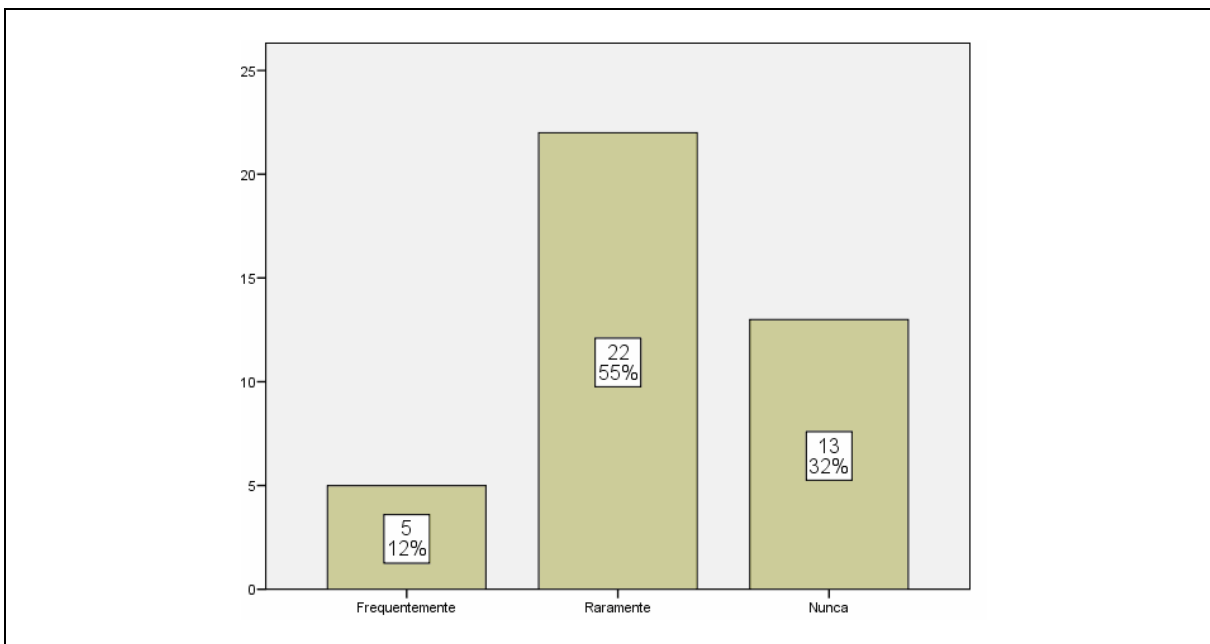


Gráfico 11 – Irritação quando apura ou redige notícias
Fonte: Resultados da pesquisa

4.6 Estado geral de saúde dos jornalistas

Metade dos entrevistados relataram que raramente (50%) tomam algum medicamento, contra 42% que o fazem frequentemente e 8% que responderam nunca.

Perguntados sobre como classificam seu estado de saúde, 2,3% disseram ruim, 34,1% regular e 63,6% bom.

Perguntados se sentem dores ao digitar, 50% disseram que nunca, 34% raramente e 16% frequentemente.

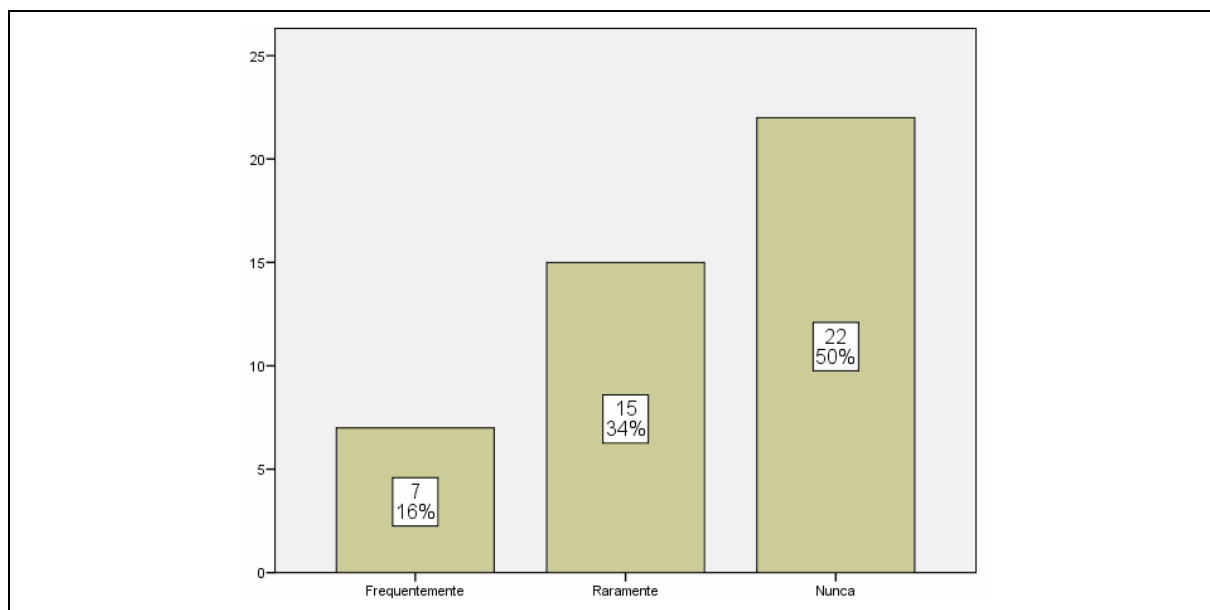


Gráfico 12 – Dores ao digitar
Fonte: Resultados da pesquisa

A TAB. 5 apresenta os dados relativos ao estado de saúde dos 44 jornalistas da empresa Alfa que permitiram construir o índice geral de saúde.

Tabela 5 – Sintomas físicos apresentados pelos jornalistas da empresa Alfa

Variáveis	Frequentemente		Raramente		Nunca	
	FREQ	(%)	FREQ	(%)	FREQ	(%)
Dor de cabeça	13	29,5	27	61,4	4	9,1
Azia / dor no estômago	6	14,0	23	53,5	14	32,6
Constipação intestinal (intestino preso)	6	13,6	13	29,5	25	56,8
Gastrite / úlcera	4	9,3	10	23,3	29	67,4
Bronquite / asma	3	7,0	6	14,0	34	79,1
Tosse / catarro	3	7,1	21	50,0	18	42,9
Dor no peito após esforços	1	2,3	7	16,3	35	81,4
Infarto / revascularização / angioplastia	0	0,0	1	2,3	42	97,7
Hipertensão (pressão alta)	3	7,0	6	14,0	34	79,1
A.V.C. (Derrame)	0	0,0	0	0,0	42	100,0
Doenças sexualmente transmissíveis	0	0,0	1	2,4	41	97,6
Infecção urinária de repetição	2	4,7	2	4,7	39	90,7
Litíase urinária (pedra no rim)	2	4,7	4	9,3	37	86,0
Incontinência urinária	0	0,0	1	2,4	41	97,6
Dor na coluna - pescoço	11	25,0	23	52,3	10	22,7
Dor na coluna - costas	10	23,3	22	51,2	11	25,6
Dor na coluna - lombar	11	25%	19	43,2	14	31,8
Dores ou rigidez articulares	6	14,0	13	30,2	24	55,8
Diabetes <i>mellitus</i>	1	2,3	0	0,0	42	97,7
Alergias	9	20,9	17	39,5	17	39,5
Convulsões	0	0,0	0	0,0	43	100,0
Depressão	1	2,3	11	25,6	31	72,1
Ansiedade	19	44,2	15	34,9	9	20,9
Irritabilidade	14	32,6	20	46,5	9	20,9

