

**ENTREVISTA COM FERNANDO FALEIROS DE OLIVEIRA:
ESTRESSORES OCUPACIONAIS EM CONTEXTOS DE
TRABALHO E IMPACTOS À SAÚDE DE TRABALHADORES E
TRABALHADORAS**

**INTERVIEW WITH FERNANDO FALEIROS DE OLIVEIRA:
OCCUPATIONAL STRESSORS IN WORK CONTEXTS AND
HEALTH IMPACTS IN MEN AND WOMEN WORKERS**

	<p>Entrevistador: Gabriel Pascucci Coelho Da Cruz – Graduando em Psicologia pela Faculdade de Ciências e Letras “Universidade Estadual Paulista” – Unesp, Campus de Assis /SP. Estagiário da Ênfase Subjetividade, Trabalho e Administração Social no Estágio Específico Psicologia e Saúde no Trabalho. Bolsista de Iniciação Científica PIBIC/Reitoria /UNESP.</p>
	<p>Entrevistado: Fernando Faleiros De Oliveira - Formado em Licenciatura Plena (2001), Formação/Bacharelado (2002), Mestrado (2007) e Doutorado (2021) em Psicologia, pela UCDB (MS/BR). Atuou como Psicólogo e Gestor, em empresas e universidades (Embrapa, SICREDI, Mercedes-Benz, UNIDERP e Unigran Capital). Professor no Ensino Superior desde 2005, membro do LSMQVT (UCDB/CNPq), e Coordenador do LAPOSTE (UFF/CNPq). Membro de Associações</p>

CRUZ, G.P.C; OLIVEIRA, F.F. *Entrevista com Fernando Faleiros de Oliveira: estressores ocupacionais em contextos de trabalho e impactos à saúde de trabalhadores e trabalhadoras.* R. Laborativa, v. 12, n. 2, p. 100-109, out./2023. <http://ojs.unesp.br/indexphp/rlaborativa>

	<p>Científicas e de Entidades de Classe Profissional, Editor Associado e Parecerista de Revistas Científicas, Nacionais e Internacionais. Atua e pesquisa nos campos de Psicologia, Organizações, Trabalho, Saúde Mental, Educação e Psicossociologia do Trabalho. Atualmente é Professor Adjunto do Departamento de Psicologia, da Universidade Federal Fluminense, em Volta Redonda/RJ.</p>
--	---

Resumo: Nesta entrevista, Fernando Faleiros De Oliveira, pesquisador da área da Saúde do trabalhador, apresenta sua trajetória profissional e suas experiências de atuação em prol da prevenção de adoecimento dos/das trabalhadores/ras, enfatizando estressores ocupacionais e seus impactos nas relações de trabalho. Além disso, faz referência aos modos utilizados para identificar os estressores ocupacionais dos locais de trabalho e ressalta a importância da prevenção primária como sendo fundamental para a prevenção, intervenções destes estressores nos contextos laborais e como o psicólogo organizacional e do trabalho pode atuar no referido contexto.

Palavras-Chave: Saúde e Trabalho; Estressores Ocupacionais; Psicologia.

Abstract: In this interview, Fernando Faleiros De Oliveira, researcher in the area of Health and Work, presents his professional trajectory and experiences working for preventing illness of workers' health, emphasizing occupational stressors and its impacts in work relations. In addition, Fernando refers to ways used to identify occupational stressors in the workplace, and emphasizes the importance of primary prevention as fundamental to the prevention, interventions of these stressors in work contexts and how the organizational and work psychologist can act in the referred context.

Keywords: Health and Work; occupational stressors; Psychology.

