

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

**IOANNIS ELIAS ZENELIS**

**ESTRESSE NO TRABALHO**

**RIO DE JANEIRO**

**2021**

**IOANNIS ELIAS ZENELIS**

**ESTRESSE NO TRABALHO**

Monografia apresentada ao curso de Administração da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Administração.

**Orientador: Andre Barcaui**

**RIO DE JANEIRO**

**2021**

IOANNIS ELIAS ZENELIS

**Estresse no trabalho**

Monografia apresentada ao Curso de Administração da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito para obtenção de título de Bacharel em Administração.

---

Professor Doutor André Baptista Barcaui

---

Professor Doutor Synval De Sant ' Anna Reis Neto

Rio de Janeiro, 29 de setembro de 2021

## RESUMO

O estresse ocupacional se caracteriza por esgotamento relacionado a atividade laboral e pode ser desenvolvido por diversos profissionais nos mais variados campos de atuação, devido às jornadas intensas de trabalho, desvalorização, falta de insumos, equipamentos e etc. Além desses aspectos, ao abordar o estresse em estagiários, contribuem os aspectos relacionados ao próprio campo de estágio, tais como a descaracterização do estagiário, os abusos de orientadores e supervisores e a conciliação com os horários e compromissos dos estudos. Dessa forma, o objetivo deste trabalho de pesquisa foi compreender os impactos do estresse na vida dos estagiários. O método utilizado para a construção do presente estudo foi de viés qualitativo, com base na revisão de literatura. A pesquisa foi realizada nas bases de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico. Os resultados demonstram que os estagiários sofrem de estresse ocupacional nas mais variadas atuações e é uma população de risco para desenvolver outros quadros psicológicos, visto que geralmente se encontram na transição da fase da adolescência para a adulta, além das demais demandas acadêmicas, distribuídas em atividades práticas e teóricas. Outro fator que está associado é a relação dos estagiários com as condições ambientais das instituições onde o estágio ocorre.

**Palavras-chave:** Estresse. Estágio. Formação. Mercado de trabalho.

## ABSTRACT

Occupational stress is characterized by exhaustion related to work activity e. Occupational stress can be developed by several professionals in the most varied fields of activity, due to intense working hours, devaluation, lack of inputs, equipment, and so on. In addition to these aspects, when addressing the stress in interns, aspects related to the internship field contribute, such as the intern's mischaracterization, the abuse of advisors and supervisors, the reconciliation with study schedules and commitments, and thus, the objective established from this research work was to understand the impacts of stress on the trainees' lives. The method used to construct this study was qualitative, based on the literature review. The research was carried out in the SCIELO (Scientific Electronic Library Online) and Google Scholar databases. The results demonstrate that interns suffer from occupational stress in the most varied activities and are a population at risk for developing other psychiatric and psychological conditions, as they are generally in the transition from adolescence to adulthood, in addition to and through other distributed academic demands in practical and theoretical activities. In addition, another factor that is associated is the relationship of the interns with the environmental conditions of the institutions where the internship takes place.

**Keywords:** Stress. Internship. Formation. Job market.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>07</b>
<b>2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1. Base biológica do estresse .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 Estresse no trabalho.....</b>	<b>Erro! Indicador não definido.4</b>
<b>2.3 Estágio no Brasil.....</b>	<b>Erro! Indicador não definido.6</b>
<b>2.4 Relação entre estresse e trabalho .....</b>	<b>Erro! Indicador não definido.8</b>
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>21</b>
<b>3.1 Tipo de Estudo .....</b>	<b>21</b>
<b>3.2 Critérios de inclusão .....</b>	<b>21</b>
<b>3.3 Critérios de exclusão .....</b>	<b>22</b>
<b>3.4 Procedimentos.....</b>	<b>22</b>
<b>3.5 Estudos selecionados.....</b>	<b>22</b>
<b>4. RESULTADOS .....</b>	<b>24</b>
<b>5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>30</b>
<b>6. CONCLUSÕES .....</b>	<b>37</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>39</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O presente estudo delinea-se sobre o estresse ocupacional no trabalho. Hoje, observa-se que, para se adaptarem às mudanças nos processos de trabalho, os estilos de vida impostos aos trabalhadores têm gerado intenso estresse físico e psicológico (LIMONGI FRANÇA; RODRIGUES, 2005). O ritmo de trabalho às vezes contradiz o ritmo biológico pessoal. O impacto dessa configuração reflete diretamente na saúde dos trabalhadores e vai além de suas diversas relações sociais cotidianas.

Codo, Soratto e Vasques-Menezes (2004) destacam que embora a imprecisão do termo estresse se estenda à comunidade científica, vários campos que o adotam, defendem o conceito de que o mesmo é o resultado de um desequilíbrio nas relações individuais com o ambiente de trabalho e relação demanda-recurso. Embora existam vários modelos teóricos, há uma certa consistência na definição de estresse ocupacional.

De acordo com Kodo et al. (2004), alguns modelos concordam que a relação entre estímulos externos e estresse pode ser ajustada por características pessoais e situacionais. Este método tenta estimar o possível impacto do trabalho em trabalhadores individuais e avaliar os padrões de intervenção, mesmo quando os estressores não podem ser eliminados.

Ao se considerar as várias causas do estresse, diferentes modelos foram desenvolvidos e verificados para explicar os motivos e, atualmente, as pessoas estão cada vez mais atentas aos fatores psicossociais no trabalho. Vários estudos têm enfatizado que as constantes mudanças no ambiente de trabalho podem levar a mudanças no ambiente social e psicológico e se tornar um fator predisponente para doenças. Independentemente do estilo de vida e da vulnerabilidade do trabalhador, os fatores psicossociais associados aos novos métodos de trabalho têm sido reconhecidos como um dos principais motivos de agravamento da saúde da população trabalhadora (REIS; FERNANDES; GOMES, 2010).

De acordo com Alcântara et al (2020), destacaram que nas atividades profissionais existentes, os estágios tornaram-se indispensáveis por se tratar de uma atividade que complementa os conhecimentos teóricos adquiridos pelos alunos durante a formação acadêmica, sendo também uma oportunidade

para os profissionais que devem se engajar no futuro em diferentes realidades culturais e ambientes profissionais.

No entanto, tais futuros profissionais muitas vezes se deparam com a situação negativa de desvalorização em relação às atividades que desenvolvem, podendo também ser vistos como a aplicação de mão de obra barata na organização (ALCÂNTARA et al., 2020).

No Brasil, os estágios são regulamentados por lei. 11.788 que entrou em vigor em 25 de setembro de 2008. Define novas regras de estágio e propõe um novo conceito de estágio. O estágio é entendido como uma forma de ação educativa supervisionada, que visa preparar para a produção, alunos de diferentes níveis de ensino.

Os estágios são oportunidades para que alunos do ensino superior ou técnico conectem os conhecimentos que aprenderam na teoria com a prática, além de serem utilizados como forma de inserção no mercado de trabalho na área de preparação de estagiários (SILVA, 2015). Para os profissionais de carreira, esse é um mecanismo básico, pois os ajuda a se preparar para os obstáculos e desafios no início dessa jornada (SCALABRIN; MOLINARI, 2013).

Diante desse contexto, esse estudo propôs enquanto objetivo principal:

- Elucidar as principais consequências do estresse advindo do trabalho na vida do estagiário.

Enquanto objetivos específicos, propôs:

- Análise e a conceitualização do estresse ocupacional;
- Elucidar as consequências do estresse para a saúde física, psicológica e social do estagiário;
- Destacar as consequências do estresse no comportamento do colaborador e seus impactos para a organização.

Nesse sentido, busca responder ao problema de pesquisa estabelecido: quais as consequências do estresse advindo do trabalho na vida do estagiário?

O trabalho se justifica pela necessidade de compreender mais intensivamente sobre os aspectos envolvidos no estresse ocupacional. Para tanto, torna-se extremamente importante conhecer os aspectos biológicos, sociais e psicológicos que estão envolvidos na problemática do mesmo. Dessa



forma, a pesquisa pretende discorrer sobre a conceitualização do estresse em questão, aprofundando nos seus aspectos característicos e sintomáticos e as principais consequências para o indivíduo, de forma a contribuir para um conhecimento avançado sobre a doença, a sua implicação na vida pessoal, familiar e social, bem como as suas limitações em níveis pessoais, educacionais e profissionais.

O trabalho está estruturado através da divisão em três capítulos. No primeiro capítulo, aborda os aspectos teóricos relacionados a conceituação do estresse ocupacional. No segundo capítulo, apresenta os resultados, destacando os estudos selecionados. E no último capítulo, apresenta os principais resultados, destacando as principais consequências e implicações no processo de trabalho do estagiário.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1. Base biológica do estresse**

A palavra estresse é a versão portuguesa do inglês stress. Este termo foi originalmente usado na física e significa literalmente tensão. Nessa ciência, tensão é conceituada como o grau de deformação experimentado por um material quando sujeito a força ou pressão. O endocrinologista Hans Selye (1965) não encontrou a palavra que melhor representava os resultados de seu experimento, mas sim a palavra estresse para se referir ao que acontecia em animais (ratos) há muito estudados.