Fonte: Resultados da pesquisa

A partir dos dados dessa tabela, foi construído o índice de estado geral de saúde dos entrevistados, que varia de 0,33 (pior) a 1,00 (melhor)

Para os propósitos desse trabalho, o indicador do estado geral de saúde dos jornalistas foi calculado atribuindo à escala utilizada no questionário (Frequentemente, Raramente e Nunca) as seguintes pontuações:

Frequentemente	Raramente	Nunca
1 ponto	2 pontos	3 pontos

Dessa forma, no caso em que o profissional respondeu ‘nunca’ a todos os 24 itens, a pontuação é 72 pontos (100%). Se respondeu ‘frequentemente’ para todas as variáveis sua pontuação foi 24 pontos (33,3%). A fórmula de cálculo é então definida pelo somatório dos pontos dos 24 itens dividido por 72, cujos resultados variam de 0,33 (pior estado de saúde) a 1,00 (melhor estado de saúde).

O índice geral de saúde foi correlacionado aos dados relativos a rotina de trabalho e a outras características do exercício profissional.

4.7 As relações entre rotinas de trabalho e estado geral de saúde

Variáveis relacionadas às rotinas de trabalho foram correlacionadas com o índice geral de saúde dos entrevistados. Não foram calculados coeficientes de correlação, uma vez que a amostra de apenas 44 jornalistas é pequena para se ter certeza do nível de significância dos coeficientes. A análise prosseguiu, portanto, buscando as principais tendências, quando essas apareceram de forma clara. Deve-se observar que, nas tabelas, quando a amostra é inferior a 44, um ou mais entrevistados deixaram de responder à questão.

Os resultados mostraram que: quanto mais o trabalho é percebido como pesado, pior o estado geral de saúde dos entrevistados (Tab. 6); quanto mais os jornalistas trabalham nos finais de semana, pior seu estado geral de saúde (Tabela 7); quanto mais percebem o horário de trabalho como rígido, pior seu estado de saúde (Tabela 8); quanto mais consideram as condições de trabalho boas, melhor o estado de saúde (Tabela 9); quanto mais percebem o trabalho como estressante, pior o estado

de saúde (Tabela 10); quanto mais irritados durante apuração e redação de notícia, pior o estado de saúde (Tabela 11).

Tabela 6 – Relação entre o peso do trabalho e o estado geral de saúde

Considera o trabalho	FREQ	(%)	Índice de saúde
Leve	9	21	0,875
Pouco pesado	18	42	0,871
Pesado	16	37	0,794
Totais	43	100,0	-

Fonte: Resultados da pesquisa

Tabela 7 – Relação entre o trabalho no fim de semana e o estado geral de saúde.

Costuma trabalhar nos finais de semana	FREQ	(%)	Índice de saúde
Frequentemente	22	50	0,818
Raramente	20	45	0,871
Nunca	2	5	0,882
Totais	44	100,0	-

Fonte: Resultados da pesquisa

Tabela 8 – Relação entre a percepção da rigidez do trabalho com o estado geral de saúde.

Considera o horário de trabalho muito rígido	FREQ	(%)	Índice de saúde
Frequentemente	13	31	0,814
Raramente	23	55	0,851
Nunca	6	14	0,894
Totais	42	100,0	-

Fonte: Resultados da pesquisa

Tabela 9 – Relação entre a percepção das condições de trabalho e o estado de saúde.

Considera boas as condições de trabalho	FREQ	(%)	Índice de saúde
Frequentemente	16	42	0,860
Raramente	19	50	0,826
Nunca	3	8	0,757
Totais	38	100,0	-

Fonte: Resultados da pesquisa

Tabela 10 – Relação entre a percepção do trabalho como estressante e o estado de saúde.

Sente o trabalho como estressante	FREQ	(%)	Índice de saúde
Frequentemente	21	50	0,790
Raramente	18	43	0,891
Nunca	3	7	0,898
Totais	42	100,0	-

Fonte: Resultados da pesquisa

Tabela 11 – Relação entre a irritação no trabalho e o estado de saúde.

Fica irritado quando apura e redige notícias.	FREQ	(%)	Índice de saúde
Frequentemente	5	12	0,764
Raramente	22	55	0,852
Nunca	13	32	0,852
Totais	40	100,0	-

Fonte: Resultados da pesquisa

4.8 Relações entre atividades de descanso e lazer realizadas e estado de saúde dos jornalistas

As correlações entre atividades de descanso e lazer realizadas com o estado geral de saúde mostraram apenas uma tendência positiva evidente: a prática de dança está relacionada a um índice de saúde mais alto (TAB.12)

Tabela 12 – Relação entre a prática de dança e o estado geral de saúde.

Ao menos uma vez por semana participo de algum tipo de dança.	FREQ	(%)	Índice de saúde
Frequentemente	5	36	0,867
Raramente	11	24	0,853
Nunca	28	39	0,840
Totais	44	100,0	

Fonte: Resultados da pesquisa

4.9 Relações entre hábitos de vida com estado de saúde

As correlações entre os hábitos de vida e o estado geral de saúde mostraram que: há uma relação negativa entre o consumo de álcool e o estado geral de saúde, de tal forma que aqueles que não bebem ou que ingerem apenas um drinque por semana (índice de saúde de 0,839 e 0,823, respectivamente, apresentam saúde melhor que os que bebem 20 ou 30 drinks (0,778 e 0,667, respectivamente); os que dormem bem têm melhor saúde (TAB.13) os que se sentem normais (25%), no final de uma jornada de trabalho comparados aos que se sentem cansados (75%), têm mais saúde, respectivamente (0,910 e 0,827); os que ficam menos tempo sentados são mais saudáveis (TAB. 14).

Tabela 13 – Relação entre a qualidade do sono e o estado geral de saúde.

Com que frequência você consegue dormir bem?	FREQ	(%)	Índice de saúde
Sempre	4	9,1	0,910
Maioria das vezes	24	54,5	0,851
Tenho dificuldades	10	22,7	0,825
Raramente	4	9,1	0,838
Nunca	2	4,5	0,778
Totais	44	100,0	

Fonte: Resultados da pesquisa

Tabela 14 – Relação entre o tempo em que passam sentados e o estado de saúde.

Passo a maior parte do tempo sentado	FREQ	(%)	Índice de saúde
Frequentemente	34	77	0,835
Raramente	8	18	0,872
Nunca	2	5	0,910
Totais	44	100,0	

Fonte: Resultados da pesquisa

4.10 Relações entre moral/satisfação no trabalho com o estado de saúde dos jornalistas

As correlações entre a satisfação no trabalho e o estado geral de saúde mostraram que: os que se sentem mais satisfeitos têm melhor saúde (TAB. 15); quanto melhor o relacionamento com os colegas de trabalho, melhor o estado de saúde (TAB. 16); quanto mais percebem o ambiente de trabalho como adequado mais saudáveis são (TAB. 17); quanto menos querem mudar de empresa, mais saudáveis são (TAB.18).

Tabela 15 – Relação entre a satisfação na vida profissional e o estado geral de saúde.