Resumen: En esta entrevista, Fernando Faleiros De Oliveira, investigador en la área de Salud y Trabajo, presenta su trayectoria profesional y sus experiencias de trabajo para la prevención de las enfermedades de los/las trabajadores/ras, enfatizando los estresores ocupacionales y sus impactos en las relaciones laborales. Además, Fernando hace referencia a los modos utilizados para identificar los estresores ocupacionales de los locales de trabajo y destaca la importancia de la prevención primaria como siendo fundamental para la prevención, intervenciones de estos estresores en los contextos laborales y como el psicólogo organizacional y del Trabajo puede actuar en el referido contexto.

Palabras Clave: Salud y Trabajo; estresores ocupacionales; Psicología.

CRUZ, G. P. C. : Comente sobre a sua trajetória profissional no campo da Saúde do Trabalhador.

OLIVEIRA, F. F.: Sou Psicólogo desde 2002, atuando desde o ano 2000 no meu estágio extracurricular no campo das Organizações e do Trabalho. No entanto, em 2006 quando estava realizando o mestrado e atuando no setor de gestão de pessoas de uma Cooperativa que tive a oportunidade de iniciar atividades vinculadas ao campo da saúde do trabalhador. A pesquisa de campo do mestrado tratava de Personalidade Resistente e Qualidade de Vida Profissional e foi realizada com os trabalhadores dessa mesma organização, na qual tive oportunidade de contar com muita parceria e compreensão dos gestores e colegas de trabalho – numa daquelas situações que não aparece em nenhum livro – para propor, implantar e praticar com as equipes, os resultados da pesquisa de campo. Foi possível trabalhar algumas ações ligadas ao estresse vinculado ao desconforto relacionado ao trabalho, bem como desenvolver e fortalecer os vínculos quanto às questões do apoio social, ao mesmo passo em que se buscava a congruência dessas ações com as dimensões de compromisso, controle e desafio dos trabalhadores, utilizando também reuniões com diferentes grupos de trabalho, na qual as equipes construam

CRUZ, G.P.C; OLIVEIRA, F.F. *Entrevista com Fernando Faleiros de Oliveira: estressores ocupacionais em contextos de trabalho e impactos à saúde de trabalhadores e trabalhadoras*. R. Laborativa, v. 12, n. 2, p. 100-109, out./2023. <http://ojs.unesp.br/indexphp/rlaborativa>

estratégias para otimizar os resultados dessas ações. Depois, quando trabalhei em uma empresa pública de pesquisa, tive oportunidade de participar da equipe que implantou o programa corporativo de clima organizacional e qualidade de vida no trabalho. Nessa experiência pude trabalhar na construção epistemológica do projeto e em sua implementação para a empresa como um todo (63 unidades, entre sede e subsedes). Foram realizados questionários e entrevistas que geraram resultados de cada unidade e seus respectivos relatórios, os quais somados à metodologia elaborada (pela equipe do projeto e representantes das sucursais) para concretizar o plano de ação, resultaram em cerca de 670 atividades de saúde para os mais de 9 mil trabalhadores da empresa à época. Quando transferi da sede em Brasília, para a unidade de Campo Grande/MS, acompanhei de perto a realização das ações locais, o mapeamento da melhoria contínua dessas intervenções e o desenvolvimento de novas atividades conforme a demanda dinâmica do ambiente de trabalho. Pude participar da criação, organização de parcerias e/ou da execução de parte dessas práticas, tais como: avaliação ergonômica junto com o SESMT (entrevistas, medição e readequação de espaços e atividades de trabalho); caracterização de competências de setores e pessoas para construção de matriz de habilidade (ação que permitiu reorganização de documentos de Saúde e Segurança no Trabalho e consolidação de sistema de treinamento e desenvolvimento específico para SST); mapeamento de causas e prazos de afastamento, por meio de análise de atestados apresentados ao SESMT (permitiu criar estratégias de promoção e prevenção de saúde para pessoas e grupos com maior prevalência de agravos – principalmente osteomusculares e psicológicos, agindo assim para mitigar os riscos e permitir maior percepção de saúde ao trabalhador). E, por fim, na instituição de ensino superior em que atuei como Professor e Diretor de Ensino (na qual trabalhei antes, durante e na transição para a saída da pandemia), por meio de pesquisa foi possível observar a realidade de quadros sintomáticos de demandas psicológicas (incluído o estresse), de trabalhadores e estudantes dessa IES. A partir dos resultados e em parceria com demais gestores, foi possível criar um plano de ação para atuar sobre essas demandas com todos os públicos da comunidade acadêmica.

