

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA EM  
RECURSOS HUMANOS

EDUARDO ALEXANDRE DOS SANTOS SILVA  
MARCOS ANTÔNIO DA SILVA SANTIAGO  
YASMIM VITÓRIA DOS SANTOS

**AUMENTO DO ESTRESSE NO AMBIENTE DE  
TRABALHO DURANTE A PANDEMIA**

RECIFE/2021

EDUARDO ALEXANDRE DOS SANTOS SILVA  
MARCOS ANTÔNIO DA SILVA SANTIAGO  
YASMIM VITÓRIA DOS SANTOS

## **AUMENTO DO ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO DURANTE A PANDEMIA**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,  
como requisito parcial para obtenção do título de tecnólogo em  
Gestão em Recursos Humanos.

Professor Orientador: Diego Leonel

RECIFE/2021

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586a Silva, Eduardo Alexandre dos Santos  
Aumento do estresse no ambiente de trabalho durante a pandemia /  
Eduardo Alexandre dos Santos Silva, Marcos Antônio da Silva Santiago,  
Yasmim Vitória dos Santos. - Recife: O Autor, 2021.

23 p.

Orientador(a): Esp. Diego Leonel Alves de Sá.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Recursos Humanos, 2021.

Inclui Referências.

1. Pandemia. 2. Home office. 3. Dificuldades. 4. Desafios. I.  
Santiago, Marcos Antônio da Silva. II. Santos, Yasmim Vitória dos. III.  
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 658.3

*Dedicamos esse trabalho a Deus e nossa família.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente uns aos outros, pela parceria e confiança.

Ao nosso orientador Diego Leonel, pela sua ajuda e apoio.

Aos nossos pais e amigos, que nos foram de grande apoio e incentivo.

*“A alegria que se tem em pensar e aprender,  
faz-nos pensar e aprender ainda mais”  
(Aristóteles )*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>08</b>
<b>3 RESULTADOS.....</b>	<b>08</b>
<b>3.1 Adaptações pós pandemia.....</b>	<b>08</b>
3.1.1 Adaptações pós pandemia.....	09
<b>3.2 Incidência dos casos de transtornos mentais durante a pandemia da COVID-19.....</b>	<b>09</b>
<b>3.3 Um estudo sobre satisfação e sofrimento de professores antes e no regime de teletrabalho em tempos da COVID-19!.....</b>	<b>10</b>
<b>3.4 Síndrome de Burnout: uma análise a respeito da problemática e seus efeitos em profissionais em meio a pandemia no Brasil!.....</b>	<b>10</b>
<i>3.4 Síndrome de Burnout: uma análise a respeito da problemática e seus efeitos em profissionais em meio a pandemia no Brasil!.....</i>	<i>11</i>
<b>3.5 O que resultou a Síndrome de Burnout durante a pandemia nas empresa! .....</b>	<b>11</b>
3.5.1 O que resultou a Síndrome de Burnout durante a pandemia nas empresa!.....	12
<b>3.6 Protocolos para tratamentos psicológicos em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19!.....</b>	<b>12</b>
<b>3.7 Revisão crítica da literatura sobre as escalas de satisfação no trabalho no contexto do trabalho remoto.....</b>	<b>12</b>
3.7.1 Revisão crítica da literatura sobre as escalas de satisfação no trabalho no contexto do trabalho remoto.....	13
<b>3.8 Prevalência dos sintomas de estresse e ansiedade em graduandos de enfermagem durante atividades remotas.....</b>	<b>13</b>
<b>3.9 Impactos psicológicos da síndrome pós-covid.....</b>	<b>13</b>
3.9 Impactos psicológicos da síndrome pós-covid.....	14
<b>3.10 Programas de desenvolvimento de pessoas enquanto ferramenta de promoção de saúde: reflexões em tempos de pandemia!.....</b>	<b>14</b>

<b>3.11 Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do COVID-19: uma revisão de literatura!</b> .....	14
3.11 Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do COVID-19: uma revisão de literatura!.....	15
<b>4 DISCUSSÃO</b> .....	15
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	16
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	17
REFERÊNCIAS 1.1.....	18

# **AUMENTO DO ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO DURANTE A PANDEMIA: O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL E FÍSICA DE COLABORADORES ANTE A PANDEMIA E MUDANÇAS DE ROTINAS DE TRABALHO**

Eduardo Alexandre dos Santos Silva

Marcos Antônio da Silva Santiago

Yasmim Vitória dos Santos

Professor Orientador: Diego Leonel

**Resumo:** Durante a pandemia, o trabalho remoto deixou de ser uma novidade e se tornou uma necessidade. Diante de tantos desafios, tal modalidade não atinge a todos os brasileiros, mas sendo mesmo assim algo com tantas outras dificuldades que muitos colaboradores passaram a ter, dentre alguns desses desafios, podemos elencar os principais no trabalho remoto que são: as distrações que temos em casa e a falta de interação com os colegas.

