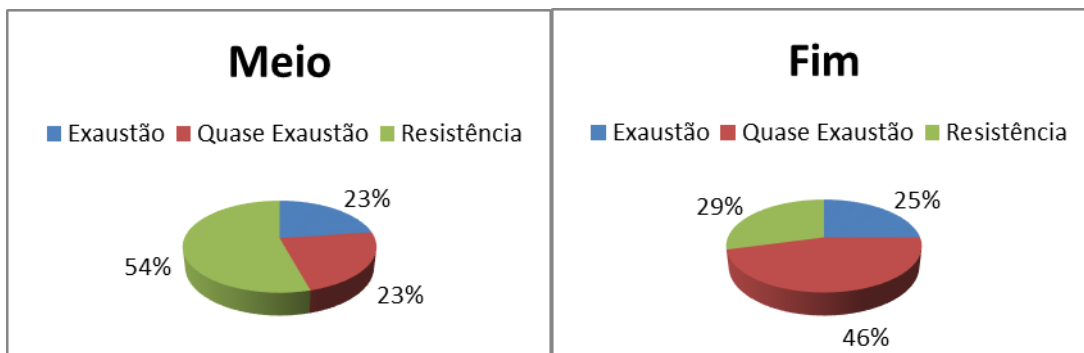


Avaliação do Estresse organizacional/2016: Confira as estatísticas no nível de estresse dos servidores

A avaliação de estresse, conduzida pelo setor de Saúde do TRF2, foi realizada por meio de teste disponibilizado de modo *online* na Intranet da instituição. Esse teste avaliou a fase de estresse experimentada pelo participante, oportunizando a reflexão de intervenções voltadas para as especificidades de cada fase. Possibilitou a cada servidor, deste modo, tanto tratar dos seus principais sintomas quanto evitar a evolução do quadro já instaurado. As três principais fases do estresse avaliadas foram: *resistência*, *quase exaustão* e *exaustão*.¹ Na primeira fase, o estresse costuma se manifestar por meio de sintomas físicos, como distúrbios gastrointestinais, cefaléia e, sobretudo, fadiga. Nas outras duas fases, o estresse afeta também a subjetividade dos participantes, podendo manifestar-se através de episódios de desnorteamento mental, pequenos lapsos de memória, irritabilidade, labilidade emocional, etc.

Análise estatística

Dos 60 servidores inscritos, 59 apresentaram algum nível de estresse. Desses, 36 são da área meio e 24 da área fim; 15 são homens e 44 mulheres conforme gráficos abaixo:

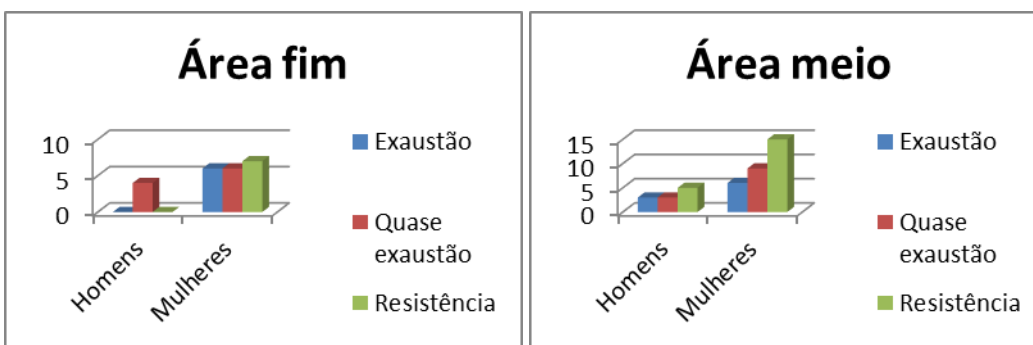


Podemos verificar que na área fim a maioria das pessoas que responderam à pesquisa se encontra na fase de quase-exaustão, fase de estresse mais elevada que a de resistência a qual, por sua vez, parece representar a maioria dos servidores na área meio.

¹ Há, ainda, a fase de "alerta", anterior, que demanda atenção ao participante por já estar suscetível a situações estressantes. Nenhum servidor que preencheu o teste de estresse expressou esta fase.

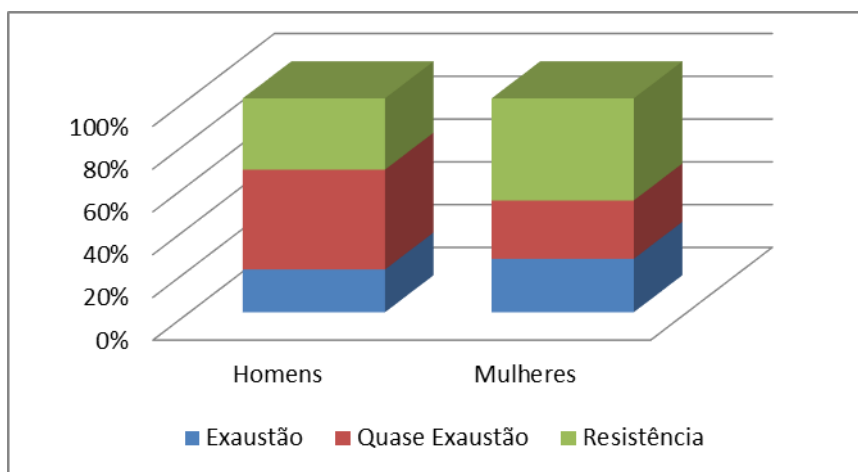


Tendo em vista a maior adesão do teste pelas mulheres, podemos analisar a situação do estresse nos gêneros especificamente nas áreas meio e fim, conforme gráfico abaixo:



Como já explicado acima, a fase de resistência é aquela em que o estresse se manifesta por meio de sintomas corporais, a pessoa passa a somatizar o desgaste psíquico nessa fase. Empiricamente, podemos constatar maior expressão da fase de resistência no gênero feminino, enquanto os homens parecem apenas atentar para o estresse quando já em fase de exaustão ou quase exaustão.