CRUZ, G. P. C.: Conceitue estressores ocupacionais.

CRUZ, G.P.C; OLIVEIRA, F.F. *Entrevista com Fernando Faleiros de Oliveira: estressores ocupacionais em contextos de trabalho e impactos à saúde de trabalhadores e trabalhadoras*. R. Laborativa, v. 12, n. 2, p. 100-109, out./2023. <http://ojs.unesp.br/indexphp/rlaborativa>

OLIVEIRA, F. F.: Se partirmos do princípio das teorias de base do estresse, compreendendo o fenômeno a partir da situação de desequilíbrio da homeostase (ou síndrome geral de adaptação), estressor é todo fator que pode influenciar para a quebra da harmonia de um organismo. Para chegar ao conceito central há de se observar também o impacto de estímulos do ambiente de trabalho que exigem respostas do trabalhador, geralmente, além de sua capacidade de adaptação. Também se estabelece na dinâmica da relação entre o estímulo e a resposta como um estressor em si. Esse movimento se faz presente, pois a percepção do indivíduo é que faz a mediação do impacto do ambiente de trabalho sobre ele próprio (ou seja, para algo do ambiente ser um estressor, ele precisa ser percebido como tal pelo trabalhador). Também vale ressaltar, que é um conceito importante para estudo, análise e intervenção, pois tende a trazer agravos biológicos, psicológicos ou sociais para pessoas ou grupos mais suscetíveis aos mesmos.

Logo, segundo Paschoal e Tamayo (2004), o estresse ocupacional pode ser definido como um processo em que o indivíduo percebe demandas do trabalho como estressoras, as quais excedem a habilidade de enfrentamento do trabalhador e nele provocam reações negativas.

CRUZ, G. P. C.: Quais são os principais estressores ocupacionais presentes nos ambientes de trabalho?

OLIVEIRA, F. F. : Os estressores mais recorrentes nas pesquisas costumam ser: barulho; ventilação; iluminação; tempo de dedicação e carga excessiva de trabalho; elevada exigência emocional; alta exigência de atenção; falta de autonomia no trabalho; excesso de dificuldades relacionais; falta de segurança, apoio e suporte da organização; conflitos éticos no trabalho; questões sobre desenvolvimento da carreira; pouca clareza na comunicação das atividades e resultados a serem alcançados (pressão e metas); tempo e processos cognitivos para a execução das tarefas; adicionados a tópicos mais recentes com dificuldade no equilíbrio família-trabalho e impactos dos avanços tecnológicos, entre eles, o tecnoestresse (BALASSIANO, TAVARES, PIMENTA, 2011; CARDOSO, FEIJÓ, CAMARGO, 2018; SALLA, STICCA, CARLOTTO, 2022).

CRUZ, G.P.C; OLIVEIRA, F.F. *Entrevista com Fernando Faleiros de Oliveira: estressores ocupacionais em contextos de trabalho e impactos à saúde de trabalhadores e trabalhadoras.* R. Laborativa, v. 12, n. 2, p. 100-109, out./2023. <http://ojs.unesp.br/indexphp/rlaborativa>

CRUZ, G. P. C.: Qual é o impacto dos estressores ocupacionais na saúde do trabalhador?