O colaborador que hoje se encontra em home office, necessita de algumas ferramentas e condições para se ter um dia de trabalho produtivo para empresa e saudável para si próprio.

**Palavras-chave:** Pandemia, Home office, Dificuldades e Desafios.

**Abstract:** During the pandemic, remote work ceased to be a novelty and became a necessity. Faced with so many challenges, this modality does not reach all Brazilians, but it is still something with so many other difficulties that many employees have, among some of these challenges, we can list the main ones in remote work, which are: the distractions we have in home and the lack of interaction with colleagues. The employee who is currently in a home office, needs some tools and conditions to have a productive day at work for the company and healthy for himself.

**Key words:** Pandemic, Home Office, Difficulty and Challenges.

## **1 INTRODUÇÃO**

Durante o período de pandemia que estamos vivendo, existem vários fatores prejudiciais em nosso dia a dia, um dos mais afetados é o estresse no mundo organizacional em que milhões de brasileiros estão sendo prejudicados com isso, nesse fator severas consequências como, problemas psicológicos e até mesmo físicos.

Com o avanço da pandemia, as empresas tiveram que tomar medidas rigorosas em relação a saúde e a higiene pessoal de seus trabalhadores, também tiveram que adotar o sistema híbrido ou até mesmo remoto, mas nem todos conseguiram se adaptar à esse sistema novo e caseiro, digamos assim. Isso aumentou o estresse diário dos indivíduos, resultando em problemas aos mesmos, em um ambiente que se tornou misto sendo, doméstico e corporativo.

Em relação as repercussões mentais, podem-se destacar: desespero, ansiedade, medo exagerado de repetição dos fenômenos, medo da morte si mesmo e de pessoas próximas, medo de ser infectado ou infectar os outros, enfrentamento de medidas de isolamento social que pode facilitar o surgimento de estresse pós traumático, sintomas depressivos e de comportamentos suicidas.

Ante o exposto, esse texto objetiva comentar sobre as nuances que envolvam desafios causados pelo estresse no ambiente de trabalho no contexto atual da pandemia. No contexto da pandemia, algumas das principais causas de estresse estão relacionadas à duração da quarentena, ao distanciamento social, à frustração e ao tédio, bem como ao acúmulo de tarefas, incluindo a realização de atividades normalmente feitas fora e dentro de casa.

As reações ao estresse tem relação com severidade, duração e outras que dependem também de características do sujeito como a idade, o gênero, as experiências prévias, temperamento, dentre outras. Na pandemia, tudo vem se mostrando motivo para estresse ou um novo sintoma de doenças psicológicas ocupacionais que vem se tornando comum, uma vez que promove incertezas, ameaças á vida e desestabilização de rotinas.

As reações a essas causas maléficas podem ser voluntárias ou involuntárias, levando a um quadro de esgotamento físico e mental, que pode ser positivo, tolerável ou tóxico, especialmente frente á falta de suporte social. Com isso a maior duração de intensidade dessas situações estressantes agravam as condições de saúde física e mental, dependendo principalmente de como se reage a elas promovendo a resiliência ou a vulnerabilidade ao estresse com o longo do período.

## **2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

O artigo elaborado a partir deste parágrafo é bibliográfico, em global tudo relacionado ao cotidiano por meio de material de estudo, livro, notícias, estática e

monografia, jornais, tese, etc. A finalidade é identificar os efeitos causados, voltando os pesquisadores pro que foi escrito em um contato direto com o abordado.

Esta pesquisa é desenvolvida com base em material constituído principalmente de livros, artigos e pesquisas na internet, na qual definida por Edwad e Cooper (1990).