A soma de todas as reações sistêmicas não específicas. Exposição a várias pressões. Reações inespecíficas porque são independentes dos estímulos de pressão utilizados (frio, exercício físico intenso, etc.). Seguido por outros estudos que utilizam o termo pressão como termo científico, alguns dos quais são mencionados nesta revisão (HALLIDAY; RESNICK; WALKER 2001).

Alguns estudos continuam a falar sobre o estresse conferindo sua fisiologia básica primitiva, que promove o desenvolvimento do conhecimento da regulação endócrina promovida pela estimulação do estresse. Lazarus e Folkman (1984), propuseram um conceito de pressão cognitiva. Eles vão além e apresentam uma ferramenta para investigar como os indivíduos enfrentam os estressores. Também surgiram no Brasil pesquisadores como Marilda Lipp (2005), que criaram métodos para detectar o estresse e estratégias cognitivas para prevenir e enfrentar o estresse.

Além da popularidade da palavra pressão, também houveram críticas ao seu uso na ciência, (Castiel 2005) apontaram que não está claro o que é estresse porque existem muitas definições para o mesmo termo. Vários autores Figueiras e Hippert (1999) chamaram a atenção para o fato de que tornar a fonte do estresse sinônimo de estresse é o que torna o termo ambíguo.

Para evitar a desconfiança científica da palavra estresse, McEwen (2005) optou por adotar dois novos termos, que podem separar o estresse adaptativo positivo do estresse excessivo, que irá causar doença e até morte. . Ele criou sua própria saída, estabelecendo o fenômeno do estresse como algo

que pode ser claramente mencionado. O estresse crônico afeta várias áreas da função psicológica e biológica (ANDERSEN et al. 2008).

Em humanos, um dos principais sinais fisiológicos de estresse é a ativação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) (caracterizado pela liberação de adrenalina na fase inicial do estresse) e do cortisol glicocorticóide (tentando aumentar a resistência do corpo). O papel das fontes de pressão, esses moduladores químicos promovem respostas adaptativas que buscam um estado estacionário [Selye 1965]. Se o estresse persistir e o cortisol for liberado em excesso, o corpo pode ter efeitos prejudiciais em vários órgãos, incluindo o cérebro.

O estresse tem sido destacado, por diversas áreas da saúde enquanto um componente importante na mensuração da possibilidade de adoecimento físico e mental, tanto em níveis individuais quanto em níveis coletivos. Frente a esse contexto, destaca-se enquanto um fator avaliativo no contexto da saúde e da doença. O estresse é comumente conceituado, de forma genérica, através da perspectiva multidisciplinar enquanto uma possibilidade adaptativa do indivíduo frente a fatores estressantes, sendo eles internos ou externos que agem diretamente sobre essa condição adaptativa em relação às adversidades, sendo, no entanto, uma eminente ameaça percebida, sendo ela uma realidade ou imaginada e interpretando essa enquanto catastrófica, afetando física ou mentalmente o sujeito (SANTOS, 2010).

Quanto ao estresse psicológico, destaca-se principalmente as questões interpessoais, término de relacionamento e desemprego. Já os sintomas fisiológicos são descritos comumente a fome, insônia, hipo e hipertermia, efeitos do uso de drogas psicoativas, doenças crônicas, cefaleias de tensão e lombalgias. Também podem ocorrer sintomas de asma, imunodeficiências, entre outros (MARQUES, 2016). De acordo com Porcelli *et al.* (2008), outros sintomas também presentes decorrentes do estresse agudo são as disfunções da memória; correlacionados ao estresse crônico, destaca-se a dificuldade de regeneração das células, destaca a sensação da renovação dos neurônios em contextos extremos de estresse. Estando presente esses sintomas, torna-se pertinente a uma investigação sobre a temática abordada nesse estudo.

Estudos na atualidade comprovaram que a ação dos corticosteroides no hipocampo e na ligação entre esse e o córtex pré-frontal desempenham os

mesmos resultados aos encontrados em pesquisas que destacam o estresse como desencadeante de distúrbios de memória, flexibilidade comportamental grave, elevados níveis de ansiedade, bem como distúrbio nos processos de tomada de decisão (MORGADO; CERQUEIRA; SOUSA, 2017).

Os estudos multifacetados sobre o fenômeno do estresse ganharam destaque nas últimas sete décadas. A evolução desses estudos ocorreu de forma acentuada desde que Selye (1965) propôs que o estresse seria uma reação do desgaste do organismo diante as tentativas advindos da adaptação. Os parâmetros iniciais desse estudo estavam voltados mais para a elucidação dos efeitos dos eventos estressores sobre a funcionalidade do corpo, concebida enquanto perspectiva baseada na resposta. Já na década de 1970, os estudos ganham um novo direcionamento.

Ainda vinculados sobre os resultados da sobrecarga que esses fatores provocavam no organismo, mas privilegiando afora para uma perspectiva do ambiente, apontando para as causalidades do estresse. Essa perspectiva ficou conhecida enquanto baseada no estímulo. Já na década de 1980, a preocupação das pesquisas estavam voltadas para a elucidação das variações intra e interindividuais, destacando-se às diferenças individuais frente à estímulos ou contextos estressores. Essa perspectiva no entanto, destaca-se enquanto fundamento dos estudos da perspectiva cognitiva (MORGADO; CERQUEIRA; SOUSA, 2017).

Atualmente, essa teoria já foi descartada por outros estudos (SCHWARTZ; MEYER, 2010) que avaliaram o estresse e a respectiva adaptação em jovens e adultos. Gadalla (2009) correlacionando o gênero sexual e mediadores do estresse que encontraram relação entre estresse e saúde mental em nível comunitário; além de Nielsen, Kristensen, Schnohr e Gronbaek (2008), que evidenciaram indícios de influência do estresse enquanto causadores de morte em uma coorte. Mcewen e Lasley (2007) destacam também, que não unicamente com empirismo desenvolveram-se as investigações, mas importantes aperfeiçoamentos teóricos ocorreram nos últimos anos, entre eles se pode destacar o estudo da carga alostática e o desgaste acumulativo.

O estresse é um tema de suma importância. Diante da sua complexidade, diversas áreas científicas têm buscado contribuir com suas

pesquisas frente ao tema. No entanto, cada área de conhecimento atribui formas diferentes de mensuração da mesma, bem como diferenças significativas sobre as percepções a partir do estresse, seja a focalização nos eventos desencadeantes – os estressores, ou na identificação os estímulos – mediação cognitiva ou sobre as consequências do estresse sobre a saúde do indivíduo – as alterações estruturais e funcionais do organismo.

Já em termos psicológicos, a carga alostática está associada às desordens cognitivas, mnêmicas, dificuldades para o aprendizado e também aos desequilíbrios neuroquímicos cerebrais, os quais propiciam o desenvolvimento de alguns distúrbios psiquiátricos, entre esses a síndrome do estresse pós-traumático, a esquizofrenia e outras psicoses.

Mediante o contexto social, do indivíduo exposto ao estresse crônico, uma alta da carga alostática tende ao indivíduo se isolar socialmente e com poucos recursos para seus relacionamentos. Esses indivíduos, portanto, exibem comportamentos hostis com maior constância e apresentam também comprometimentos em seu juízo crítico, o que facilita uma tendência a desconsiderar os riscos frente a uma possível contaminação por doenças sexualmente transmissíveis ou acidentes. Já no caso de crianças, foi detectado a observação que quanto maior a exposição ao estresse no pré-natal, tendem a nascer prematuramente (DOMINGUES *et al.*, 2008) ou então com baixo peso corporal, bem como também pode ocorrer com maiores frequências crises respiratórias e uma maior suscetibilidade à doenças virais (COHEN *et al.*, 2001).

Mediante a síntese sobre as medidas fisiológicas, nos últimos anos as pesquisas destacam o seu uso enquanto modelo e significativa confiabilidade frente a detecção das alterações biológicas oriundas do estresse. Essa forma, destaca-se principalmente a importância da perspectiva baseada nas respostas, mesmo não evidenciando as causalidades, são no entanto os índices que melhor prescrevem sobre as ações frente ao funcionamento neurológico (SANTOS, 2010).

O estresse é a resposta do corpo a agentes, objetos e / ou situações estressantes, levando a mudanças físicas, mentais, emocionais e sociais desagradáveis. Pode ser dividido em quatro estágios: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão (SILVA, et al. 2020).