Com relação à sua vida profissional, você afirmaria que:	FREQ	(%)	Índice de saúde
Sente-se muito satisfeito	2	4,5	0,882
Está satisfeito	9	20,5	0,880
Poderia melhorar	29	65,9	0,843
Não está satisfeito	3	6,8	0,764
Está completamente insatisfeito	1	2,3	0,777
Totais	44	100,0	

Fonte: Resultados da pesquisa

Tabela 16 – Relação entre o grau de relacionamento com os colegas e o estado geral de saúde.

Seu grau de relacionamento com os colegas é:	FREQ	(%)	Índice de saúde
Ruim	-	-	-
Médio	4	9	0,857
Bom	40	91	0,847
Totais	44	100,0	

Fonte: Resultados da pesquisa

Tabela 17 – Relação entre a percepção do ambiente de trabalho e o estado de saúde.

Percepção entre o ambiente de trabalho e a saúde	FREQ	(%)	Índice de saúde
Inadequado	6	19	0,738
Satisfatório	21	55	0,872
Bom	10	26	0,861
Totais	37	100,0	-

Fonte: Resultados da pesquisa

Tabela 18 – Relação entre o desejo de mudar de empresa e o estado de saúde.

Sente desejo de mudar de empresa?	FREQ	(%)	Índice de saúde
Freqüentemente	5	11	0,725
Raramente	25	69	0,860
Nunca	7	20	0,889
Totais	37	100,0	-

Fonte: Resultados da pesquisa

A percepção do próprio estado de saúde correlacionada com o índice, mostrou que quanto mais saudáveis se percebem, melhor é o índice obtido: os 34,1% que acusam uma saúde regular têm índice de 0,787 e os que acusam uma saúde boa 0,876.

Para mensurar os sintomas de estresse experimentados pelos jornalistas foi utilizado um questionário de questões fechadas, que permitem caracterizar a amostra, e o instrumento de pesquisa do *Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp* (ISSL) (LIPP, 2000b), validado por Lipp e Guevara (1994) conforme anexo 1 e 2.

4.11 Sintomas de estresse experimentados nas fases de alerta, resistência e exaustão e sua relação com o estado geral de saúde

Os sintomas de experimentados pelos jornalistas são mensurados da seguinte forma:

Tabela 19 – Sintomas físicos da 1ª fase do estresse

Sintomas	FREQ	(%)	(%)
		em relação ao total de respostas	em relação ao total de casos
Tensão muscular	18	24,0	58,1
Insônia	13	17,3	41,9
Aperto da mandíbula / ranger os dentes	9	12,0	29,0
Mudança de apetite	9	12,0	29,0
Boca seca	7	9,3	22,6
Mãos e pés frios	6	8,0	19,4
Aumento de sudorese	6	8,0	19,4
Diarréia passageira	4	5,3	12,9
Taquicardia	2	2,7	6,5
Nó no estômago	1	1,3	3,2
Total	75	100,0	241,9

Fonte: Resultados da pesquisa

Nos sintomas físicos da primeira fase do estresse dos 10 mensurados pelos jornalistas os 5 mais significativos foram tensão muscular (18) Insônia (13), aperto de mandíbula (9), mudança de apetite (9) e boca seca (7).

Tabela 20 – Sintomas psicológicos da 1ª fase do estresse

Sintomas	FREQ	(%)	(%)
		em relação ao total de respostas	em relação ao total de casos
Entusiasmo súbito	8	53,3	53,3
Aumento súbito de motivação	6	40,0	40,0
Nó no estômago	1	6,7	6,7
Total	15	100,0	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Já os sintomas psicológicos da 1ª. fase do estresse assinalados pelos jornalistas foram: entusiasmo súbito (8), aumento súbito de motivação (6) e nó no estômago(1), num total de 15 sintomas registrados.

Os sintomas físicos da segunda fase do estresse experimentados pelos jornalistas do total de 56 destacam-se: Sensação de desgaste físico constante (13), Problemas com a memória (12) e cansaço constante (10).

Tabela 21 – Sintomas físicos da 2ª fase do estresse

Sintomas	FREQ	(%)	(%)
		em relação ao total de respostas	em relação ao total de casos
Sensação de desgaste físico constante	13	23,6	50,0
Problemas com a memória	12	21,8	46,2
Cansaço constante	10	18,2	38,5
Mudança de apetite	9	16,4	34,6
Aparecimento de problemas dermatológicos	4	7,3	15,4
Formigamento nas extremidades	3	5,5	11,5
Hipertensão arterial	2	3,6	7,7
Mal estar generalizado, sem causa específica	1	1,8	3,8
Tontura / sensação de estar flutuando	1	1,8	3,8
Total	55	100,0	211,5

Fonte: Resultados da pesquisa

Os sintomas físicos da segunda fase do estresse experimentados pelos jornalistas do total de 56 destacam-se: Sensação de desgaste físico constante (13), Problemas com a memória (12) e cansaço constante (10).

Tabela 22 – Sintomas psicológicos da 2ª fase do estresse

Sintomas	FREQ	(%)	(%)
		em relação ao total de respostas	em relação ao total de casos
Pensar constantemente em um só assunto	16	32,0	55,2
Sensibilidade emotiva excessiva	11	22,0	37,9
Irritabilidade excessiva	10	20,0	34,5
Diminuição da libido	7	14,0	24,1
Dúvida quanto a si próprio	6	12,0	20,7
Total	50	100,0	172,4

Fonte: Resultados da pesquisa

Os sintomas psicológicos da 2ª. fase do estresse mensurados pelos jornalistas mais freqüentes de um total de 50 foram: pensar constantemente em um só assunto (16), sensibilidade emotiva excessiva (11) e irritabilidade excessiva (10).

Tabela 23 – Sintomas físicos da 3ª fase do estresse

Sintomas	FREQ	(%)	(%)
		em relação ao total de respostas	em relação ao total de casos
Insônia	21	40,4	72,4
Excesso de gases	12	23,1	41,4
Mudança excessiva de apetite	5	9,6	17,2
Problemas dermatológicos prolongados	4	7,7	13,8
Diarréia frequente	3	5,8	10,3
Dificuldades sexuais	2	3,8	6,9
Náuseas	2	3,8	6,9
Tiques	2	3,8	6,9
Hipertensão arterial continuada	1	1,9	3,4
Total	52	100,0	179,3

Fonte: Resultados da pesquisa

Os sintomas físicos da 3ª. fase do estresse mais percebidos pelos jornalistas entrevistados de um total de 52 foram: Insônia (21), excesso de gases (12), mudança excessiva de apetite (5) e problemas dermatológicos prolongados (4).

Tabela 24 – Sintomas psicológicos da 3ª fase do estresse

Sintomas	FREQ	(%)	(%)
		em relação ao total de respostas	em relação ao total de casos
Cansaço excessivo	14	21,2	50,0
Irritabilidade	10	15,2	35,7
Angústia / ansiedade diária	10	15,2	35,7
Vontade de fugir de tudo	7	10,6	25,0
Pensar / falar constantemente em um só assunto	5	7,6	17,9
Hipersensibilidade emotiva	5	7,6	17,9
Pesadelos	4	6,1	14,3
Perda do senso de humor	4	6,1	14,3
Sensação de incompetência em todas as áreas	3	4,5	10,7
Apatia, depressão ou raiva prolongada	3	4,5	10,7
Impossibilidade de trabalhar	1	1,5	3,6
Total	66	100,0	235,7

Fonte: Resultados da pesquisa

Os sintomas psicológicos da 3ª. fase mais sentidos pelos jornalistas entrevistados de um total de 66 ocorrências foram: Cansaço excessivo (14), irritabilidade (10), angústia e ansiedade diária (10) e vontade de fugir de tudo (7).