### **3 RESULTADOS**

#### **3.1 Adaptações pós pandemia**

Entendendo que a situação atípica da pandemia gerou mudanças no ambiente de trabalho, com isso conclui que à ganhos e perdas tanto aos colaboradores quanto as empresas por exemplo, produtividade e atestado médico, é muito importante lembrar que muitas dessas mudanças irá se perpetua ao longo dos anos, conseqüentemente a pandemia vem afetando considerando o mundo do mercado de trabalho e a saúde psicológica da população, chegando a conclusão de que a taxa de desemprego e estresse pós traumático e vem a aumentar ao longo dos períodos, em relação a dos gráficos desde início da pandemia até o momento atual, resultando em uma consequência maléfica para a saúde mental do indivíduo no mercado de trabalho.

Segundo a pesquisa, as alterações mais comuns em seu cotidiano, citadas pelos profissionais, foram perturbações do sono (15,8%), irritabilidade/choro frequente/distúrbios em geral (13,6%), incapacidade de relaxar/estresse (11,7%), dificuldade de concentração ou pensamento lento (9,2%), perda de satisfação na carreira ou na vida/tristeza/apatia (9,1%), sensação negativa do futuro/pensamentos negativos e pensamentos suicidas (8,3%).

Quando questionados a respeito das principais mudanças na rotina profissional, 22,2% declararam conviver com um trabalho extenuante. Apesar de 16% desses profissionais apontarem alteração referente a aspectos de biossegurança e contradições no cotidiano, a mesma proporção relatou melhoras no relacionamento entre as equipes. O estudo demonstra ainda que 14% da força de trabalho que atua na linha de frente do combate à COVID-19 no país está no limite da exaustão, apetite/alteração de peso (8,1%).

#### **3.2 Incidência dos casos de transtornos mentais durante a pandemia da COVID-19**

O relevante aumento do número de casos de transtornos mentais e sintomas psíquicos ansiosos diante de um cenário global ocasionado pelo vírus. Em forma de revisão bibliográfica, o trabalho busca associar a maior incidência dos quadros ansiosos a fatores surgidos em consequência ao distanciamento social, medo

iminente, acesso inadequado, às informações e às rotinas exaustiva de trabalhos dos profissionais da saúde, em especial aos que trabalham na linha de frente pelo combate ao vírus. Os resultados apontam importância de lidar de forma incisiva com o aumento substancial dos quadros ansiosos. Um dos principais estímulos para a manifestação de sentimentos ansiedade e estresse é o constante sentimento de perda das liberdades individuais, afim de chamar a atenção dos profissionais de saúde, o artigo reforça a importância de uma abordagem profissional na prevenção e combate a uma das consequências mentais ocasionadas pela pandemia.

Segundo a Revista Eletrônica Acervo Científico 17, e4873-e4873, 2020

3.3 Um estudo sobre satisfação e sofrimento de professores antes e no regime de teletrabalho em tempos da COVID-19!

Cathlen Coelho de Aquino

Universidade do estado do Amazonas, 2021

O estudo abordou a temática da satisfação e sofrimento docente no exercício da profissão e objetivou analisar a satisfação e o sofrimento no exercício da docência tanto no trabalho presencial (antes da pandemia), quanto no teletrabalho (durante a pandemia); identificar mudanças trazidas pelo home office para a atuação docente e verificar possíveis estratégias que os mesmos estivessem utilizando para enfrentar possíveis sofrimentos advindos com a modalidade remota. Participaram dessa pesquisa, três professores do 3º ano das séries iniciais do Ensino Fundamental, a pesquisa qualitativa realizada foi um estudo de casos que teve como instrumento de coleta de dados a observação “participante tanto presencial das turmas participantes”, quanto do grupo virtual que construiram durante o home office-, análise documental, entrevista aberta e semiestruturada com os mesmos pelo Google Meet e aplicação de um questionário profissional pelo Google Forms. Os estudos identificou que antes da pandemia turmas mistas, com alunos alfabetizados e não alfabetizados; defasagem etária dos alunos; produção de índices quantitativos que não correspondiam à realidade escolar eram fatores que causavam sofrimento docente, enquanto a satisfação se dava quando os esforços para alfabetizar eram reconhecidos pelos pais de alunos (as). Verificamos que o teletrabalho modificou o horário e a rotina do trabalho docente e que, neste novo regime, o sofrimento se deu pela sobrecarga, pela falta de horário fixo para início e término das atividades, exigência de produzir de que realmente estavam trabalhando além do excesso de mensagens de pais no Whatsapp, inclusive em horários considerados inadequados. A satisfação no

teletrabalho foi um ponto polêmico, tendo em vista que, para alguns participantes era vantajoso trabalhar em casa e cuidar da família ao mesmo tempo, enquanto que para outra, era uma invasão de espaço privado do lar.