## 2.2 Estresse no trabalho

No contexto do trabalho pós-moderno, caracteriza-se pelo desconforto vivenciado pelos trabalhadores, afetados pela incerteza, mobilidade, demanda de produção e controle contínuo, o que leva a condições de trabalho instáveis. Esses testam a capacidade dos humanos de seguir as configurações em constante mudança impostas aos trabalhadores (LINHARES; SIQUEIRA, 2014).

As mudanças tecnológicas e a reorganização do trabalho na sociedade após a Revolução Industrial permitiram às empresas aumentarem a produtividade e buscar ativamente a acumulação de capital e lucros. Observou-se também que o arranjo final fez com que os trabalhadores perdessem a força de seu trabalho e de seu significado (SEGANTIN; MAIA, 2007).

No entanto, Murofuse, Abranches e Napoleão (2005) apontaram que essas mudanças afetaram a saúde dos trabalhadores e afetaram seus domínios físico e psicológico. Isso torna o ambiente de trabalho uma fonte de sofrimento pessoal, o que leva a um declínio na qualidade de vida.

Esse ambiente contraditório possibilita o surgimento de novas doenças relacionadas ao trabalho, como o estresse ocupacional. Abrahão e Cruz (2008) apontam que o estresse é uma forma comum de enfrentamento da realidade na sociedade contemporânea e sua expressão reflete o desconforto que está ocorrendo.

O estresse ocupacional pode causar sérios danos aos trabalhadores e organizações: licença médica e absenteísmo, produtividade reduzida, falta de motivação, irritabilidade, impaciência, dificuldades interpessoais, falta de participação no trabalho e nas organizações e dependência de drogas são algumas das consequências negativas do estresse (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

Pensando na definição de estresse ocupacional, é preciso atentar para os dois aspectos apontados por Marques e Abreu (2009): primeiro, o estresse não se limita a sensações de irritabilidade e cansaço; segundo, a avaliação do estresse é permeada de subjetividade. Portanto, todos avaliarão

subjetivamente o ambiente de trabalho e responderão com base em sua experiência pessoal.

Rio (1996, p. 5) apud Alcântara (2020, p. 107) define o estresse como “um conjunto de respostas, específicas ou generalizadas do nosso organismo, diante de estímulos externos, concretos ou imaginários, que são percebidos como pressões”.

Couto (1987, p. 16) apud Alcântara (2020, p. 107) conceituou estresse ocupacional como “um estado em que ocorre um desgaste anormal do organismo humano e/ou diminuição da capacidade de trabalho, devido basicamente à incapacidade prolongada de o indivíduo tolerar, superar ou se adaptar às exigências de natureza psíquica existentes em seu ambiente de trabalho ou de vida”.

Existem três estágios de estresse: alerta, resistência e exaustão. Cada um dos três estágios de estresse possui características específicas. Na fase de alerta, o indivíduo identifica a ameaça, seja ela física ou fisiológica. Depois que a ameaça for identificada, o corpo passará por mudanças fisiológicas. O corpo produzirá produtos químicos que aumentam a pressão arterial, que transferem sangue da pele e do trato digestivo para os músculos, libera lipídios do sangue para fornecer energia e aumentar a coagulação do sangue, o que é bom pelos possíveis danos ao corpo. A preparação: quando essa sensação se prolonga, o corpo se adapta ao estresse que surge na fase de alerta, os sintomas desaparecem e a pessoa entra na fase de resistência, mesmo que a pressão ainda esteja trabalhando. Se o indivíduo ainda estiver exposto ao estresse, ele entrará em uma fase de exaustão, momento em que o corpo não será capaz de se adaptar ao estresse contínuo (WAGNER; HOLLENBECK, 2012).

O estresse no trabalho pode ser causado por muitos fatores, incluindo sobrecarga, falta de estimulação, ruído, distúrbios do sono, falta de previsão, certas mudanças constantes na empresa devido às novas tecnologias e a demanda de mercado e problemas ergonômicos causados por posturas fisiológicas, repetitividade prejudicial, ou atividades que permanecem por muito tempo no esforço físico (ALCÂNTARA et al., 2020).

O estresse ocupacional foi inicialmente relacionado aos sintomas físicos apresentados pelo indivíduo, principalmente porque os pioneiros das pesquisas sobre o tema foram os profissionais de saúde. Devido à complexidade dos

sintomas e à dificuldade de mensuração, a relação entre o estresse e os sintomas físicos, como alterações no metabolismo, dores de cabeça, alterações no coração e no sistema respiratório, não é muito clara. No entanto, os sintomas psicológicos são os mais importantes na pesquisa do comportamento organizacional (ALCÂNTARA, 2020).

O estresse pode causar insatisfação pessoal, e no ambiente organizacional também pode causar insatisfação profissional. Além da insatisfação, o estresse também pode causar tensão, ansiedade, irritabilidade, tédio e procrastinação. Os sintomas comportamentais podem se manifestar como baixa produtividade, absenteísmo, abandono, mudanças nos hábitos alimentares, aumento do consumo de tabaco e álcool e distúrbios do sono (ROBBINS, 2009).

O estresse não afeta apenas os indivíduos: organizações inteiras também podem ser afetadas. Nesse caso, Limongi França e Rodrigues (2005) entendem que o estresse ocupacional pode prejudicar a interação das pessoas com o trabalho e com o ambiente de trabalho, porque esse ambiente as exige muito ou não contém recursos suficientes para lidar com essa situação.

Portanto, não se pode pensar e tratar os efeitos do estresse de forma extrema, isto é, transformá-lo em algo altamente destrutivo ou menosprezá-lo. Ambas as atitudes são erradas. Deve-se tratar corretamente, pois suas consequências o afetam diretamente indivíduos e organizações. As organizações devem sempre atender à necessidade de controlar a pressão para que ela não ultrapasse os limites de tolerância e resistência individual (LIPP, 2013).

### **2.3 Estágio no Brasil**

Segundo Alcântara (2020), entre as atividades profissionais existentes, os estágios têm ganhado notoriedade por se tratar de uma atividade que complementa os conhecimentos teóricos adquiridos pelos alunos durante a formação acadêmica, sendo também uma oportunidade para futuros profissionais se inserirem em diferentes áreas, realidade cultural e ambiente profissional.



Os estágios no Brasil são regidos pela Lei nº. 11.788 que entrou em vigor em 25 de setembro de 2008. Define as regras para estágios e propõe um novo conceito de estágio. Os estágios são entendidos como uma espécie de comportamento educativo supervisionado, visando ser produtivo para alunos de diferentes níveis de escolaridade e preparação para o trabalho.

Já em relação aos estágios não obrigatórios das instituições de ensino, esse estagiários podem receber um subsídio mensal para cobertura parcial das despesas escolares e pessoais, despesas estas que deverão ser pagas pela empresa onde o aluno está estagiando ou através de agente integrado (AI), podendo ainda receber bolsas correspondentes ao valor (ALCÂNTARA, 2020).

Os estágios são oportunidades para que alunos do ensino superior ou técnico conectem os conhecimentos aprendidos na teoria com a prática, podendo também ser utilizados como forma de inserção no mercado de trabalho na área de preparação de estagiários. Para os profissionais em início de carreira, esse é um mecanismo básico, pois os ajuda a se preparar para os obstáculos e desafios do início dessa jornada (CERIBELI; FERNANDES; SARAIVA, 2021).

Estudos nacionais têm mostrado que estagiários universitários brasileiros apresentam maior prevalência de sofrimento psíquico relacionado a sintomas de depressão, ansiedade e estresse em comparação com pessoas de idades semelhantes. Os sintomas de transtornos mentais mais estudados incluem ansiedade, depressão e estresse (SILVA, et al. 2020).

Um fator relacionado ao mundo atual do trabalho é que a maioria das empresas utiliza estagiários remunerados, o que significa formas ocultas de instabilidade no emprego e discurso ilusório sobre a contribuição dos alunos ou egressos para o processo de aprendizagem e renda (OLIVEIRA; MEDEIROS, 2016).

Além de ser relevante para os alunos, os estágios também são importantes para a organização. Quando os supervisores fornecem aos estagiários orientação suficiente, eles podem obter um melhor desenvolvimento acadêmico e profissional e, assim, preparar-se melhor para o desempenho profissional após a conclusão dos estudos. Também ajuda a facilitar o processo de seleção dos futuros funcionários, pois a organização possui

informações precisas sobre o desempenho do aluno e seu potencial ao longo do estágio (MACHINESKI; MACHADO; SILVA, 2011).

O supervisor de estágio pode contribuir com o processo de formação de futuros profissionais, estimulando valores, ajudando-os a desenvolver novas competências e até mesmo orientando-os na adaptação às necessidades do mercado de trabalho atual (FERREIRA; REIS, 2016). Porém, em comparação com a situação atual, alguns supervisores têm apresentado comportamento abusivo na organização, prejudicando o desempenho e a formação profissional dos estagiários.