OLIVEIRA, F. F.: São condições e situações que tendem a desestabilizar as pessoas no trabalho e que, por conta própria ou em conjunto a outras vulnerabilidades da pessoa podem resultar em decréscimo da qualidade de vida no trabalho, afetando o comportamento e o contexto geral de vida dos trabalhadores. Podem causar sofrimento psíquico, mal-estar, mudanças de comportamento, distúrbios do sono, distúrbios alimentares, sentimentos negativos. Quando intensos e prolongados, os estressores ocupacionais tendem a se cronificar e gerar quadros de burnout. Além disso, o estresse ocupacional pode levar o trabalhador a superestimar o risco desses impactos, permitindo maior chance de sentir ansiedade prolongada e outras manifestações de mal-estar físico e psicológico, estabelecendo relação direta dos estressores sobre os agravos à saúde, desencadeando mais sofrimento ao trabalhador (CARLOTTO, DIEHL, 2018; SCHMIDT, 2018).

CRUZ, G. P. C.: Como podemos prevenir os impactos dos estressores ocupacionais na saúde do trabalhador?

OLIVEIRA, F. F.: Pode-se partir do princípio já construído para as políticas de saúde, no intuito de se pensar as demandas principalmente primárias e secundárias, tratadas como prevenção e promoção de saúde, no entanto, voltadas aos fatores e impactos do estresse ocupacional já listados anteriormente. Logo, podem ser pensadas possibilidades de atuação por meio de medidas educativas sobre e no ambiente laboral, de forma a evitar o desenvolvimento da causa do estresse, ou nos hábitos e práticas das pessoas para resistir aos agravos dos estressores, atuando com o desenvolvimento do conhecimento e entendimento sobre esse tipo de risco (MURTA, LAROS, TROCCOLI, 2005; CARLOTTO, DIEHL, 2018; GUIMARÃES et al, 2020). Essas ações podem compor uma fase inicial de proteção aos riscos ocupacionais que se destina ao bem-estar dos trabalhadores, bem como a (re)organização de questões do ambiente ocupacional que possam se configurar como tais estressores.

CRUZ, G.P.C; OLIVEIRA, F.F. *Entrevista com Fernando Faleiros de Oliveira: estressores ocupacionais em contextos de trabalho e impactos à saúde de trabalhadores e trabalhadoras*. R. Laborativa, v. 12, n. 2, p. 100-109, out./2023. <http://ojs.unesp.br/indexphp/rlaborativa>

Na lógica da ação secundária, antes da instalação da possível patogênese, o diagnóstico de fatores estressores no trabalho também pode ser um instrumento importante para a prevenção, pois permite construir ações sobre questões específicas que tenham sido mensuradas, bem como identificar as estratégias de enfrentamento ao estresse (coping) dos trabalhadores. Conhecer esses estressores do ambiente de trabalho pode ser um agente de mudança, uma vez que se pode constatar formas de ampliar a capacidade pessoal de minimizar os efeitos do estresse ocupacional (estratégias de coping), e tornar o cotidiano do trabalhador pode mais produtivo e menos desgastante, com ajustes também nos fatores ambientais apontados pela investigação (PASCHOAL, TAMAYO, 2004; MURTA, LAROS, TROCCOLI, 2005; BALASSIANO, TAVARES, PIMENTA, 2011).

Assim, as ações preventivas, minimizam perdas por afastamento e rotatividade do trabalho, queda da produtividade, falhas de qualidade na execução das tarefas profissionais, índices elevados de acidentes de trabalho, violência nas relações interpessoais, entre outros, e proporcionam melhor qualidade de vida às pessoas e tendem a contribuir positivamente para a organização (BENETTI et al., 2014).

CRUZ, G. P. C.: Como o psicólogo organizacional e do trabalho pode intervir nos impactos dos estressores ocupacionais na saúde do trabalhador?

OLIVEIRA, F. F.: Segundo Oliveira e Guimarães (2023, p.168), as principais atribuições do profissional de Psicologia Organizacional e do Trabalho, dizem respeito a atuar “nas relações de trabalho, visando compreender, intervir e desenvolver as relações pessoais e grupais, e articulações com as diferentes dimensões nas atividades de análise da ação humana nas organizações, desenvolvimento de pessoas e equipes, consultoria, seleção e saúde do trabalhador”.