Identificamos que entre as estratégias dos docentes para lidar com a aflição advindo do trabalho remoto estava na rede de apoio que era estabelecida por meio dos limites de horários e dias de trabalho ao longo da semana.

3.4 Síndrome de Burnout: uma análise a respeito da problemática e seus efeitos em profissionais em meio a pandemia no Brasil!

Alex Alencar de Oliveira

O presente trabalho a partir da problemática proposta, tem como objetivo geral: analisar a Síndrome de Burnout e seus efeitos principalmente nos docentes ativos em meio a pandemia da COVID-19 no Brasil, a qual tem enquanto sintomas: o esgotamento mental e físico, causas de problemas cardíacos, depressão e transtornos de ansiedade. O trabalho se divide em tópicos, como analisar a profissão do professor e seus aspectos psicológicos, nota-se que os professores são submetidos muitas vezes a uma complexidade de demandas, diante disso, exige-se competências pedagógicas, habilidades emocionais e sociais; discutir sobre as necessidades e dificuldades dos professores em tempos de pandemia, ou seja, a alta demanda laboral, novas ferramentas de trabalho e a insuficiente formação; apontar os problemas causados pela pandemia aos docentes como: esquizofrenia, tensão, estresse, afastamento, ansiedade e abuso do álcool. Relatar sobre as características e os aspectos da Síndrome de Burnout a qual é uma reação para tensões que são crônicas e geradas nas pessoas em contato com outros indivíduos, sendo manifestada por fadiga constante, falta de apetite, distúrbio do sono e dores musculares, e psiquicamente: falta de atenção e memória, dialogar a respeito das formas de tratamento, como: psicoterapia, medidas farmacológicas, intervenções psicossociais e afastamento do agente estressor, e enquanto prevenção para o problema: promoção de energia no trabalho, funções em grupo e formação continuada.

3.5 O que resultou a Síndrome de Burnout durante a pandemia nas empresas!

A sobrecarga de trabalho e esgotamento devido a este cansaço que pode desencadear a Síndrome de Burnout, estão chamando muito a atenção dos profissionais da área médica no trabalho. Burnout é um transtorno psíquico de caráter depressivo, com sintomas parecidos como os de estresse, ansiedade e da síndrome

de pânico, de forma repentina muitos profissionais tiveram que mudar drasticamente sua forma de trabalho e se adaptar a novas formas de prestação de serviços, incluindo o trabalho remoto.

A pandemia também causou uma forte sobrecarga psicológica, física e emocional, uma questão que se impõe cada vez mais nesse contexto, é a avaliação e a revisão de como foi feita essa migração para o trabalho remoto e quais os impactos causados para os profissionais nessa nova realidade. No âmbito do poder judiciário, o Burnout é caracterizado como uma doença ocupacional de diagnóstico complexo, ligada a diversos fatores laborais e ao ambiente de trabalho, que dentro do atual contexto pandêmico passa a ser rodeado de intenso estresse e elevada pressão.

Nesse contexto de situações, há uma desvalorização da qualidade de vida, saúde e lazer, três dimensões da síndrome que usualmente são consideradas: sensação de esgotamento, falta de energia física e mental, o aumento de sentimentos negativos relacionados ao trabalho e eficácia profissional reduzida.

3.6 Protocolos para tratamentos psicológicos em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19!

Graziele Zwielewski, Gabriela Oltramari, Adair Roberto Soares Santos, Emanuella Melina da Silva Nicolazzi, Josiane Albanás de Moura, Vânia LP Sant'ana, Rachel Schlindwein-Zanini, Roberto Moraes Cruz.

Debates em psiquiatria 10 (2), 30-37, 2020.

O presente trabalho discute e sugere estudos de desenvolvimento de protocolos para atendimento em saúde mental frente à situação de emergência e crise proporcionada pela COVID-19. Há evidências de repercussões na saúde mental e restrições no modo de enfrentamento da pandemia, tendo em vista a situação de isolamento e confinamento prolongadas pela quarentena, sejam entre os suspeitos de contágio, os enfermos pela COVID-19, os familiares ou as equipes de saúde envolvidas na linha de frente do tratamento. Entretanto, há escassez de literatura técnico-científica de protocolos de atendimento para pessoas com necessidade de afastamento social e do trabalho em função da pandemia.