4.12 Estresse profissional

A análise das respostas ao *Inventário de Sintomas de Stress de Lipp* (ISSL) (LIPP, 2000b) permitiu a construção do índice de estresse profissional. O inventário chegou aos seguintes resultados, relativos às fases de estresse em que se encontram os jornalistas: nas últimas 24 horas, dois entre os 44 entrevistados ultrapassaram o limiar igual ou maior a 7, indicando entrada na fase de alerta do estresse (TAB. 25); na última semana, 13 ultrapassaram quatro sintomas, revelando sintomatologia de segunda fase (resistência), embora nenhum tenha entrado em fase de quase-exaustão, com mais de dez sintomas (TAB. 26); no último mês, um entrevistado apresentou mais de nove sintomas, entrando em fase de exaustão (TAB. 27):

Tabela 25 – Número de sintomas da fase de alerta revelados pelos jornalistas da empresa Alfa.

Número de sintomas	Número de jornalistas	(%)
0	12	27,3
1	9	20,5
2	9	20,5
3	6	13,6
4	2	4,5
5	1	2,3
6	3	6,8
7	2	4,5
Total	44	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Tabela 26 – Número de sintomas da fase de resistência revelados pelos jornalistas da empresa Alfa.

Número de sintomas	Número de jornalistas	(%)
0	10	22,7
1	11	25,0
2	8	18,2
3	2	4,5
4	4	9,1
5	3	6,8
6	3	6,8
7	1	2,3
8	2	4,5
Total	44	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Tabela 27 – Número de sintomas da fase de exaustão revelados pelos jornalistas da empresa Alfa.

Número de sintomas	Número de jornalistas	(%)
0	9	20,5
1	9	20,5
2	10	22,7
3	4	9,1
4	1	2,3
5	2	4,5
6	5	11,4
8	3	6,8
9	1	2,3
Total	44	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

A TAB. 28 reúne os dados sobre o número de jornalistas da empresa Alfa que atingiram estresse em cada uma das três fases.

Tabela 28 – Ocorrência de risco de estresse entre os jornalistas da empresa Alfa nas três fases.

Ocorrência de risco de estresse	Fase 1: Alerta		Fase 2: Resistência		Fase 3: Exaustão	
	FREQ	(%)	FREQ	(%)	FREQ	(%)
	42	95,5	31	70,5	43	97,7
Sim	2	4,5	13	29,5	1	2,3
Total	44	100,0	44	100,0	44	100,0

Considerando que cada jornalista que ultrapassou o limiar de estresse da primeira fase pode também ter atingido as duas outras fases, o mesmo valendo para todos que apresentaram sintomatologia de estresse, e com o objetivo de criar uma única variável reveladora do risco de estresse da amostra, as contagens dos sintomas mostraram que, entre os 44 jornalistas, 30 (68,2%) não ultrapassaram os limites e 14

(31,8%), ou seja, perto de um terço, já entraram em uma ou mais fases de estresse.

Esse resultado permite criar um índice de estresse, uma variável dicotômica em que uma categoria indica não-ocorrência de risco e a outra indica risco ocorrido. Essa variável pode ser cruzada com outras do questionário a fim de se estabelecer relações com o índice de estresse das diferentes características dos entrevistados e de seu trabalho.

Tabela 29 – Índice de estresse

Descrição	FREQ	(%)	(%)	(%)
Não Risco	30	68,2	68,2	68,2
Risco	14	31,8	31,8	100
Total	44	100	100	-

Fonte: Resultados da pesquisa

4.13 Relação entre características do trabalho do jornalista e o estresse profissional

As tabelas que se seguem mostram as correlações entre rigidez do horário e outras características do trabalho dos jornalistas com o estresse profissional experimentado por esses profissionais.

Tabela 30 – Relação entre percepção do horário de trabalho e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Frequentemente	9	4	13
	69,2	30,8	100,0
Raramente	13	10	23
	56,5	43,5	100,0
Nunca	6	0	6
	100,0	,0	100,0
Total	28	14	42
	66,7	33,3	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Quanto mais os profissionais percebem como seu horário de trabalho é rígido, maior é o risco de estresse

No que diz respeito às condições de trabalho das redações, 42% dizem que elas são frequentemente boas, 50% raramente boas e 8% nunca são boas.

Tabela 31 – Relação entre percepção das condições de trabalho das redações e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Frequentemente	14	2	16
	87,5	12,5	100,0
Raramente	10	9	19
	52,6	47,4	100,0
Nunca	1	2	3
	33,3	66,7	100,0
Total	25	13	38
	65,8	34,2	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Os que afirmam ser boas as condições de trabalho (frequentemente e raramente) tem menor risco de estresse ocupacional.

Tabela 32 – Relação entre percepção do trabalho como estressante e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Frequentemente	8	13	21
	38,1	61,9	100,0
Raramente	17	1	18
	94,4	5,6	100,0
Nunca	3	0	3
	100,0	,0	100,0
Total	28	14	42
	66,7	33,3	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Quanto mais os jornalistas percebem o trabalho como estressante, maior o risco de estresse ocupacional.

Tabela 33 – Relação entre manter a calma no trabalho e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Frequentemente	27	11	38
	71,1	28,9	100,0
Raramente	3	3	6
	50,0	50,0	100,0
Nunca	0	0	0
	0,0	0,0	0,0
Total	30	14	44
	68,2	31,8	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Quanto mais os jornalistas mantêm a calma no seu trabalho, menor é o risco de estressarem.

Os resultados obtidos nas tabelas que se seguem apontam um resultado paradoxal: os profissionais que tiraram férias anualmente, mais recentemente, por um período mais longo (mais e 20 dias) e as aproveitaram para descanso são os que apresentam estresse maior.

Tabela 34 – Relação entre tirar férias anuais e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Frequentemente	25	12	37
	67,6	32,4	100,0
Raramente	4	1	5
	80,0	20,0	100,0
Nunca	0	1	1
	,0	100,0	100,0
Total	29	14	43
	67,4	32,6	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Tabela 35 – Relação entre o último período de férias e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Menos de 1 ano	25	8	33
	75,8	24,2	100,0
De 1 a 3 anos	4	5	9
	44,4	55,6	100,0
Mais de 3 anos	0	1	1
	,0	100,0	100,0
Total	29	14	43
	67,4	32,6	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Os resultado que apontam a maneira com que os pesquisados usufrui de seu período de férias podem ser vistos nas tabelas a seguir.

Tabela 36 – Relação entre tempo de duração das férias e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Menos de 10 dias	1	0	1
	100,0	,0	100,0
De 10 a 20 dias	18	3	21
	85,7	14,3	100,0
Mais de 20 dias	10	11	21
	47,6	52,4	100,0
Total	29	14	43
	67,4	32,6	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Tabela 37 – Relação entre aproveitar as férias para descanso e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Frequentemente	24	13	37
	64,9	35,1	100,0
Raramente	4	1	5
	80,0	20,0	100,0
Nunca	1	0	1
	100,0	,0	100,0
Total	29	14	43
	67,4	32,6	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Embora a grande maioria (37 em 44 jornalistas) aproveite as férias para descansar, entre esses, estão 13 em risco de estresse

4.14 As relações entre hábitos de vida com estresse profissional

As tabelas abaixo mostram relações entre hábito de vida (horas de sono, cansaço depois do trabalho, atividades físicas etc) e estresse profissional

Tabela 38 – Relação entre frequência com que os jornalistas conseguem dormir bem e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Sempre	4 100,0%	0 ,0	4 100,0
Maioria das vezes	17 70,8	7 29,2	24 100,0
Tenho dificuldade para dormir bem	6 60,0	4 40,0	10 100,0
Raramente consigo dormir bem	2 50,0	2 50,0	4 100,0
Nunca	1 50,0	1 50,0	2 100,0
Total	30 68,2	14 31,8	44 100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Os jornalistas que sempre dormem bem não apresentam nenhum risco de estresse.