Independente da função (prescrita) que o Psicólogo ocupe na organização, quando da atuação frente aos estressores ocupacionais, é possível pensar em práticas ligadas à avaliação e adequação das condições de trabalho, do cuidado com as exigências emocionais, o suporte social, a

CRUZ, G.P.C; OLIVEIRA, F.F. *Entrevista com Fernando Faleiros de Oliveira: estressores ocupacionais em contextos de trabalho e impactos à saúde de trabalhadores e trabalhadoras*. R. Laborativa, v. 12, n. 2, p. 100-109, out./2023. <http://ojs.unesp.br/indexphp/rlaborativa>

redução da violência no tratamento dos conflitos interpessoais e da desigualdade no trabalho, a existência de oportunidades de expressão, de desenvolvimento e de participação nas decisões que envolvem o próprio trabalho, de inclusão, de legitimação e de justiça na organização (BENETTI et al., 2014).

Também podem ser estruturadas ações e intervenções sobre as necessidades de atenção e de melhoria no trabalho, visando a constante preservação da qualidade de vida de trabalhadores, bem como a alteração e melhoria da estrutura organizacional, em temas como: sobrecarga de informação; pressão; mudanças tecnológicas; ambiência física (ar, iluminação, design, ruídos, espaço); atribuições do trabalhador na organização; falta de segurança no emprego; falta de clareza sobre os objetivos e responsabilidades de seu trabalho e da expectativa que seus colegas têm sobre ele; expectativas de desenvolvimento de carreira e (in)existência de promoções; relacionamentos no trabalho; possibilidade e capacidade de tomada de decisão e participação política na organização; estrutura e clima organizacional; acompanhamento da saúde, do bem-estar e da satisfação dos trabalhadores; e também, como adquirir ou desenvolver técnicas de manejo de estresse no ambiente de trabalho para serem utilizadas em situações que não possam ser evitadas (PASCHOAL, TAMAYO, 2004; MURTA, LAROS, TROCCOLI, 2005; GUIMARÃES et al, 2020).

A realização de práticas de intervenção sobre o estresse ocupacional, tende a demonstrar o desenvolvimento do suporte social aos trabalhadores, tanto em âmbito individual quanto coletivo. Esse cenário reafirma a necessidade dessas práticas com intuito de promover saúde, segurança e bem-estar no trabalho, incluindo nelas tanto os trabalhadores, como a organização, de modo que os contextos e conteúdos da organização também afirmem sua parte de responsabilidade na manutenção, promoção e prevenção da saúde nos diferentes ambientes de trabalho, tendo o Psicólogo como agente dessa transformação, por meio da elaboração, condução ou desenvolvimento de ações e projetos que possibilitem tais mudanças.

Referências

CRUZ, G.P.C; OLIVEIRA, F.F. *Entrevista com Fernando Faleiros de Oliveira: estressores ocupacionais em contextos de trabalho e impactos à saúde de trabalhadores e trabalhadoras*. R. Laborativa, v. 12, n. 2, p. 100-109, out./2023. <http://ojs.unesp.br/indexphp/rlaborativa>

BALASSIANO, M.; TAVARES, E.; PIMENTA, R. C. Estresse ocupacional na administração pública Brasileira: quais os fatores impactantes? **Revista de Administração Pública**, 45(3), 751-774, 2011. <https://doi.org/10.1590/S0034-76122011000300009>

BENETTI, C.; MAGRI, N.; CAMPOS, D. C.; GOULART JR, E.; CARMARGO, M. L.; FEIJÓ, M. R. A importância de ações estratégicas de gestão de pessoas no manejo do estresse e de estressores ocupacionais. **Omnia Saúde**, 11(2), 9-24, 2014. <http://hdl.handle.net/11449/135455>

CARDOSO, H. F.; FEIJÓ, M. R.; CAMARGO, M. L. O Papel do Psicólogo Organizacional e do Trabalho (POT) na Prevenção dos Fatores Psicossociais de Risco. In: SCHMIDT; CASTRO; CASADORE (orgs.). **Fatores Psicossociais e o Processo Saúde/Doença no Trabalho. Aspectos Teóricos, Metodológicos, Interventivos e Preventivos** (pp 111-136). São Paulo: FiloCzar, 2018.