Considerando a amostra de 59 pessoas numa perspectiva geral, o estresse afeta os gêneros masculino e feminino da seguinte maneira:



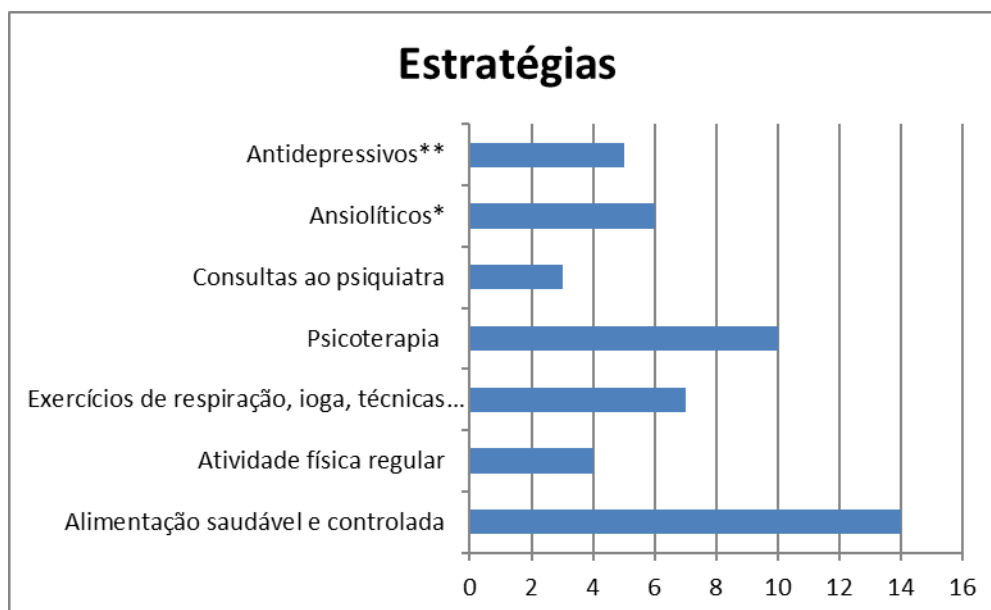
Das 3 fases elencadas pelo instrumento utilizado na pesquisa, as de quase exaustão e exaustão são as que demandam maior atenção para o quadro de estresse. Com efeito,

alterações ambientais e comportamentais devem ser providenciadas ainda nas primeiras fases da evolução do efeito do estresse – fase de alerta e resistência. Porém, é empírico que a situação dos homens que se submeteram ao teste é a de maior gravidade. Considerando o dado quantitativo da maior participação feminina na pesquisa, observamos que os homens demoram mais a notar os efeitos do estresse, ou ainda, levam mais tempo até adotar estratégias no sentido de melhorar sua saúde física e psíquica.

Entrevista de Saúde

A parte da entrevista de devolução dos resultados dedicada aos cuidados com a saúde teve como intuito tanto verificar quais as estratégias utilizadas pelos participantes para tratar do estresse quanto orientá-los sobre outros encaminhamentos possíveis e alertá-los para estratégias equivocadas, capazes de comprometer a saúde e o bem-estar de forma geral.

A grande maioria dos participantes recorre a estratégias positivas para lidar com o estresse. A busca de alimentação saudável, de psicoterapia (geralmente, indicada pela própria equipe de Psicologia do TRF2) e de exercícios de respiração, ioga e técnicas de relaxamento se encontram como as alternativas mais recorrentes pelos participantes.



Chama a atenção, contudo, o recurso à atividade física regular (no mínimo três vezes por semana por 45 minutos) não constar entre as estratégias mais utilizadas pelos participantes, ausência discutida com os servidores, ressaltando-se os benefícios da produção de endorfina para o combate ao estresse. O sedentarismo é uma característica da maior parte do grupo (76% não fazem atividade física). Ressalta-se, inclusive, que o recurso à atividade física se expressa como estratégia menos buscada do que o uso de ansiolíticos. Este ponto foi bastante enfatizado na devolução dos

resultados. Podemos notar que apenas três participantes recorrem a consultas a psiquiatras para eventual uso de psicofármacos. Seis servidores, porém, utilizam ansiolíticos. Depreende-se, portanto, a utilização de medicamentos sem prescrição psiquiátrica, fato muito mais recorrente do que se imagina. Foi-lhes alertado que o uso indevido de ansiolíticos causa muito mais dependência do que a utilização de anti-depressivos, por exemplo, informação que a população não especializada em saúde mental desconhece.