Tabela 39 – Relação entre frequência com que os jornalistas acordam descansados e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Frequentemente	16	5	21
	76,2	23,8	100,0
Raramente	14	8	22
	63,6	36,4	100,0
Nunca	0	1	1
	,0	100,0	100,0
Total	30	14	44
	68,2	31,8	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Os que acordam frequentemente descansados tem menor risco de estresse.

Tabela 40 – Relação entre cansaço ao final da jornada de trabalho e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Normal	10	1	11
	90,9	9,1	100,0
Cansado	20	13	33
	60,6	39,4	100,0
Total	30	14	44
	68,2	31,8	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Os que sentem cansaço no final da jornada de trabalho têm maior risco de estresse.

Tabela 41 – Relação da volta do trabalho caminhando ou utilizando bicicleta com risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Frequentemente	6 75,0	2 25,0	8 100,0
Raramente	7 100,0	0 ,0	7 100,0
Nunca	16 57,1	12 42,9	28 100,0
Total	29	14	43
	67,4	32,6	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Os que nunca vão e voltam do trabalho caminhando ou de bicicleta tem maior risco de estresse.

Tabela 42 – Relação entre volta do trabalho de carro e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Frequentemente	13 56,5	10 43,5	23 100,0
Raramente	13 81,3	3 18,8	16 100,0
Nunca	3 75,0	1 25,0	4 100,0
Total	29	14	43
	67,4	32,6	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Os jornalistas que geralmente vão e voltam do trabalho de carro frequentemente, apresentam maior risco de estresse

Tabela 43 – Relação entre permanência da maior parte do tempo no trabalho sentado e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Frequentemente	21 61,8	13 38,2	34 100,0
Raramente	7 87,5	1 12,5	8 100,0
Nunca	2 100,0	0 ,0	2 100,0
Total	30	14	44
	68,2	31,8	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Os jornalistas que frequentemente passam a maior parte do tempo sentados, apresentam o maior risco de estresse.

Tabela 44 – Relação entre prática de atividade físicas leves e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Frequentemente	12 66,7	6 33,3	18 100,0
Raramente	15 75,0	5 25,0	20 100,0
Nunca	3 50,0	3 50,0	6 100,0
Total	30	14	44
	68,2	31,8	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Os que realizam atividades físicas leves, como caminha diariamente frequentemente e raramente, apresentam o menor risco de estresse.

Tabela 45 – Relação entre prática de atividade físicas moderada e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Frequentemente	13	6	19
	68,4	31,6	100,0
Raramente	9	3	12
	75,0	25,0	100,0
Nunca	8	5	13
	61,5	38,5	100,0
Total	30	14	44
	68,2	31,8	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Os que realizam atividades físicas moderadas, pelo menos 2 vezes por semana frequentemente e raramente, apresentam o menor risco de estresse.

Tabela 46 – Relação entre prática de atividade físicas intensa e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Frequentemente	4	1	5
	80,0	20,0	100,0
Raramente	14	4	18
	77,8	22,2	100,0
Nunca	12	9	21
	57,1	42,9	100,0
Total	30	14	44
	68,2	31,8	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Os jornalista que realizam atividades físicas pelo menos 2 vezes por semana frequentemente (80%) e raramente (77,8%), apresentam o menor risco de estresse.

Tabela 47 – Relação entre realização de atividades físicas e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Frequentemente	7	5	12
	58,3	41,7	100,0
Raramente	6	2	8
	75,0	25,0	100,0
Nunca	10	3	13
	76,9	23,1	100,0
Total	23	10	33
	69,7	30,3	100,0

Fonte: Resultados da pesquisa

Os que não realizam nenhuma atividade física, frequentemente (41,7%), apresentam o maior risco de estresse.

Tabela 48 – Relação entre ações para reduzir estresse e risco de estresse profissional

Variável	Estresse		Total
	Não risco	Risco	
Frequentemente	18	9	27
	66,7%	33,3%	100,0%
Raramente	7	5	12
	58,3%	41,7%	100,0%
Nunca	3	0	3
	100,0%	,0%	100,0%
Total	28	14	42
	66,7%	33,3%	100,0%

Fonte: Resultados da pesquisa

Os que nunca fazem alguma coisa para diminuir o estresse apresentam risco menor (0%) de estresse.

5. CONCLUSÕES

Os resultados obtidos nesta pesquisa corroboram pesquisas anteriores, feitas em outros países e em outros estados do Brasil (ALVAREZ, 1996; BOLTON, 2003; FRANÇA e RODRIGUES, 2007; HELOANI 2003 e 2006; SOUZA e GRISCI, 2005), mostrando que o trabalho de jornalista é desgastante para a saúde e estressante.

Os resultados encontrados apontam que as principais características relacionadas negativamente ao estado geral de saúde dos profissionais são: percepção do trabalho como pesado, rígido e estressante; trabalho em finais de semana; irritação durante a apuração e a redação da notícia; consumo de álcool; cansaço excessivo depois de uma jornada de trabalho; e sedentarismo.

Por outro lado, há características que incidem positivamente sobre a saúde dos jornalistas: percepção das condições de trabalho como boas e o ambiente como adequado; a prática de dança; dormir bem; sentir prazer com o trabalho e com a empresa; ter bom relacionamento com os colegas; e sentir-se saudável.

O uso do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) (LIPP, 2000b) permitiu calcular o estresse apresentado pelos 44 jornalistas avaliados, trabalhadores da empresa Alfa, de Minas Gerais. Verificou-se que, nas 24 horas que precederam a coleta de dados, dois apresentavam sintomatologia de estresse de fase de alerta. Na última semana, 13 entraram na fase de resistência, a segunda em termos de risco. No período anterior a um mês da aplicação dos questionários, um entrevistado entrou na fase de exaustão, a mais grave. Assim, cerca de um terço (31,8%) dos jornalistas, nesse período, revelou situação de estresse, número bastante elevado, considerando que pertencem a um mesmo grupo jornalístico e que são colegas de trabalho, e que a situação de um pode influenciar a dos outros.

Essa análises permitiram a criação de uma variável dicotômica para medir a ocorrência do risco de estresse formada por duas categorias: Não (ausência da ocorrência de risco de estresse no último mês) e Sim (ocorrência de risco de

estresse em uma ou mais fases). Esse índice de estresse profissional, correlacionado às variáveis que medem características organizacionais, sugere que o estresse ocupacional está relacionado a rigidez no horário de trabalho, a condições e trabalho inapropriadas, à percepção do trabalho como estressante, em ter calma no exercício da profissão, ao cansaço após uma jornada de atividades, a falta de exercícios físicos, ao uso de automóvel para locomoção, a vida sedentária, à necessidade de realizar ações no sentido de reduzir estresse.

O estresse paradoxalmente, está associado a férias anuais, recentes, longas (superiores a 20 dias) e que permitem descanso. Uma possível explicação para esse fato é a insegurança ainda existente nessa atividade profissional e o temor de se ver substituído durante as férias.