#### **2.4 Relação entre estresse e estágio**

Os estagiários costumam vivenciar emoções positivas relacionadas ao sucesso e alegria no processo de resolução de casos e desenvolvimento do conhecimento, além de alcançar bons resultados na avaliação e supervisão. No entanto, também podem ficar preocupados ao se depararem com situações desafiadoras, que, se malsucedidas e mal planejadas, podem desencadear emoções negativas (SILVA et al., 2020).

Para entender o estresse e suas consequências, é necessário primeiro identificar e compreender os fatores que causam o estresse, o estressor, que é definido como qualquer fator ou necessidade que provoque uma resposta ao estresse, seja ele físico, mental ou emocional (ALCÂNTARA, et al, 2020).

A existência de uma única fonte de estresse ou sua combinação pode desencadear uma variedade de emoções relacionadas ao estresse. Para Alcântara (2020), as fontes de estresse para os estagiários são divididas em fatores organizacionais e fatores que nada têm a ver com o ambiente de trabalho. Fatores organizacionais são fatores que ocorrem dentro da organização, dentre os quais podemos citar sobrecarga de trabalho, pressão para cumprimento de metas e prazos, conflitos de papéis, supervisão de baixa qualidade e conflitos entre valores pessoais e organizacionais. Os fatores não organizacionais referem-se a situações que os indivíduos vivenciam fora do ambiente de trabalho.

Segundo Wagner e Hollenbeck (2012), para mais facilmente identificar e compreender os estressores, é necessário dividir a definição de estresse em

dois componentes principais: os desafios percebidos e a importância dos valores. Compreensivelmente, o estresse começa com a percepção de situações desafiadoras, que podem criar um pré-requisito para o estresse individual. Quando esse desafio ameaça o valor que é importante para o indivíduo, esse desafio torna-se uma condição de estresse, e quando o indivíduo tem dúvidas sobre a solução para a situação que enfrenta, o estresse se torna uma realidade.

Normalmente, as emoções negativas decorrem da necessidade de gerenciar as necessidades pessoais (cotidiano, administração financeira), estágios (tempo, supervisão, preparação para as atividades práticas) e as necessidades emocionais relacionadas ao curso. Além disso, os alunos podem encontrar alguns problemas, como dificuldade em separar os problemas pessoais dos problemas profissionais, lidar com as expectativas de melhora no estágio e falta de maturidade emocional, que podem refletir diretamente sobrecarga emocional e problemas no estagiário (ALCÂNTARA, et al, 2020).

Para os autores ainda, esse momento de formação profissional pode ser repleto de vulnerabilidades e fragilidades, quando relacionado a outros fatores, como: déficit de habilidades sociais, falta de apoio e tempo livre, acabará por levar à redução das atividades esportivas e de lazer, o que é considerado prevenção e promoção aos fatores de proteção à saúde.

Dependendo das condições em que o trabalho é realizado, essas condições podem causar sofrimento pelo confronto entre a subjetividade do trabalhador e as limitações das condições sociais, culturais e ambientais, das relações sociais e da organização do trabalho (OLIVEIRA; MEDEIROS, 2016).

O estágio remunerado é uma das práticas mais próximas de uma relação de trabalho porque cumpre cinco requisitos, a saber: o trabalho individual e o estágio de qualquer profissional de nível superior que pode ser atribuído a um agente. São necessários estagiários, sejam pessoas jurídicas; em termos de personalidade, estagiários são trabalhadores que prestam serviços a pessoas físicas; não incidentais, estagiários são trabalhadores não temporários, ou seja, prestam serviços contínuos; portanto, a carga é semelhante a essa dos trabalhadores assalariados. Os estagiários são remunerados pelos serviços prestados e estão subordinados aos destinatários

dos serviços, sendo as atividades dos estagiários exercidas na dependência de outra pessoa (OLIVEIRA; MEDEIROS, 2016).

A razão pela qual as instituições que contratam estagiários remunerados adotam essa abordagem envolve a qualificação teórica e prática e a preparação dos estagiários para o mercado de trabalho. Em contrapartida, através do vínculo não empregatício, buscam aumentar as oportunidades de estágio no mercado de trabalho.

Por outro lado, deve-se considerar que se uma instituição ou empresa contrata estagiários, se tal estágio não é condizente com o conteúdo da lei, como o aprimoramento e complementação da formação acadêmica profissional, na verdade representa um menor custo de utilização da força de trabalho. Do ponto de vista jurídico, a relação entre a empresa que realiza o estágio e os estagiários não constitui uma relação de estágio, mas sim uma relação de trabalho (OLIVEIRA; MEDEIROS, 2016).

Além dos aspectos acima, em alguns casos, o chefe pode controlar excessivamente para reduzir a motivação interna dos subordinados; monitorar demais; não apoiar a equipe; não fornecer autonomia considerável; remover trabalhadores do processo de tomada de decisão; obrigar os subordinados a pensar, sentir ou agir de determinada forma (MARTINS, 2014). Porém, é importante ressaltar que classificar a supervisão como abuso deve depender da percepção dos subordinados (OLIVEIRA, 2017).

Silva et al (2019) enfatizam que além de testar suas habilidades em experiências que não podem ser encontradas em livros ou em sala de aula, os estagiários também se deparam com muitas novidades, como lidar com a hierarquia, melhorar a postura e o desempenho pessoal para valorizar os valores pessoais, promover a consciência cívica e o compromisso com a ética.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Tipo de Estudo**

A pesquisa caracteriza-se enquanto um estudo descritivo, terá abordagem qualitativa e será efetuada por meio de uma pesquisa de revisão integrativa de literatura.

Estudos permitem que os leitores reconheçam que os profissionais que conduzem mais investigações sobre temas específicos, além de descrever seu estado atual de conhecimento, também podem distinguir descobertas científicas de opiniões e ideias, promovendo assim o impacto na prática clínica. Esse método de pesquisa pode fornecer aos profissionais de saúde dados relevantes sobre um determinado tema, em diferentes locais e momentos, para mantê-los atualizados e promover mudanças na prática clínica a partir dos resultados das pesquisas (GALVÃO; SAWADA; TREVIZAN, 2004).

No método qualitativo, o pesquisador é o objeto de sua pesquisa e ao mesmo tempo, sujeito. Diante disso, é importante que os aspectos da realidade não sejam avaliados, ajuntando-se na explicação e compreensão.

A pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos a operacionalização de variáveis (MINAYIO, 2010, pg. 22).

A revisão integrativa é preparada de acordo com as seguintes etapas: Perguntas de pesquisa e questões norteadoras; pesquisa bibliográfica; coleta de dados; análise. As críticas à pesquisa incluíram uma discussão dos resultados e uma introdução a uma avaliação abrangente. Segundo Pereira (2008), essas etapas fazem parte da revisão integrada. li

#### **3.2 Critérios de Inclusão**

Foram incluídos artigos científicos disponíveis nas bases de dados estipuladas, cuja busca se realizou com base nos descritores “estresse” and

“trabalho” and “estágio”, publicados na íntegra, em português, no período de 2010 a 2020.

### **3.3 Critérios de Exclusão**

Foram excluídos artigos científicos que não foram publicados na íntegra, em outros períodos que não eram especificados ou que não apresentaram relação com o tema em estudo.

### **3.4 Procedimentos**

A revisão bibliográfica engloba seis etapas bem definidas para o desenho do estudo, no entanto, para melhor sintetizar e organizar a coleta optou-se por subdividir a fase de coleta em duas etapas: elaboração da problemática e pergunta norteadora; e seleção da literatura. As demais etapas poderão ser identificadas no decorrer do trabalho.