3.7 Revisão crítica da literatura sobre as escalas de satisfação no trabalho no contexto do trabalho remoto.

Henrique Pelisser Viana

Universidade Federal de São Paulo, 2021

A pandemia do Corona Vírus transformou a realidade de trabalho de muitas pessoas em todo mundo. O regime de home-office foi adotado como solução para contornar os problemas trazidos pelo fácil contágio do vírus. Com o isolamento dos funcionários e a interrupção do uso coletivo de espaço, as empresas passaram a olhar para o home-office de uma forma mais estratégica que no período pré-pandêmico. Utilizando a metodologia de scoping e os procedimentos de scanning e skimming, uma série de artigos foram analisados e selecionados para extração de escalas de satisfação no trabalho, totalizando 44 escalas. Ao examinar todas essas escalas de satisfação no trabalho, apenas duas exprimem em detalhes os aspectos relevantes do ambiente de trabalho que funcionários podem considerar como primordiais para influenciar na satisfação. Além dos aspectos trazidos pelas escalas, a mídia nacional e internacional e Stakeholders também foram consultados para entender quais são os desafios do ambiente físico de trabalho quando se age remotamente. Ao cruzar os aspectos abordados pelas diversas fontes, conclui-se que, embora haja escalas de satisfação no trabalho abrangentes, nenhuma das encontradas considera as problemáticas do ambiente físico de trabalho dos funcionários em home-office pandêmico.

3.8 Prevalência dos sintomas de estresse e ansiedade em graduandos de enfermagem durante atividades remotas.

Gabrielly Viana Push, Franciele Batista do Nascimento, Aliny de Lima Santos, Ivi Ribeiro Back, Ludmila Lopes Maciel Bolsoni

Conjecturas 21 (4), 328-345, 2021

O objetivo dessa pesquisa foi estimar a prevalência de sintomas de estresse em graduandos de enfermagem, em decorrência da situação transitada para aulas remotas, devido a COVID-19 e isolamento social. O estudo descritivo, transversal com abordagem quantitativa, entrevistou 75 graduandos de enfermagem em uma instituição de ensino privado. Utilizou-se três questionários para levantamento de dados sociodemográfico e psicossociais, rendimento acadêmico e Perceived Stress Scale (PSS), sendo aplicado de forma online e analisado por estatística descritiva. Entre os entrevistados predominou o sexo feminino (92%), com idade de 16 à 25 anos (72%), sendo que a maioria não realiza atividades físicas (64%) e possui à 8 horas diárias de sono (70,7%), quanto ao rendimento acadêmico, as notas mantiveram-se elevadas. Em relação a PSS, a mediana da somatória de pontos correspondeu a 34, considerando assim, nível médio de estresse (72%).

Observou-se desta forma, a presença de sintomas de estresse percebido, evidenciando maior necessidade de conscientização e incentivo a terapias psicológicas, contribuindo assim para possíveis melhorias, a fim de minimizar agravos futuros, melhorando a disposição para aprender a qualidade de vida.

### 3.9 Impactos psicológicos da síndrome pós-covid.

Priscilla Mota Costa, Lívia Cristina de Almeida Silva, Aldi Roldão Cabral, Danielle Alves de Melo

PROJEÇÃO, SAÚDE E VIDA 1 (2), 32-38, 2020

A 'síndrome pós COVID, também conhecida como "COVID longo" é a persistência de sintomas e sequelas após 3 semanas da melhora do infectado pelo coronavírus. Apesar do ritmo acelerado de produções científicas em período pandêmico, essas sequelas ainda têm pouco ou nenhum registro na literatura e surpreendem pela duração e diversidade, impactando diretamente na rotina dos sobreviventes e causando grande prejuízo à qualidade de vida. Esse artigo tem objetivo de pesquisar os transtornos psicológicos desencadeados após a recuperação das alterações clínicas devido ao COVID longo, tais como depressão, ansiedade, fobias, crises de pânico, transtornos alimentares e todos os grandes impactos psicológicos negativos da COVID longa.