O conhecimento desses resultados pode ajudar os profissionais a contornar saudavelmente riscos inerentes a seu trabalho e ajudar a empresa a aprimorar as condições de desempenho da profissão jornalística.

REFERÊNCIAS

ALVAREZ, Bárbara Regina. **Qualidade de vida relacionada à saúde de trabalhadores**: Um estudo de caso. 1996. 146 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Escola de Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 1996. Disponível em: <<http://www.eps.ufsc.br/disserta96/alvarez/index/index.htm>>. Acesso em: 18/08/2008.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE IMPRENSA (ABI). Disponível em <<http://www.abi.org.br>>. Acesso em 20 fev. 2008.

AZEVEDO, Fernando de. **A cultura brasileira**. São Paulo: Melhoramentos, 1964.

BOLTON, E. PTSD in journalists, **National Center for PTSD Fact Sheet**, 2003.

COLLINS, Jill; HUSSEY, Roger. **Pesquisa em Administração**. Um Guia Prático para alunos de graduação e pós-graduação. 2 ed. Porto Alegre: Bookman.2005.

COOPER, C. L. *et al.* **Living with stress**. London: Penguin Books, 1988.

COOPER, C; SLOAN, S; WILLIAM, S. **Occupational stress indicator**: test sources of pressure in job. England, Windsor, 1988.

DELBONI, T.H. **Vencendo o stress**. São Paulo: Makron Books, 1997. Disponível em <<http://www.dartcenter.org>>. Acesso em: 12 abr. 2008.

FRAGA, Gutemberg as Silva. **Ambiente de trabalho, estresse e saúde em médicos da Rede Municipal de Saúde de Goiânia**. 2004. 62 p. Dissertação (Mestrado em Programa de Pós graduação em Ciências Ambientais e Saúde) - Universidade Católica de Goiânia, Goiânia, 2004.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e trabalho**: uma abordagem psicossomática. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GARVIN, David. Construindo uma Learning Organization. São Paulo: **Revista Harvard Business Review**. 1993.

GOLDBERG. P. **A saúde do executivo**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1978.

GONZALEZ, M. A. A. **Stress**: Temas de psiconeuroendocrinologia. 2.ed. São Paulo: Rose Editorial, 2001.

GREENBERG, Jerrold S. **Administração do estresse**. São Paulo: Manole, 2002.

HELOANI, J. R. A mudança de paradigma no pós-fordismo: a nova subjetividade. **Interações**, São Paulo, v. 1, n.2, p. 69-77, jan. 1996.

HELOANI, J. R. **Mudanças no mundo do trabalho e impactos na qualidade de vida do jornalista**. São Paulo: FGV, 2003.

HELOANI, J. R. Vivendo no limite: quem são os nossos formadores de opinião? **Revista USP**, v.65, 148-168, dez 2005.

HELOANI, J. R.; LANCMAN, S. Psicodinâmica do trabalho: o método clínico de intervenção e investigação. **Revista Produção**, v. 14 n.3, p. 77-86, mar. 2004.

HELOANI, J.R. O Trabalho do Jornalista: Estresse e qualidade de Vida. **Interações**, Campinas: Unicamp, v.12, n. 22, p. 171-198, jul./dez. 2006.

HELOANI, J.R.; SILVA, E. P. O desgaste da realidade sócio institucional: identidade e stress no trabalho de guardas municipais. In: G. Gutierrez (org.), **Qualidade de vida e fadiga institucional**. Campinas: Unicamp/IPES, 2006. p. 271-289.

INSTITUTO VERIFICADOR DE CIRCULAÇÃO – IVC. **Circulação**. Disponível em <<http://www.circulacao.org.br>>. Acesso em 23 set. 2008.

LADEIRA, M.B. O processo do stress ocupacional e a psicopatologia do trabalho. **Revista de Administração**, v.31, n.1, p.64-74, jan./mar., 1996.

LIPP, M. E. N. **O stress está dentro de você**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2000.

LIPP, M. E. N. **Manual do inventário de sintomas de stress de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, M.E.N.; GUEVARA, A. J. de H.. Validação empírica do inventário de Sintomas de Stress (ISS). **Estudos de Psicologia**, v.11 n.3, 43-49, dez. 2003.

LIPP, M.E.N. **O Stress no Brasil: pesquisas avançadas**. Campinas: Papirus, 2004.

LIPP, M.E.N. **Stress e o turbilhão da raiva**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2005.

LIPP, M.E.N; ROCHA, J. C. **Stress, Hipertensão arterial e qualidade de vida**. Campinas: Papirus, 1994

MOLINA, Omar Franklin. **Estresse no Cotidiano**. São Paulo: Pancast Editora, 1996.

MORAES, L. F. R. de. *et al.* A problemática do estresse ocupacional: uma revisão baseada em pesquisas brasileiras. **Revista Análise e Conjuntura**. Belo Horizonte, v. 8, n. 2, 1994.

MORAES, L. F. R. de. *et al.* **O trabalho e a saúde humana: uma reflexão sobre as abordagens do stress ocupacional e da psicopatologia do trabalho**. **Caderno de Psicologia**, Belo Horizonte, v. 3, n.4, p. 11-18, 1995.

NOBLAT, Ricardo. **O que é ser jornalista**: memórias profissionais de Ricardo Noblat. Rio de Janeiro: Record. 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS, 2001) Saúde mental: nova concepção, nova esperança. In: **Relatório sobre a saúde no mundo**. Disponível em <http://www.opas.org.br/promocao/uploadArq/smental.pdf>. Acesso em 31 out. 2008.

ORGANIZACION INTERNACIONAL DEL TRABAJO – OIT. **Seminário regional tripartito sobre accidentes industriales mayores**. São Paulo. 1994.

PEREIRA JR., Alfredo Eurico Vezeu. **Decidindo o que é notícia**: Os bastidores do telejornalismo. 3 ed. Porto Alegre: Editora PUCRS. 2003.

PORTER, Michael. **Estratégia competitiva**. Rio de Janeiro: Campus. 2005.

REICH, R. B. **O futuro do sucesso**: o equilíbrio entre o trabalho e qualidade de vida. São Paulo: Manole. 2002

SELYE, Hans. Stress e tensão. 2.ed. São Paulo: IBRASA, 1965.

SELYE, Hans. **The stress of life**. New York. McGraw-Hill, 1956.

SOUZA, P. H. ; GRISCI, C.L.I. Trabalho imaterial e sofrimento psíquico : o pós-fordismo no jornalismo industrial. In: **ANAIS...** do XXIX ENCONTRO DA ANPAD – ENANPAD, 2005, Brasília, 2005.

TAMAYO, Álvaro. **Estresse e cultura organizacional**. São Paulo: Casa da Cultura, 2008.

YIN, Robert K. **Estudo de caso**: planejamento e métodos. 3. Ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Questionário para levantamento de dados pessoais

Fonte: ALVAREZ, Bárbara Regina (Adaptado pelo pesquisador)

O questionário para levantamento dos dados pessoais; dados profissionais; indicadores gerais de saúde; atividades físicas habituais; atividades de lazer; saúde física; indicadores de estresse.

