

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE CONSTRUÇÃO CIVIL
ESPECIALIZAÇÃO EM GERENCIAMENTO DE OBRAS**

SRDJAN KRTOLICA

**ANÁLISE DO NÍVEL DE ESTRESSE EM UM ESCRITÓRIO DE
ARQUITETURA**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

**CURITIBA
2012**

SRDJAN KRTOLICA

**ANÁLISE DO NÍVEL DE ESTRESSE EM UM ESCRITÓRIO DE
ARQUITETURA**

Monografia apresentada para obtenção do título de Especialista no Curso de Pós Graduação em Gerenciamento de Obras, Departamento Acadêmico de Construção Civil, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, UTFPR.

Orientador: Prof. Egídio José Romanelli Dr.

**CURITIBA
2012**

SRDJAN KRTOLICA

**ANÁLISE DO NÍVEL DE ESTRESSE EM UM ESCRITORIO DE
ARQUITETURA**

Monografia aprovada como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Pós-Graduação em Gerenciamento de Obras, Departamento Acadêmico de Construção Civil, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, UTFPR. – Campus Curitiba, pela banca formada pelos professores:

Orientador:

Prof. Egídio José Romanelli Dr.
Professor do XVII GEOB, UTFPR

Banca:

Prof. Rodrigo Eduardo Catai, Dr.
Departamento Acadêmico de Construção Civil, UTFPR

Prof. Adalberto Matoski, Dr.
Departamento Acadêmico de Construção Civil, UTFPR

Prof. Cezar Augusto Roman, Dr.
Departamento Acadêmico de Construção Civil, UTFPR

Curitiba,
25 de Junho de 2012.

RESUMO

Nos dias atuais estamos experimentando rápidas mudanças em nossas sociedades, culturas e valores. O trabalho está se transformando quanto no aspecto físico-ambiental e funcional tanto no conteúdo. A crise bancária e financeira que começou em 2008, em decorrência da crise estadunidense impactou o mundo inteiro. Hoje em dia, as pessoas têm que trabalhar mais do que nunca, mas recebendo pouca compensação (em termos financeiros e de reconhecimento). A população economicamente ativa está sofrendo sobrecarga de trabalho, problemas financeiros e incerteza sobre o futuro. Todas estas pressões se transformam em uma síndrome, conhecida mundialmente como estresse. O objetivo principal deste trabalho é avaliar e analisar o nível de estresse de arquitetos em um escritório de arquitetura na cidade de Curitiba. Para obter os resultados relevantes foi utilizado o teste de Levantamento de Sintomas de Estresse do Centro Psicológico de Controle de Estresse de São Paulo. Analisados os resultados, foi observado que todos os entrevistados apresentam algum sintoma de estresse. Foi observado que o número de sintomas, além de depender do cargo dos funcionários, depende também de anos de experiência de um profissional. Assim os cargos mais altos e com maior experiência experimentam sintomas que podem atribuir-se principalmente à fase de alarme e alguns à fase de resistência, e os cargos baixos mostraram uma incidência maior dos sintomas atribuídos principalmente à fase de resistência e alguns à fase de exaustão.

Palavras-chave: Estresse, Fases, Burnout, Arquiteto, Escritório.

ABSTRACT

Nowadays we are experiencing rapid changes in our societies, cultures, and values. The work also is being transformed regarding both its environment (physical and functional) and content. The banking and financial crisis that began in 2008 in the United States has grown into a global crisis. Nowadays people have to work harder than ever, but receiving little compensation (in terms of finances and recognition). People are suffering from work overload, financial problems, living in an uncertainty about the future. All these pressures become a syndrome, known worldwide as stress. The main objective of this study is to evaluate and analyze the stress level of architects in an architecture office in the city of Curitiba. Survey of Stress Symptoms of the Psychological Center for Stress Control of Sao Paulo was used in obtaining the relevant results. Analyzing the results it was observed that all respondents have some symptoms of stress. It was noted that the number of symptoms, depending on the position of employees, also depends on years of experience of a professional. So the most senior and most experienced employees are experiencing symptoms that can be attributed mainly to the alarm phase and some to the phase of resistance, and low positions showed a higher incidence of symptoms attributed mainly to the resistance phase and some to the phase of exhaustion.