3.10 Programas de desenvolvimento de pessoas enquanto ferramenta de promoção de saúde: reflexões em tempos de pandemia!

Fúlvica Cristina do Carmo Alves, Erci Fernandes da Costa, Júlio César Santos Gomes, Ívine Moreira Miranda, Brunna Luiza Martins Oliveira, Juliana Vitória de Paula, Sâmela Karolayne Alvarenga Prates, Daniel Louzada Barbosa Souza, Maressa Farias da Silva  
ÚNICA Cadernos Acadêmicos 1 (1), 2021

O desenvolvimento de pessoas coloca-se como uma peça chave que contribui para alavancar os recursos das organizações, direcionando o colaborador para o crescimento pessoal, lhe proporcionando conhecimento que transcenda as exigências atuais de sua ocupação. O objetivo do presente trabalho é o de discutir a importância dos programas de desenvolvimento como ferramentas de promoção de saúde e de qualidade de vida aos trabalhadores. Além de proporcionar uma perspectiva a respeito das transformações ocasionadas pela pandemia nos processos de treinamento e de desenvolvimento de pessoas.

A metodologia utilizada para a elaboração deste artigo foi uma revisão bibliográfica que se utilizou de livros acadêmicos e artigos científicos retirados de plataformas

como o Scielo, Portal Capes e o Google Acadêmico; sendo tais artigos publicados nos últimos dez anos. Conclui-se com o presente estudo que no atual cenário mundial, os programas de desenvolvimento de pessoas, juntamente à aptidão para o autodesenvolvimento e para a mudança, são imprescindíveis para a manutenção da qualidade de vida dos colaboradores e das próprias instituições.

3.11 Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do COVID-19: uma revisão de literatura!

Suelen da Silva Aurélio

Educação Física Bacharelado-Tubarão, 2020

A pandemia atual causou um impacto negativo no comportamento e na saúde mental da população. Medidas como isolamento e distanciamento social estão aumentando os casos de depressão e ansiedade.

**OBJETIVO:**

O presente estudo tem o objetivo de buscar na literatura estudos sobre a prática de atividade física e seus benefícios para redução da incidência de depressão e ansiedade na pandemia do COVID-19.

**MÉTODOS:**

Revisão de literatura realizada de setembro a outubro de 2020. Foram utilizados os descritores em português e inglês: “pandemia COVID-19/COVID-19 pandemic”, “ansiedade/anxiety”, “depressão/depression”, “saúde mental/mental health”, “atividade física/physical activity” nas plataformas Google Scholar, PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e também no acesso a sites de organizações de saúde física e mental. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 34 artigos (15 nacionais e 19 internacionais) e acessados 11 sites relacionados à temática do estudo.

**RESULTADOS:**

A prática regular de atividade física possui inúmeros benefícios, psicológicos, físicos e sociais, sendo considerada uma ferramenta terapêutica não farmacológica no tratamento da ansiedade e depressão. Ser ativo fisicamente é um hábito indispensável para população manter-se saudável durante o período da pandemia.

**CONCLUSÃO:**

Através dos achados neste estudo, pode-se observar que a prática de atividade física durante a pandemia do COVID-19 mostrou-se um método acessível e eficaz na

redução da incidência dos casos de depressão e ansiedade. O estudo sugere novas estratégias de prescrição de exercícios para públicos específicos nesse período.

### 3.12 A interferência do estresse no ambiente de trabalho das empresas!

Marieli Ferreira Florenciano, Aldecir da Silva Leite, Julio Cezar Iacia, Cristina Sorilha Irala Loureiro

Revista Magsul de Administração e Contabilidade 1 (3), 1-18, 2017

Dentro de uma empresa ou organização há seus indivíduos que trabalham em prol do sucesso da empresa, assim estes indivíduos identificados como colaboradores devem ser vistos como os principais recursos de que a empresa necessita, havendo aquela inter-relação entre os colaboradores e os setores onde atuam. O presente artigo aborda a interferência do estresse no meio organizacional, visto que a sua ocorrência pode ocasionar problemas no ambiente de trabalho e no clima da empresa com fatores pessoais dos indivíduos e aspectos gerados na empresa. Para visualizar a interferência do estresse nas empresas, utilizou-se de pesquisas bibliográficas, classificando a pesquisa em exploratória e descritiva com ênfase qualitativa, em prol da melhoria do ambiente de trabalho com a redução de estresse. Sendo assim, torna-se fundamental as empresas se científicarem de medidas e ações que possam desenvolver para reduzir ou amenizar o estresse no ambiente de trabalho, que uma vez causado, pode prejudicar a qualidade de vida do colaborador em aspectos físicos e psicológicos, assim como reduzir a produtividade das atividades diárias na empresa.