Questionário no. / ___ / ___ / ___ /

<p>1- Dados Pessoais</p> <p>1.1. Sexo: M () F ()</p> <p>1.2. Idade: _____ anos.</p> <p>1.3. Estado Civil:</p> <p>1. Solteiro ()</p> <p>2. Casado ()</p> <p>3. Viúvo ()</p> <p>4. Divorciado ()</p> <p>5. Separado ()</p>	<p>6. Outros ().</p> <p>1.4. Grau de Instrução:</p> <p>1. Fundamental ()</p> <p>2. Médio ()</p> <p>3. Superior ()</p> <p>4. Especialização ()</p> <p>5. Mestrado ()</p> <p>6. Doutorado ()</p> <p>7. Pós-Doutorado ()</p>
<p>2- Dados profissionais e indicadores da situação de estresse</p> <p>2.1. Tempo de serviço na empresa: _____ (anos e meses).</p> <p>2.2. Considera o tipo de trabalho:</p> <p>1. Leve () 2. Pouco Pesado () 3. Pesado ().</p> <p>2.3. Horas trabalhadas por dia na empresa:</p> <p>1. Até 5 horas () 2. De 6 a 8 horas () 3. De 8 a 10 horas () 4. Mais de 10 a 12 horas ();</p> <p>5. Mais de 12 horas ()</p> <p>2.4. Costuma levar trabalho da empresa para casa?</p> <p>Freqüentemente () Raramente () Nunca ().</p> <p>2.5. Tira férias todo o ano?</p> <p>1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().</p> <p>2.6. Suas últimas férias foram há:</p> <p>Menos de 1 ano () De 1 a 3 anos () Mais de 3 anos.</p> <p>2.7. Suas férias duraram:</p> <p>1. Menos de 10 dias () 2. De 10 a 20 dias () 3. Mais de 20 dias ().</p> <p>2.8. Você aproveita suas férias para descansar?</p> <p>1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().</p> <p>2.9. Você tem outras atividades profissionais, fora do seu horário de trabalho?</p> <p>1. Sim () 2. Não (). Se sim, quais? _____</p> <p>2.10. Você costuma trabalhar nos finais de semana?</p> <p>1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().</p> <p>2.11. No último ano, quantas vezes você precisou faltar ao serviço?</p> <p>1. Nenhuma vez () 2. 1 a 3 vezes () 3. Mais de 3 vezes ().</p> <p>Em caso positivo, qual o motivo? _____</p> <p>2.12. Com relação a sua vida profissional, você afirmaria que:</p> <p>1. Sente-se muito satisfeito ();</p> <p>2. Está satisfeito ()</p> <p>3. Poderia melhorar ()</p> <p>4. Não está satisfeito ();</p> <p>5. Está completamente insatisfeito ().</p> <p>2.13. Quanto ao seu ambiente de trabalho, ele é:</p> <p>1. Inadequado () 2. Satisfatório () 3. Bom ().</p> <p>2.14. O seu grau de relacionamento com os colegas de trabalho é:</p> <p>1. Ruim () 2. Médio () 3. Bom ()</p>	

3 – Indicadores Gerais de Saúde

3.1. *Com relação o fumo, marque a resposta apropriada para o seu caso:*

Nunca fumei ()

Parei de fumar há mais de dois anos ()

Parei de fumar há menos de dois anos ()

Fumo menos de 10 cigarros por dia ()

Fumo de 10 a 20 cigarros por dia ()

Fumo mais de 20 cigarros por dia ()

Só fumo Charuto o cachimbo ()

3.2. *Quantos “drinques” você toma por semana: (um drinque é igual a meia garrafa de cerveja, um copo de vinho ou uma dose de destilado).*

Tomou _____ drinques por semana.

3.3. *Com que frequência você consegue dormir bem (7 a 8 horas por noite):*

Sempre ()

Maioria das vezes ()

Tenho dificuldade para dormir bem () ;

Raramente consigo dormir bem () .

Nunca ()

3.4. *Você acorda descansado?*

1. Frequentemente () 2. Raramente () 3. Nunca () .

3.5. *No final da jornada de trabalho, você se sente (física e mentalmente):*

1. Descansado () 2. Normal () 3. Cansado () .

4- Atividade Física Habitual

4.1. *Eu geralmente vou e volto do trabalho caminhando ou de bicicleta:*

1. Frequentemente () 2. Raramente () 3. Nunca () .

4.2. *Eu geralmente vou e volto do trabalho de carro:*

1. Frequentemente () 2. Raramente () 3. Nunca () .

Minhas atividades físicas diárias podem ser descritas como:

4.3 *Passo a maior parte do tempo sentado:*

1. Frequentemente () 2. Raramente () 3. Nunca () .

4.4 *Realizo atividades físicas leves, como caminhada, diariamente:*

Frequentemente () Raramente () Nunca () .

4.5 *Realizo atividades físicas moderadas, como futebol, caminhada rápida, pelo menos duas vezes por semana:*

Frequentemente () ; Raramente () Nunca () .

4.6 *Realizo atividades físicas intensas pelo menos duas vezes semana*

1. Frequentemente () 2. Raramente () 3. Nunca () .

4.7 *Não realizo nenhuma atividade física*

1. Frequentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ()

5- Atividades de Lazer

5.1. *Meu lazer inclui algumas horas por semana de atividades físicas leves (passeio de bicicleta e caminhada lenta):*

1. Frequentemente () 2. Raramente () 3. Nunca () .

5.2. *Ao menos uma vez por semana, participo de algum tipo de dança por 1 hora ou mais:*

1. Frequentemente () 2. Raramente () 3. Nunca () .

5.3. *Jogo tênis, voleibol, futebol ou outro esporte de caráter recreativo:*

Raramente () ; Uma vez por semana () Duas vezes por semana () ;

Três vezes ou mais por semana () Nenhuma vez () .

5.4. *Quando me sinto sobre tensão, costumo fazer algum tipo de exercício para relaxar:*

1. Frequentemente () 2. Raramente () 3. Nunca () .

5.5. *Duas ou mais vezes por semana faço ginástica (flexão abdominal exercício para os braços), durante pelo menos 10 minutos:*

1. Frequentemente () 2. Raramente () 3. Nunca () .

5.6. *Participo de sessões de ioga ou faço exercício de alongamento muscular regularmente:*

1. Frequentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

5.7. Duas ou mais vezes por semana , participo de sessões de musculação:

1. Frequentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

5.8. Participo de atividades aeróbicas vigorosas (correr, pedalar, nadar, remar) durante 20 minutos ou mais:

Raramente () Uma vez por semana () Duas vezes por semana ();

Três ou mais vezes por semana () Nenhuma vez ().

6- Indicadores Saúde Física

6.1. Como você classifica seu estado de saúde atual

1. Ruim () 2. Regular () 3. Bom ()

Você já sentiu ou sente:

Marque a coluna com um "X"	Frequente-mente	Raramente	Nunca
6.2. Dor de cabeça			
6.3. Azia / Dor no estomago			
6.4. Constipação intestinal (intestino preso)			
6.5. Gastrite / Ulcera			
6.6. Bronquite / Asma			
6.7. Tosse / Catarro			
6.8. Dor no peito aos esforços			
6.9. Infarto / Revascularização / Angioplastia			
6.10. Hipertensão (pressão alta)			
6.11. A.V.C (derrame)			
6.12. Doença sexualmente transmissível			
6.13. Infecção urinaria de repetição			
6.14. Litíase urinaria (pedra no rim)			
6.15. Incontinência urinaria			
6.16. Dor na coluna – pescoço			
6.17. Dor na coluna – costas			
6.18. Dor na coluna – lombar			
6.19. Dores ou rigidez articulares			
6.20. Diabetes mellitus (açúcar no sangue)			
6.21. Alergias			
6.22. Convulsões			
6.23. Depressão			
6.24. Ansiedade			
6.25. Irritabilidade			