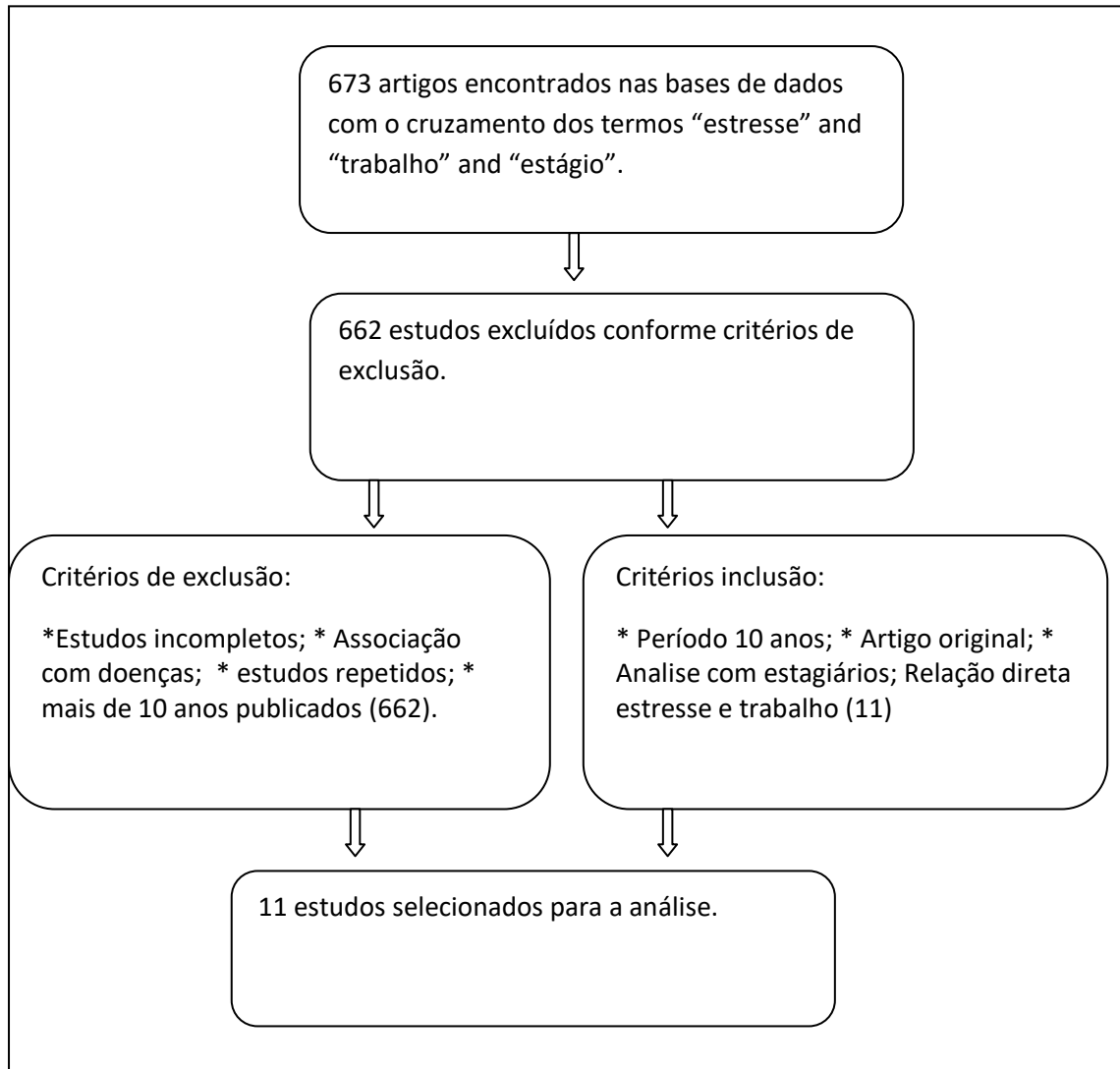
1ª Etapa – Elaboração da problemática e pergunta norteadora: necessária para conhecer os estudos iniciais, estabelecer os objetivos e a abordagem necessária para a construção da pesquisa.

2ª Etapa – seleção da literatura: Correspondente à busca variada e abrangente dos artigos em base de dados eletrônicas, a partir dos critérios elencados para a pesquisa. Sendo assim, formulou-se quadros como ferramenta para a agregar as informações coletadas a fim de melhor quantificar e organizar os estudos selecionados considerando as seguintes variáveis: periódicos da publicação, autores, título dos artigos, metodologia, foco dos artigos, resultados e conclusão.

### **3.5 Estudos selecionados**

A seleção dos estudos para compor os resultados dessa pesquisa foram ao total de 15 artigos, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, conforme demonstrado no quadro 1:

Quadro 1: Seleção dos artigos.



Fonte: próprio autor.

#### 4. RESULTADOS

Os estudos selecionados foram organizados a do ano, autor e títulos, conforme descritos na tabela 1:

Tabela 1: Artigos finais selecionados.

<b>ANO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>TÍTULO</b>
2020	ALCÂNTARA, M. N. et al.	Características do estresse ocupacional em estagiários do curso de administração do estado do Ceará.
2019	OLIVEIRA, N. R. de	Ansiedade, estresse e depressão em estagiários de Psicologia do Triângulo Mineiro.
2020	SILVA, M. L. da.	Vulnerabilidades na Saúde Mental de Universitários em Período de Estágio Clínico
2016	OLIVEIRA, J. S. A. de; MEDEIROS, S. M. de	A força de trabalho de estagiários de enfermagem em um hospital de ensino
2014	CERIBELI, H. B.; FERNANDES, S. B.; SARAIVA, C. M.	Supervisão abusiva e o silêncio dos estagiários
2018	JANSEN, T. R. C.	Assédio moral e suas implicações na saúde dos estagiários
2019	SILVA, T. F. da et al.	A influência da inteligência emocional no desempenho dos estagiários de secretariado executivo da Universidade Federal do Ceará
2016	MARTINS, M. S de F.	Violência no trabalho com estagiários
2017	CALLEFI, J. S.; NETO, G. A. R. M.	Mão-de-obra barata: o sofrimento no trabalho de estagiários
2021	GARCIA, P. et al.	A relação entre a liderança dos gestores e a qualidade de vida de estagiários no trabalho



2020	MARTINS, A. C. F.; COSTA, A. P. dos S.; FORESTO-DEL COL, D. R.	Nível de estresse e estratégias de coping dos universitários do 5º ano de enfermagem
------	---	--

Os autores Alcântara et al (2020) realizaram um estudo com estagiários de administração, no estado do Ceará, com o objetivo de identificar o estresse ocupacional, qualidade de vida e estratégias de coping utilizados por estes estagiários. Participaram ao total de 107 estagiários, através de formulários enviados via facebook e whatsapp.

Nos participantes da pesquisa, predominou o sexo feminino (61%) e com idades entre 18 e 25 anos. Do total, 93% declaram-se solteiros e 77% atuavam no estágio a mais de seis meses. Em relação às áreas do estágio dentro da administração, a amostra compôs das duas áreas com maior atuação, sendo 39% administrativo, 19% financeiro e o restante da amostra diluídas em outras áreas, tais como recursos humanos, logística, marketing, auditoria, planejamento estratégico, entre outros.

Em relação à satisfação com o estágio, numa escala de 0 a 10, a média foi de 7,62. A pesquisa estabeleceu 10 atividades comuns para o estágio em administração e solicitado numa escala de 1 a 5, o nível de estresse nos estagiários a partir dessas atividades, sendo 1 não estressa nada e 5 estressa extremamente. Entre os resultados, as três atividades com maiores índices de estresse foram respectivamente: 'atendimento ao público externo' (2,40); 'atualizar os sistemas da empresa' (2,35) e 'arquivar documentos' (2,25). A atividade com menor índice de estresse foi elencado 'convívio com outros estagiários' (1,57).

Em relação às estratégias de coping, a estratégia de controle foi de maior índice e menor índice identificado foi a estratégia de fuga. Em relação à qualidade de vida, o aspecto mais indicado foi o de realização, seguido dos afetos positivos e em terceiro os afetos negativos.

Em relação aos sintomas do estresse, o sintoma que obteve o maior número de registro foi tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)

com um total de 55 registros, que representa 51% em relação ao total de respondentes da amostra. Os sintomas menos registrados foram: hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira); diarreia passageira e mão e/ou pés frios. Os sintomas com maiores registros foram: sensação de desgaste físico constante, problemas com memória e esquecimentos e cansaço constante - 56%, 54% e 52% em relação ao número de respondentes da pesquisa.

Do total da amostra (107), os autores verificaram que dez estagiários se encontravam na fase de alerta, 53 na fase de resistência e quatorze na fase de exaustão. A fase de resistência apontou o maior índice, sendo que predominou pessoas do sexo feminino, com 74% dos indivíduos identificados nessa fase, 91% são solteiros, 79% com idade entre 18 e 25 anos, 53% com carga horária de 30 horas semanais.

Oliveira (2019) em seu estudo procurou conhecer os hábitos de vida, vivência e satisfação acadêmica e índices de sintomatologia da depressão, ansiedade e estresse e também a relação entre as variáveis e os hábitos e satisfação de estudantes estagiários do último ano da graduação de psicologia.

A autora encontrou enquanto resultados que, os estagiários tinham entre 20 e 53 anos, eram de instituições públicas (45,3%) e privadas (54,7%), em sua maioria mulheres (89,8%) e grande parte (60,2%) cursava o último ano do curso. Os resultados indicaram os seguintes índices: 63% de depressão, 66,9% de estresse, 53,5% de ansiedade na amostra e 3,9% com baixa satisfação discente.

Em relação às variáveis relacionadas exclusivamente com o estresse, a autora encontrou como resultados: ter diagnóstico psiquiátrico anterior teve efeito sobre os níveis de estresse, ansiedade e depressão; a insatisfação com a escolha do curso de Psicologia se relacionou com índices mais elevados de ansiedade e estresse e pior autoavaliação da saúde mental teve correlação com ansiedade, depressão e estresse.

Os autores Silva et al (2020) também buscaram identificar os níveis de sintomatologia de ansiedade, depressão e estresse em universitários, no entanto estagiários da área de saúde. Participaram da pesquisa, o total de 14

estagiários, com média de idade de 22 anos, sendo maioria do gênero feminino e solteiros.