CARLOTTO, M. S.; DIEHL, L. Estressores Ocupacionais e Estratégias de Enfrentamento: Preditores de Síndrome de Burnout em Professores. In: SCHMIDT; CASTRO; CASADORE (orgs.). **Fatores Psicossociais e o Processo Saúde/Doença no Trabalho. Aspectos Teóricos, Metodológicos, Interventivos e Preventivos** (pp 205-226). São Paulo: FiloCzar, 2018.

GUIMARÃES, L. A. M.; OLIVEIRA, F. F.; MASSUDA JR, J.; MENEGHEL, V.; GOMES, E. C. V. V.; TUTYA, S. T. B. Avaliação das habilidades sociais, locus de controle e assertividade em policiais rodoviários federais no Município de Campo Grande/MS/Brasil. **Brazilian Journal of Development**, 6(11), 84326-84338, 2020. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n11-008>

MURTA, S. G.; LAROS, J. A.; TRÓCCOLI, B. T.. Manejo de estresse ocupacional na perspectiva da área de avaliação de programas. **Estudos de Psicologia (Natal)**, 10(2), 167-176, 2005. <https://www.scielo.br/j/epsic/a/wDkCq9WV7HQ8XVXXhcXF9CC/?format=pdf&lang=pt>

OLIVEIRA, F. F.; GUIMARÃES, L. A. M. Fatores Psicossociais no Trabalho em Psicologia no Brasil. **Estudos De Psicologia (Natal)**, 27(2), 167-177, 2023. <https://submission-pepsic.scielo.br/index.php/epsic/article/view/22376/1110>

CRUZ, G.P.C; OLIVEIRA, F.F. *Entrevista com Fernando Faleiros de Oliveira: estressores ocupacionais em contextos de trabalho e impactos à saúde de trabalhadores e trabalhadoras*. R. Laborativa, v. 12, n. 2, p. 100-109, out./2023. <http://ojs.unesp.br/indexphp/rlaborativa>

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da escala de estresse no trabalho. **Estudos de Psicologia (Natal)**, 9(1), 45-52, 2004. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2004000100006>

SALLA, T. G. R.; STICCA, M. G.; CARLOTTO, M. S. Revisão Integrativa sobre Tecnoestresse no Trabalho: Fatores Individuais, Organizacionais e Consequências. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, 22(3), 2059-2068, 2022. <https://submission-pepsic.scielo.br/index.php/rpot/article/view/23232/1150>

SCHMIDT, M. L. G. Profissionais da Enfermagem: Estressores Psicossociais do Cotidiano de Trabalho e Riscos à Saúde Mental. In: SCHMIDT; CASTRO; CASADORE (orgs.). **Fatores Psicossociais e o Processo Saúde/Doença no Trabalho. Aspectos Teóricos, Metodológicos, Interventivos e Preventivos** (pp 205-226). São Paulo: FiloCzar, 2018.

Entrevista apresentada em: 03/09/2023

Aprovada em: 10/10/2023

Versão final apresentada em: 17/10/2023

CRUZ, G.P.C; OLIVEIRA, F.F. *Entrevista com Fernando Faleiros de Oliveira: estressores ocupacionais em contextos de trabalho e impactos à saúde de trabalhadores e trabalhadoras*. R. Laborativa, v. 12, n. 2, p. 100-109, out./2023. <http://ojs.unesp.br/indexphp/rlaborativa>