7- Indicadores de Estresse no Trabalho

7.1. *Sente dores ao digitar?*

1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

7.2. *Sente desejo de mudar de profissão?*

1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

7.3. *Sente desejo de mudar de empresa?*

1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

7.4. *Seu horário de trabalho é muito rígido?*

1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

7.5. *As condições de trabalho das redações são boas?*

1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

7.6. *Já sofreu acidente ao cobrir notícias?*

1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

7.7. *Toma algum medicamento?*

1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

7.8. *Costuma comentar com pessoas amigas sobre seu trabalho?*

1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

Com quem: _____

7.9. *Você sente que o seu trabalho é estressante?*

1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

7.10. *Você trabalha no que gosta de fazer?*

1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

7.11. *Você mantém a calma no seu trabalho?*

1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

7.12. *Você faz alguma coisa para diminuir o estresse?*

1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

O que: _____

7.13. *Você fica irritado quando está apurando ou redigindo notícias?*

1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

7.14. *Você dá à sua notícia a devida atenção no quisito ética?*

1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

7.15. *Você se envolve com os entrevistados ou com os fatos da notícia?*

1. Freqüentemente () 2. Raramente () 3. Nunca ().

APÊNDICE B – Indicadores de Estresse

8- Indicadores de Estresse

Fonte: LIPP, M.E.N. (2000) Adaptado por FRAGA, Guntemberg e pelo autor

Quadro 8.1a

Marque com um F1 os sintomas que tem experimentado nas ultimas 24 horas.

- () 1. Mãos e pés frios
- () 2. Boca seca
- () 3. Nó no estomago
- () 4. Aumento de sudorese
- () 5. Tensão muscular
- () 6. Aperto da mandíbula / Ranger os dentes
- () 7. Diarréia passageira
- () 8. Insônia
- () 9. Taquicardia
- () 10. Hiperventilação
- () 11. Hipertensão arterial súbita e passageira
- () 12. Mudança de apetite

Some 1 ponto para cada F1 que assinalou: F1=.....

Quadro 8.1b

Marque com um P1 os sintomas que tem experimentado nas ultimas 24 horas.

- () 13. Aumento súbito de motivação
- () 14. Entusiasmo súbito
- () 15. Vontade súbita de iniciar novos projetos

Some 1 ponto para cada P1 que assinalou: P1=

Quadro 8.2a

Marque com um F2 os sintomas que tem experimentado na ultima semana.

- () 1. Problemas com a memória
- () 2. Mal-estar generalizado, sem causa especifica
- () 3. Formigamento nas extremidades
- () 4. Sensação de desgaste físico constante
- () 5. Mudança de apetite
- () 6. Aparecimento de problemas dermatológicos
- () 7. Hipertensão arterial
- () 8. Cansaço constante
- () 9. Aparecimento de ulcera
- () 10. Tontura / sensação de estar flutuando

Some 1 ponto para cada F2 que assinalou: F2=.....

Quadro 8.2b

Marque com um P2 os sintomas que tem experimentado na ultima semana.

- () 11. Sensibilidade emotiva excessiva
- () 12. Duvida quanto a si próprio
- () 13. Pensar constantemente um só assunto
- () 14. Irritabilidade excessiva
- () 15. Diminuição da libido (desejo sexual)

Some 1 ponto para cada P2 que assinalou: P2=.....

Quadro 8.3a

Marque com um F3 os sintomas que tem experimentado no ultimo mês.

- () 1. Diarréia freqüente
- () 2. Dificuldades sexuais
- () 3. Insônia
- () 4. Náuseas
- () 5. Tiques
- () 6. Hipertensão arterial continuada
- () 7. Problemas dermatológicos prolongados
- () 8. Mudança extrema de apetite
- () 9. Excesso de gases
- () 10. Tontura freqüente
- () 11. Ulcera
- () 12. Enfarte

Some 1 ponto para cada F3 que assinalou: F3 =

Quadro 8.3b

Marque com um P3 os sintomas que tem experimentado no ultimo mês.

- () 13. Impossibilidade de trabalhar
- () 14. Pesadelos
- () 15. Sensação de incompetência em todas as áreas
- () 16. Vontade de fugir de tudo
- () 17. Apatia, depressão ou raiva prolongada
- () 18. Cansaço excessivo
- () 19. Pensar / falar constantemente em um só assunto
- () 20. Irritabilidade sem causa aparente
- () 21. Angustia / ansiedade diária
- () 22. Hipersensibilidade emotiva
- () 23. Perda do senso de humor

Some 1 ponto para cada P3 que assinalou: P3=

AVALIAÇÃO

Total Horizontal

F1 () P1 ()

F2 () P2 ()

F3 () P3 ()

Total Vertical F3 () P3 ()

Linha A. Sintomas F (físicos) e P (psicológicos) da fase de alerta.

Linha B. Sintomas F (físicos) e P (psicológicos) da fase de resistência.

Linha C. Sintomas F (físicos) e P (psicológicos) da fase de exaustão.

APÊNDICE C – Termo de Livre Consentimento e Esclarecimento para Participação em Pesquisa

Declarações

Eu....., aceito participar da pesquisa versando sobre “Trabalho e Estresse Ocupacional”, do programa de mestrado em Administração pela Faculdade Novos Horizontes, tendo como orientadora a Profa. Dra. Marília Novais e autorizo o mestrando Sergio da Silva Killesse, a utilizar os dados coletados na presente pesquisa.

Sujeito da pesquisa.

Eu Sergio da Silva Killesse, mestrando em Administração pela Faculdade Novos Horizontes, comprometo-me a utilizar o conteúdo das informações coletadas na presente pesquisa de forma sigilosa, mantendo o anonimato dos participantes, bem como não publicar dados que não forem de acordo com a vontade dos mesmos.

Pesquisador

Sergio da Silva Killesse

E-mail: sergio@killesse.com.br

Orientadora: marilianmm@terra.com.br

Faculdade Novos Horizontes: (31) 3293-7000

ANEXOS

ANEXO A – Aspectos Éticos da Pesquisa

Segundo o CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE, RESOLUÇÃO N°196, de outubro de 1996, as pesquisas envolvendo seres humanos devem atender às exigências éticas e científicas fundamentais. Isso implica em:

1. Contar com o consentimento livre e esclarecido do sujeito da pesquisa e/ou seu representante legal. Exige-se que o esclarecimento dos sujeitos se faça em linguagem acessível e que inclua necessariamente os seguintes aspectos:
 - a) a justificativa, os objetivos e os procedimentos que serão utilizados na pesquisa:
 - b) os desconfortos e riscos possíveis e os benefícios esperados:
 - c) os métodos alternativos existentes:
 - d) a forma de acompanhamento e assistência assim como seus responsáveis.
2. Prever procedimentos que assegurem a confidencialidade e a privacidade, a proteção da imagem a não estigmatização, garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou comunidade, inclusive em termos de auto-estima, de prestígio e/ou econômico-financeiro.
3. Assegurar aos sujeitos da pesquisa os benefícios resultantes do projeto, seja em termos de retorno social, acesso aos procedimentos, produtos ou agentes da pesquisa.
4. Dar liberdade ao sujeito de se recusar a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado.

O termo de consentimento livre e esclarecido (anexo 3), portanto, obedece a todos os requisitos, uma vez que os sujeitos participantes tiveram seus verdadeiros nomes no anonimato e todas as normas descritas anteriormente foram seguidas pelo pesquisador.