Enquanto resultados, os autores encontraram o índice de 65,8% com estresse, em níveis moderado e severo, portanto consideradas patológicas. Encontraram associação entre sexo feminino e sintomas de ansiedade, sintomas depressivos e falta de atividades físicas e de lazer.

Oliveira e Medeiros (2016) realizaram uma pesquisa com 105 estagiários remunerados em um hospital público em Natal. Enquanto resultados, os autores perceberam que os bolsistas estavam substituindo a força de trabalho dos profissionais de nível médio de enfermagem. O hospital, que é referência da região Nordeste, sofre com a carência de recursos humanos, e apresenta ainda condições de trabalho que provocam desconfortos e estresse nos estagiários.

Os autores Ceribeli, Fernandes e Saraiva (2014) realizaram uma pesquisa com dez estagiários, alunos do curso de Administração e residentes na cidade de Franca, estado de São Paulo, com objetivo de avaliar as relações abusivas das supervisões.

Enquanto resultados, os autores identificaram que as reações mais comuns a essas situações foram os sentimentos de humilhação e frustração, sentimentos de desconforto e constrangimento, sensação de estar sendo coagido, injustiçado e ofendido, desmotivação e, em algumas situações, sensação de não ser capaz e de abandono, ou seja, a supervisão abusiva afeta o estado emocional dos estudantes, sobretudo o aumento dos níveis de estresse.

Jansen (2018) realizou um estudo com estagiários com o objetivo de analisar as experiências relatadas por esses estagiários que sofreram assédio moral no ambiente de trabalho e os impactos psicoemocionais. Entre os resultados encontrados, a autora destaca que o assédio moral gera consequências que afetam a vida pessoal e profissional, sendo as principais: desmotivação, prejuízo no desempenho no trabalho, perda do prazer de trabalhar, baixa autoestima e problemas psicológicos, incluindo-se altos níveis de estresse.

Silva et al (2019) em seu estudo objetivou analisar os principais domínios da inteligência emocional utilizados por 59 estagiários de Secretariado Executivo da Universidade Federal do Ceará (UFC). A amostra consistiu de 30 participantes, 23% são do sexo masculino e os 77% correspondem ao sexo feminino. Em relação à faixa etária, 87% possuem até 25 anos de idade.

O estudo buscou analisar as competências emocionais desses estagiários. Em relação ao estresse, uma questão colocada frente a manter a calma nos momentos de estresse, 60% dos participantes relataram que concordam parcialmente, demonstrando que o estresse impacta de forma acentuada nas atividades e nas emoções desses estagiários.

Martins (2016) buscou identificar as formas de violências nos estágios. Entre essas destacou-se a violência Física, Psíquica, Social, Estrutural, Simbólica e Imaginária. Participaram do estudo seis estagiários do curso de Administração da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

De acordo com os resultados analisados a partir do discurso dos estagiários, o autor destaca que essas violências podem causar, em seu receptor, diversos transtornos psíquicos que podem resultar em dano permanente na saúde mental de quem lhe vivencia. Transtornos como depressão, ataques de pânico, estresse, são alguns problemas que podem ser desencadeados quando o estagiário está submetido a esses tipos de violências.

Callefi e Neto (2017) objetivou pesquisar a respeito do sofrimento no trabalho de estagiários. Foram entrevistadas acadêmicas de diferentes cursos de graduação, objetivando estudar as percepções sobre o estágio por estas pessoas. Os resultados apontaram que as estagiárias entrevistadas não buscavam o envolvimento com o trabalho realizado, negligenciam o sofrimento gerado pelo estágio e não raro, utilizando estratégias defensivas. Aspecto que os autores destacam que o indivíduo não percebe o quanto o estágio pode estar fazendo mal para sua saúde psíquica e ainda pode ter uma impressão errada sobre a profissão que pretende exercer futuramente.

Garcia et al (2021) buscaram analisar o impacto dos estilos de liderança transformacional e liberal na qualidade de vida de estagiários da geração Y e Z. Participaram quatro estagiários de diferentes áreas dentro de organizações de pequeno, médio e grande porte, e que pertençam a geração Y e Z.

Em termos de resultados, os autores destacam que, os estilos de liderança impactam na qualidade de vida no trabalho dos estagiários, podendo ser este impacto positivo ou negativo. Tal impacto é dado por meio da percepção que cada indivíduo apresenta acerca da temática liderança e como um líder deve agir, de forma que se o estagiário não encontrar em seu líder as características esperadas, o mesmo terá sua qualidade de vida no trabalho afetada de forma negativa, acarretando em um baixo desempenho, aumento do nível de estresse e baixa produtividade, pois as atitudes que o líder irá apresentar contrapõem às atitudes esperadas pelo estagiário.

Martins, Costa e Foresto-Del Col (2020) objetivou descrever a prevalência de estresse e as estratégias de coping utilizadas nos estudantes do curso de Enfermagem. Participaram 21 alunos do 5º ano do curso de Enfermagem do Centro Universitário de Santa Fé do Sul – UNIFUNEC, sendo 20 mulheres (95%) e 1 homem (5%).

Os resultados demonstraram que, os fatores que apresentaram maior média de estresses nesses estagiários foram: preocupação com os estágios (2,9); preocupação com os exames (2,73) e dificuldade de concentração em aulas/professores (2,56).

De acordo com os autores, contudo, o nível de estresse apresentado pelos estudantes foi considerado médio e pode ser explicado pela utilização de estratégias de coping positivas que colaboram para que o estresse não seja muito alto e prejudicial. As estratégias de coping mais utilizadas foram referentes à atitude de confronto e à resolução ativa dos problemas, atitude ativa de não interferência e confronto com o problema e planejamento da estratégia de ação.

## 5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os trabalhadores são muito afetados pelas mudanças sociais, econômicas e tecnológicas que a sociedade enfrenta, dando novos rumos e sentido ao seu trabalho. Os profissionais da era da globalização participam de cenários compostos por múltiplos fatores, como alta competitividade, ascensão da mão de obra terceirizada e competição acirrada, causando desgastes físicos e cognitivos no corpo humano. Os quadros cujas atividades dependem de elevado sentido de responsabilidade, agilidade na tomada de decisões e outros resultados satisfatórios estão cada vez mais abrindo mão do lazer e descanso que precisam ser recuperados física e mentalmente.

O termo estresse pode ser entendido como um conjunto de reações internas do organismo ao se deparar com situações entendidas como ameaçadoras ao bem estar físico e psíquico. Essas reações ocorrem para queo organismo esteja preparado para uma situação de enfrentamento ou fuga. Fatores como mudanças importantes, pressões, cobranças, grandes exigências de realizações pessoais e profissionais, difíceis tomadas de decisões, demandas sociais variadas e a própria trajetória acadêmica fazem com que o indivíduo necessite ter uma grande capacidade de adaptação física, mental e comportamental (VIEIRA, 2015).

O estresse é uma alteração psicofisiológica do organismo, que pode ser observado através de sintomas físicos e psicológicos, para reagir a uma situação de tensão ou opressão. O estresse não se trata de uma única reação e sim de um processo, pois a partir do momento que o indivíduo é submetido a uma fonte estressora, um extenso processo bioquímico se instala e seu início se manifesta de uma forma bastante semelhante, por sintomas como taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e sensação de estar em alerta.

O estresse pode ser dividido em quatro fases: alerta, resistência, quase exaustão e a exaustão propriamente dita. A primeira fase denominada fase de alerta, é vista como uma fase positiva do estresse. Nela, o indivíduo se depara, inicialmente, com um agente estressor, que o coloca em condição de alerta

fazendo com que o organismo decida entre luta ou fuga, acontecendo naturalmente o desequilíbrio da homeostase. Caso o estressor seja de curta duração, a adrenalina é extinta e ocorre a restauração do equilíbrio da homeostase, retornando ao seu estado de origem, assim, seu organismo físico e emocional não terá dificuldade de se adaptar, sem prejuízo ao seu bem-estar. Tais adaptações do organismo como o estresse sendo uma situação saudável que garante a sobrevivência, o corpo se recupera sem que haja repercussões prejudiciais. É nesta fase que ocorre um aumento da produtividade na qual o sujeito poderá utilizar o estresse como razão da motivação, do entusiasmo e da energia produzidos (BORINI, 2015).

A fase denominada de resistência tem início quando o organismo busca uma adaptação interna para recuperar a homeostase. Neste momento, persiste o desgaste necessário para a manutenção do estado de alerta. O organismo segue sendo provido de fontes de energia que são mobilizadas de forma rápida aumentando a potencialidade para outras ações no caso de novos perigos imediatos serem acrescentados ao seu quadro de "estresse" contínuo. O organismo continua buscando contornar a situação em que se encontra. As reações são contrárias àquelas que estão presentes na primeira fase e muitos dos sintomas iniciais desaparecem, dando lugar a uma sensação de desgaste e cansaço. A fase intermediária, denominada de quase-exaustão é caracterizada por apresentar um sujeito que está bastante vulnerável física e psicologicamente, fazendo com que a tensão se sobreponha à resistência física (ROSA, 2018).