3.13 Motivação e o estresse no ambiente de trabalho e a atuação da área de Recursos Humanos na prevenção de desmotivação!

THATIANE HORÁCIO KELLY

UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES, 2009

Esta monografia tem como tema Motivação no Trabalho. Para tanto, levanta-se um problema, quais são as razões na qual o funcionário não tem satisfação em ir trabalhar? Para responder a este problema optou-se pela pesquisa do tipo bibliográfica/social, onde fundamentaram este estudo como autores: CHIAVENATO (2009), DAVIS (2001), DEJOURS (1994), MOSCOVICI (2005). Entre os resultados alcançados, apontamos a relevância dos novos rumos, em expor algumas formas que colaborem para um estímulo a motivação para esta monografia tem como tema Motivação no trabalho. Para tanto, levanta-se um problema, quais são as razões na qual o funcionário não tem satisfação em ir trabalhar? Para responder a este problema optou-se pela pesquisa do tipo bibliográfica / social, onde fundamentaram este estudo

como autores: CHIAVENATO (2009), DAVIS (2001), DEJOURS (1994), MOSCOVICI (2005). Entre os resultados alcançados, apontamos a relevância dos novos rumos, em expor algumas formas que colaborem para um estímulo a motivação para comportamento dos funcionários dentro da organização. A motivação tem uma direção, metas que é orientado através do nosso comportamento. Motivar deve ser a principal meta de uma empresa, pois ela abre caminhos para fatores importantes e resulta no bom desempenho de seus funcionários. A motivação estimula a colaboração, o empenho e a vontade de ser eficiente, resultando em funcionalidade, organização, equilíbrio e resultados concretos para organização. Deve ser umas tarefas contínuas, profundas de cada organização, buscando questões que visam despertar em cada colaborador, a identificação com objetivos da empresa e o comprometimento com suas atividades, evitando assim. O estresse no ambiente de trabalho consequentemente a desmotivação do funcionário. O treinamento tem significado de uma pessoa preparada para o cargo, enquanto propósito da educação é o de preparar o indivíduo para o ambiente de dentro ou de fora do trabalho. Cabe ao pessoal dos Recursos Humanos conscientizar os gestores que suas responsabilidades não se encerram ao final de cada evento. O RH deve definir claramente suas necessidades de treinamento, identificando as oportunidades do aprendizado.

3.14 Estímulos estressores e sua relação com o trabalho: administração e meios de prevenção!

Jéssica Araújo MEDEIROS

Faculdade de Tecnologia de Americana, 2013

Este trabalho tem como principal objetivo o estudo do estresse e seus estímulos estressores nas relações trabalhistas atuais, de forma a evidenciar a importância de identificar os estímulos estressores relacionados ao trabalho e aos processos motivacionais. Será apresentado também o uso de estratégia que podem auxiliar os gestores a prevenir, controlar e eliminar os estímulos estressores do ambiente de trabalho, bem como programas de qualidade de vida no trabalho, motivando melhor a equipe e atingindo melhores resultados no processo laboral. A elaboração deste trabalho contempla um estudo de caso de uma empresa real, onde os funcionários responderam uma pesquisa de satisfação e clima organizacional. Através dela, foi possível identificar pontos falhos na gestão de pessoas e gerar uma análise minuciosa do que a empresa poderia fazer para corrigi-los.

3.15 Ansiedade e depressão entre profissionais de enfermagem que atuam em blocos cirúrgicos!

Denise Rodrigues Costa Schmidt, Rosana Aparecida Spadoti Dantas, Maria Helena Palucci Marziale

Revista da Escola de Enfermagem da USP 45, 487-493, 2011

Estudo descritivo, correlacional, tipo corte transversal cujo objetivo foi avaliar a ansiedade e a depressão entre profissionais de enfermagem do Bloco Cirúrgico. Participaram 211 trabalhadores de enfermagem de onze hospitais da cidade de Londrina-Paraná, Brasil. A coleta de dados ocorreu nos meses de abril a novembro de 2007, utilizando-se um questionário para caracterização sócio-demográfica e profissional e a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS). A maioria dos participantes era de auxiliares de enfermagem (62,6%), do sexo feminino (86,7%), casados (54,0%), com idade média de 40 anos. No geral, os trabalhadores apresentaram média de 6,3 para ansiedade e 5,2 para depressão em um intervalo possível de zero a 21. Constatou-se diferença estatisticamente significativa para a ocorrência de ansiedade segundo a presença de duplo vínculo empregatício e o tipo de instituição ( $p < 0,05$ ) e para a ocorrência de depressão segundo a presença de duplo vínculo empregatício ( $p < 0,05$ ).