A última fase, chamada de exaustão, ocorre quando o estressor continua agindo no organismo e o indivíduo não possui estratégias para lidar com o estresse. O organismo então acaba com a sua reserva de energia e adaptativa e doenças aparecem. Há uma queda da imunidade do sujeito e podem surgir diversas doenças (SILVA, 2018).

Segundo a pesquisa, neste caso, o estresse ocupacional pode ser entendido como uma série de obstáculos psicológicos ou sofrimento psíquico relacionado à experiência de trabalho. Em decorrência desses efeitos negativos para os indivíduos, surgiram sugestões no sentido de adequar o

trabalho e a estrutura da organização às necessidades dos trabalhadores, buscando sua satisfação e melhorando seu desempenho profissional.

Para a resolução do estresse profissional, aspectos biológicos, psicológicos e sociológicos precisam ser considerados, que embora sejam diferentes, são complementares e inter-relacionados. Em biologia, a característica essencial do estresse é o grau de desgaste do corpo. Os processos emocionais, psíquicos e intelectuais de um indivíduo correspondem ao método psicológico, ou seja, é a maneira como ele se conecta com outras pessoas e com o mundo ao seu redor. Além disso, a sociologia se refere à compreensão das variáveis estabelecidas em um contexto social. O diagnóstico dos sinais e sintomas de estresse ocupacional é basicamente clínico, baseado em triagem pessoal e riscos no ambiente de trabalho.

O estresse em estagiários é acentuado por diversos fatores. De acordo com os estudos analisados, o universitário convive com todas as pressões que o final de curso envolve - período em que o mesmo se dedica também ao estágio, seja ele remunerado ou obrigatório enquanto requisito para a sua formação. Esse período é composto por diversos desafios, tais como conciliar o tempo de estudo com as horas trabalhadas, muitas vezes comprometendo o sono, o descanso e as horas de lazer.

Pesquisas sobre saúde mental de estudantes universitários mostram que o ingresso no ensino superior é complexo e multifacetado, e o processo de transição do ensino médio para o ensino superior depende de aspectos pessoais e históricos do aluno.

Entre outras coisas, os fatores acima são considerados estressores por diversos autores e pelos próprios alunos (SILVEIRA et al., 2011). Os estudantes universitários geralmente estão na faixa etária mais propensa ao comportamento inicial de transtornos mentais graves. Os requisitos exigidos pelo ambiente universitário podem exacerbar ou aumentar a probabilidade de problemas de saúde mental pré-existentes.

Os resultados deste estudo mostraram que os estagiários de diferentes cursos apresentaram principalmente sintomas de estresse, seguidos de ansiedade e depressão. Tais fatores contribuem para o aumento do nível de



estresse nos estagiários. Outro sim, um aspecto importante destacado na literatura são os aspectos abusivos sofridos pelos estagiário em suas atividades laborais. Dentre esses abusos, foram identificados principalmente o excesso de horas e atividades a serem desempenhadas, assédios, violências e condutas inadequadas de supervisores e líderes.

Dependendo das condições em que o trabalho é realizado, essas condições podem causar sofrimento, que decorre do confronto entre a subjetividade do trabalhador e as condições sociais, culturais e ambientais, as relações sociais e os limites da organização do trabalho.

A etapa do estágio profissional ocorre ao final do curso, fazendo com que os alunos se sintam inseguros quanto às suas habilidades e ansiosos quanto ao seu futuro no mercado de trabalho (CARLOTTO, 2013). Os estudos têm demonstrado maior incidência de sintomas de estresse, depressão e maior percentual de ansiedade entre os estagiários ao se considerar o importante papel que pode desempenhar em seus estudos, sua própria persistência no curso e suas práticas de trabalho.

Outro aspecto importante a ser destacado é que o estresse em estagiários é multifatorial. Ou seja, o mesmo é determinado por um conjunto de diversos elementos. Na literatura analisada, são apontados desde estruturas da empresa: organização, manejo, atividades que podem aumentar o estresse no estágio, tais como as relações interpessoais estabelecidas no trabalho, à conciliação do estágio com outras atividades, principalmente acadêmicas.

Em relação ao estresse no estágio, o presente estudo não pretendeu explorar alguma área específica. Dessa forma foram analisados estudos das mais diversas áreas, entre elas administração, enfermagem, psicologia, saúde, entre outras. É importante ressaltar que, em todas essas áreas, o estresse nos estagiários foram identificados, desde mais moderado à grave. Dessa forma, pode-se afirmar que, o estresse está presente nas atividades do estagiário, independente da sua atuação ou área de conhecimento.

Como o estresse é desencadeado durante o período de estágio de estudantes universitários, destacam-se os seguintes fatores: reembolsar o investimento e atender às expectativas dos pais e/ou familiares e

preocupações com o ingresso no mercado de trabalho; estresse, sobrecarga de atividades, intervenção na avaliação do processo, e pouco tempo de atividade de lazer; falta de experiência prática devido à falta de confiança nas atividades de trabalho, longas jornadas de trabalho e falta de supervisão.

Portanto, em relação aos efeitos do estresse, os estudos são unânimes em destacar que esses se refletem tanto no estagiário, quanto na organização. No estagiário comprometendo principalmente os aspectos da saúde física e psicológica. Já em relação à instituição, os reflexos são sentidos a partir dos resultados desses estagiários, afetando principalmente na qualidade e na quantidade de produção oferecidas, bem como nas relações com clientes.

Os autores sugerem que os níveis elevados de estresse nos estagiários da área de saúde possivelmente são oriundos das demandas e responsabilidades teórico-práticas (trabalho de conclusão de curso, prática supervisionada com relatórios regulares), o que pode acarretar consequências negativas na vida destes, repercutindo inclusive no cuidado do paciente

Ações destinadas a atenderem aos requisitos apresentados neste estudo devem ser elaboradas internamente em cada etapa de forma a levar em consideração as circunstâncias específicas de cada ambiente e às próprias impressões do estagiário. No entanto, recomenda-se que ações de promoção da saúde mental sejam formuladas de forma a permitir que o estagiário perceba sinais de seu próprio sofrimento psíquico e o estimule a procurar atendimento psicológico assim que o descobrir.

A melhor divulgação da ajuda gratuita pela organização, bem como a ampliação do sistema interno de atendimento aos alunos e as parcerias entre profissionais da região, podem mostrar como a organização está atenta a esse público. É necessário atentar para a existência de dor psicológica neste grupo, pois é importante que o estagiário, futuro profissional, possa desenvolver suas habilidades práticas para promover seu desempenho profissional no futuro.

Nesse levantamento, a pesquisa elucidou, descreveu, validou e caracterizou os estressores na vida acadêmica dos estagiários e as manifestações clínicas que podem ser causados por eles. Algumas pesquisas

sobre estratégias de enfrentamento e suas avaliações para lidar com a pressão no ambiente acadêmico também foram determinadas.

Pesquisas constataram que, independentemente da duração do estágio do aluno, existem potenciais situações de estresse durante o curso de graduação. Essa vivência se reflete na qualidade de vida, pois os estagiários vão vivenciar sinais e sintomas causados pelo estresse, como ansiedade, agitação, dor de cabeça, lombalgia, cansaço, etc.

No entanto, dada a importância dessa pressão problemática para os estagiários, a pesquisa buscou determinar as estratégias de enfrentamento dessas pessoas em situações estressantes e avaliar como certas formas de uso de agência podem efetivamente reduzir a pressão sobre essas pessoas.

Espera-se que o conhecimento revelado por esta pesquisa possa ampliar a possibilidade de melhor organização dos cursos de graduação e das instituições que recebem esses estagiários, a fim de tornar o ambiente acadêmico mais eficiente e menos estressante. Os cursos ainda deverão utilizar estratégias de apoio aos alunos, pois isso afetará a ajuda que prestarão, o que beneficiará seu desempenho durante o estágio.

Quem está em fase final de graduação já experimentou o medo do futuro, não mais como aluno, mas como profissional. As exigências administrativas da organização do trabalho, a obrigação de exercer atividades de liderança na equipe, as atividades profissionais (geralmente em situações críticas), e o desafio de garantir o bom desempenho profissional, todas essas situações, em muitos casos, podem ser fonte de estresse .

Além das condições inerentes ao ambiente do estágio do aluno, ele também precisa se adaptar às mudanças ocorridas durante esse período para garantir um melhor sucesso nesta etapa da formação profissional. Portanto, o estagiário deve adquirir novos conhecimentos e habilidades como parte de seu processo de ensino e aprendizagem. Aprender significa mudança de comportamento a partir da experiência, neste processo ocorre uma mobilização orgânica e à estrutura intelectual do indivíduo.

O foco típico em novas situações no campo de estágio pode criar sentimentos de conflito, dor e dificuldades entre os estagiários. Os alunos

vivenciam sentimentos conflitantes ao mesmo tempo em que, quanto ao conteúdo dos cursos ministrados, sentem que não estão preparados para a realização das atividades que podem ocorrer durante o estágio do curso. Embora a pesquisa tenha apontado situações diferentes, considerando a diversidade de cada campo de ação, as dificuldades encontradas diante do referido despreparo existiam mais no campo da emoção do que no campo dos conhecimentos teóricos.

## 6. CONCLUSÕES

Portanto, o objetivo desse estudo foi elucidar as principais consequências do estresse advindo do trabalho na vida do estagiário. Enquanto objetivos específicos propôs análise e a conceitualização do estresse ocupacional; as consequências do estresse para a saúde física, psicológica e social do estagiário e destacar as consequências do estresse no comportamento do colaborador e seus impactos para a organização. Os estudos destacam, sobretudo que os fatores que são elencados como os mais relevantes são: discriminação/favorecimento no ambiente de trabalho; tempo insuficiente para a realização das atividades; execução de tarefas além da capacidade; pouca valorização dos funcionários por parte do chefe.

De acordo com os resultados obtidos, os aspectos relacionados ao estresse nos estagiários devem ser reavaliados, tanto nos próprios cursos de graduações, quanto nas instituições onde os estágios são realizados, especialmente a gestão de pessoas envolvendo funcionários em geral, para entender possíveis falhas, prever problemas e tomar medidas inovadoras para reduzir os fatores que causam estresse no trabalho. Devem adequar seus profissionais para atingir os padrões e metas da empresa, portanto, os estagiários devem ser treinados, motivados e integrados para reduzir ou eliminar o estresse.

Portanto, acredita-se que o resultado da pesquisa servirá como um alerta aos proprietários e funcionários das empresas e que eles devem tomar cuidado para evitar os transtornos causados pelas pressões. Levando em consideração a possibilidade de antecipar a possibilidade de controlar as pressões que podem ocorrer no trabalho, recomenda-se que os gestores percebam a importância de formular ações para a saúde dos estagiários para que se sintam motivados pelo seu trabalho e passem a satisfazer a organização. É preciso também conscientizar os estagiários sobre o trabalho, que deve ser fonte de felicidade e não de dor, pois somente com a cooperação é que o estresse pode ser minimizado.

Enquanto sugestões finais, cita-se a utilização de técnicas de relaxamento, seminários que discutem a importância da superação do

estresse, ginástica laboral, entre outras atividades que proporcionam saúde aos colaboradores e estagiários e, conseqüentemente, melhoram a qualidade de trabalho e de vida evitando que vivam situações estressantes. Para pesquisas futuras, recomenda-se estudos de campo, abranger as empresas de diversas áreas e comparar esses resultados com os desta pesquisa. A produção e o fomento de outros trabalhos sobre o estresse ocupacional em estagiários contribuirão para o aprofundamento das pesquisas sobre a saúde desse trabalhador e para a criação de ferramentas que caracterizem particularidades e auxiliem na resolução de problemas.

O trabalho atual apresentou algumas limitações, pois a pesquisa foi realizada apenas com bases teóricas e abrangendo diferentes cursos de graduações e áreas de conhecimento, não sendo possível generalizar os resultados para todos os estágios. Além disso, é importante mencionar as características iniciais e relativamente novas das publicações qualitativas sobre estresse.

Portanto, sugere-se novos estudos, com intuito de investigar as possibilidades das organizações, bem como das instituições que solicitam o estágio, implantarem programas que minimizam o estresse nos estagiários. Dessa forma, contribuindo com os futuros profissionais, os quais possam se preparar adequadamente para o mercado de trabalho através dos estágios sem prejuízo à sua saúde física e mental.

## REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, M. N.; MACHADO, D. de Q.; CARNEIRO, J. V. C.; ALCÂNTARA, S. R. A. S. de.; MOTA, W. R. Características do estresse ocupacional em estagiários do curso de administração do estado do Ceará. **Revista pensamento & realidade**, v. 35, nº 2, Mai/Ago ano 2020.

BORNINI, R.C.C. WANDER, BASSITI, D.P. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, v. 6, n. 1, p. 100-118, jun. 2015.

BRASIL. Lei nº 11.788, de 25 de setembro de 2008. Dispõe sobre o estágio de estudantes e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 26 set. 2008. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2008/lei/l11788.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11788.htm). Acesso em: 15 de Set. 2021.

CARLOTTO, M. S. et al. Burnout em professores: diferença e análise de gênero. **Contextos Clínicos**, [S.l.], v. 7, n. 1, p. 86-93, 2014

CERIBELI, H. B.; FERNANDES, S. B.; SARAIVA, C. M. Supervisão abusiva e o silêncio dos estagiários. **Revista Fatec Zona Sul**, V. 29, 2014.

CODO, W.; SORATTO, L.; VASQUES-MENEZES, I. Saúde mental e trabalho. In J. E. Zanelli, J. E. Borges-Andrade & A. V. B. Bastos, **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil** (pp. 276-299). Porto Alegre: Artmed, 2004.

FERREIRA, M. N.; REIS, A. C. Estágio curricular supervisionado: o papel do supervisor na formação profissional do discente de Engenharia de Produção. **Scientia Plena**, v. 12, n. 2, p. 1-9, 2016.

LIMONGI FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho**: uma abordagem psicossomática. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

LIPP, M. E. N. **O stress está dentro de você**. 8. Ed. São Paulo: Contexto, 2013.

MACHINESKI, R. S.; MACHADO, A. C. T. A.; SILVA, R. T. M. A importância do estágio e do programa de iniciação científica na formação profissional e científica. **Enciclopédia Biosfera**, v. 7, n. 13, p. 1562-1574, 2011.

MARTINS, J. P. C. **Liderança destrutiva e capacidade de inovação organizacional: o papel do clima ético**. 48 f. Dissertação (Mestrado) – Mestrado em Ciências Empresariais, Instituto Superior de Economia e Gestão, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, 2014.

OLIVEIRA, J. S. A. de; MEDEIROS, S. M de. A força de trabalho de estagiários de enfermagem em um hospital de ensino. **Rev. Enferm. UFPE on line.**, Recife, 10(3):999-1006, mar., 2016.

OLIVEIRA, A. J. B. **Antecedentes da supervisão abusiva: uma meta-análise**. 71 f. Dissertação (Mestrado) – Mestrado em Psicologia Social e das Organizações, Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, 2017.

REIS, A. L. P. P. dos. FERNANDES, S. R. R. P.; GOMES, A. F. Estresse e fatores psicossociais. **Psicol. cienc. prof.** 30 (4), Dez 2010.

ROSA, J.F. *et al.* Burnout em profissionais de saúde hospitalaria: Revisão Sistemática de la literatura. **Revista Uruguia de Enfermagem**, v.13, n.1, p. 70-80, 2018.

SANCHES, B. P.; SILVA, M. L.; SILVA, N. R. Avaliação do estresse em estudantes concluintes de Terapia ocupacional. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*. 2018; 26(1): 153-161. ROBBINS, S. P. **Fundamentos do comportamento organizacional**. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2009.

SCALABRIN, I. C.; MOLINARI, A. M. C. A importância da prática do estágio supervisionado nas licenciaturas. **Revista Unar**, v. 7, n. 1, p. 1-12, 2013.

SILVA, E. N. **A importância do estágio para o desenvolvimento e crescimento profissional do estudante de administração**. 47 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Graduação em Administração, Faculdade de Pindamonhangaba, Pindamonhangaba, 2015.

SILVA, M. L. da; DIAS, M. D.; CORRÊA, K. C.; RONDINA, R. de C.; BASTOS, E. F.; ALMEIDA, C. C. de. Vulnerabilidades na Saúde Mental de Universitários em Período de Estágio Clínico. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, 2020, Novembro, 8(3): 49-60.

SILVA, R.M. GOULART, C.T. GUIDO, L.A. Evolução histórica do conceito de estresse. **Rev. Cient. Sena Aires.**; v.7, n.2: p.148-56, 2018.

SILVEIRA, C.; NORTON, A.; BRANDÃO, I.; ROMA-TORRES, A. Saúde mental em estudantes do ensino superior: experiência da consulta de psiquiatria do Centro Hospitalar São João. **Acta Medica Portuguesa**, 24(S2), 247-256, 2011.

VIEIRA, L.N. SHERMANN, L.B. Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. **Aletheia** v.46, p.120-130, jan./abr. 2015.

WAGNER, J. A.; HOLLENBECK, J. R. **Comportamento organizacional: criando vantagem competitiva**. São Paulo: Saraiva, 2012.