#### **4 DISCUSSÃO**

O presente trabalho descreve a real situação no tempo da COVID-19, as suas causas individuais e sociais mostram um grande índice de doenças ocupacionais psicológicas e emocionais, onde são doenças novas que estão sendo implementadas e aceitas dentro do ministério do trabalho e empresas pouco a pouco. O aumento do estresse no trabalho resultou em diversas dificuldades, afetando o mental e o emocional dos colaboradores dentro das corporações, atingindo a empresa como um todo.

#### **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Para finalizar, apresentam-se as considerações finais a respeito ao Aumento do estresse no ambiente de trabalho durante a pandemia, ressaltando a importância nas necessidades dos colaboradores para com a empresa durante o horário de trabalho. A expectativa ao término deste artigo é de ampliar a compreensão e o

conhecimento do leitor sobre as doenças provenientes de rotinas estressantes e extremamente prejudiciais, que não são muito visadas dentro das corporações.

Observando as mudanças surgiu a ideia da presente pesquisa que relata a real situação em que vivemos atualmente, visando um cenário de alterações seguindo todas as ordens propostas. Dentre de muitas empresas que acabaram tendo que se adaptar a nova modalidade de trabalho, a uma certa dificuldade de controle com seus empregados e sobre a situação em que eles se encontram. Este trabalho busca oferecer, ainda que de uma forma sucinta, um apoio aos funcionários e a empresa em si, a partir de uma nova visão e conhecimentos sobre o que o estresse pode causar a todos.

Neste estudo iniciou-se uma reflexão sobre os valores da interação com os colegas de trabalho dentro da empresa e de terapias cotidianas para os empregados, para que com isso o estresse não gere tantas doenças psicológicas que já foi causada até antes da pandemia.

Me faz se necessário que aconteça planejamento da empresa para que consiga lidar com tais situações a tratar doenças que não se vê fisicamente. A corporação deve constantemente se atualizar e estar sempre por dentro de todos conhecimentos para melhorar o ambiente de trabalho, com isso aumentando produtividade e evitando monotonia diária dentre de suas rotinas trabalhistas.

## REFERÊNCIAS

<https://www.scielo.br/j/paideia/a/ctxdtbWNVN6FFJCFvtGKXJ/?lang=pt>

<https://doi.org/10.1590/S0034-759020200603>

Couto, H. A. (1987). Stress e qualidade de vida dos executivos Rio de Janeiro: COP.

Edwards, J. R. (1992). A cybernetic theory of stress, coping, and well-being in organizations. *The Academy of Management Review*, 17, 238-274.

M Yoshitake, E Perez, J Fineto, L Alves, P Fernandes - [sindcontsp.org.br](http://sindcontsp.org.br)

J Silva – *Revista de Administração & Ciências ...*, 2016 – [periodicos.redebatista.edu.br](http://periodicos.redebatista.edu.br)

<https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt->

[BR&as\\_sdt=0%2C5&q=considera%C3%A7%C3%B5es+ finais+de+um+tcc&oq=considera%C3%A7%C3%B5es+ finais+de#d=gs\\_gabs&u=%23p%3DROyy7OvtmaQJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=considera%C3%A7%C3%B5es+ finais+de+um+tcc&oq=considera%C3%A7%C3%B5es+ finais+de#d=gs_gabs&u=%23p%3DROyy7OvtmaQJ)

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/14857>

<https://www.migalhas.com.br/amp/depeso/345016/a-pandemia-do-covid-19-e-a-sindrome-de-burnout>

<https://revistardp.org.br/revista/article/view/36>

<https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/60751>

<http://conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/205>

<http://revista.faculdadeprojecao.edu.br/index.php/Projecao6/article/view/1799>

<http://co.unicaen.com.br:89/periodicos/index.php/UNICA/article/view/180>

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12635>

<http://bibmagsul.kinghost.net/revista2016/index.php/RevAdmCont/article/viewFile/518/390>

<http://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/656>

<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/9vmgbRCnM97yXbpWbBzm9Vx/abstract/?lang=pt>