Keywords: Stress, Phases, Burnout, Architect, Office.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Esquema cognitivo emocional conforme Silva.....	18
---	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Escala de Avaliação de Reajustamento Social de Holmes e Rahe.....	20
Tabela 2 - As principais diferenças entre o estresse e o burnout.....	25
Tabela 3 - Lista das dez profissões mais estressantes nos Estados Unidos no ano 2011.....	29
Tabela 4 - Os dados do levantamento.....	34
Tabela 5 - Sintomas que mostraram alta incidência na última semana entre os funcionários com mais de 10 anos de experiência.....	36
Tabela 6 - Sintomas que mostraram alta incidência na última semana entre os funcionários com 5-10 anos de experiência.....	37
Tabela 7 - Sintomas que mostraram alta incidência na última semana entre os funcionários com menos de 5 anos de experiência.....	38
Tabela 8 - Sintomas que mostraram alta incidência na última semana entre os funcionários com cargo de diretor.....	39
Tabela 9 - Sintomas que mostraram alta incidência na última semana entre os funcionários com cargo de coordenador.....	39
Tabela 10 - Sintomas que mostraram alta incidência na última semana entre os funcionários com cargo de arquiteto.....	40

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
1.1	Objetivo Geral.....	11
1.2	Objetivos Específicos.....	11
1.3	Hipóteses.....	12
1.4	Justificativa.....	12
1.5	Estrutura do Trabalho.....	13
2	CONCEITO DE ESTRESSE.....	14
2.1	Origem do termo.....	14
2.1.1	Histórico.....	14
2.1.2	“O pai” do estresse.....	14
2.1.3	Estudos nos séculos XX e XXI.....	15
2.2	Definição.....	15
2.2.1	Síndrome Geral de Adaptação (SGA)	16
2.2.2	Tipos de estresse.....	16
2.3	As causas.....	17
2.3.1	Tipos de agentes.....	17
2.3.2	Fatores internos do estresse.....	18
2.3.3	Comportamento Tipo A.....	19
2.3.4	Força dos estressores.....	19
2.4	As fases.....	22
2.4.1	Fase de alarme.....	22
2.4.2	Fase de resistência.....	23
2.4.3	Fase de exaustão.....	24
2.5	Burnout - o desgaste físico e emocional.....	24
2.5.1	O que provoca o burnout.....	26
2.5.2	Como se manifesta o burnout.....	27
2.6	O estresse e o trabalho.....	28
2.6.1	As causas do estresse no trabalho.....	28
2.6.2	O estresse na profissão de arquiteto.....	29
2.7	O tratamento.....	29
2.7.1	O que pode fazer o indivíduo.....	29
2.7.2	O que pode fazer a empresa.....	31

3	METODOLOGIA.....	32
4	ANÁLISE DE RESULTADOS.....	34
4.1	Comparações.....	35
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	41
5.1	Recomendação para continuidade do trabalho.....	41
5.2	Os objetivos atingidos.....	41
5.3	Conclusão.....	44
	REFERÊNCIAS.....	45
	ANEXO.....	47

1 INTRODUÇÃO

O maior desafio, hoje em dia, no mundo Ocidental, não é mais só providenciar comida, roupa ou moradia, mas sim como lidar com a realidade que cada vez impõe novas demandas, sejam estas da sociedade, sejam as nossas próprias.

A palavra estresse vem sendo plenamente empregada desde a segunda metade do século XX para explicar mudanças psicofisiológicas de uma pessoa exposta às adversas influências de seu meio.

É importante ressaltar aqui que o estresse em seu significado amplo representa uma resposta do organismo frente às varias ameaças do nosso âmbito. O estresse ajuda o organismo a se adaptar à nova realidade ameaçadora para poder sobreviver. O corpo reage automaticamente em uma situação de perigo – por exemplo, o cérebro de uma gazela reconhece em um instante como ameaça o surgimento repentino de um jacaré que salta da água. O mecanismo de defesa da gazela é acionado, em decorrência de hormônios lançados diretamente na corrente sanguínea, o que ativa o sistema defensivo de fuga. Os olhos se abrem mais, o coração começa a bater mais rápido, os tubos sanguíneos se dilatam, os pulmões se enchem de ar, músculos ficam tensos, etc. A gazela pula em um instante salvando sua vida, graças a este sistema responsivo. Uma vez passada a ameaça, o organismo dela vai se acalmar e o estresse vai desaparecer.

Agora, só quando a situação estressante segue por muito tempo é que chega o desgaste do sistema responsivo e conseqüentemente a fadiga de todo o organismo. Aqui é que falamos de estresse em seu significado mais estrito. Este é o estresse que vai ser estudado neste trabalho.

O estresse é a coisa mais natural. É uma resposta do organismo ao estímulo (positivo ou negativo). É o que nos move, faz reagir, mantermo-nos vivos. Obviamente, o ser humano também possui este sistema, por ser da natureza. Ou, pelo menos, o era até pouco tempo.

Desde a Revolução Industrial, o homem tem saído cada vez mais do seu âmbito natural, afastando-se física e psiquicamente da natureza. Desde então, o homem tem criado uma nova realidade que tem pouco ou, ainda, nada a ver com a natureza. Nas últimas décadas, este processo até se tornou contra a natureza (armas nucleares, desflorestação, agricultura extensiva, extermínio dos animais, poluição, entre outros).

Assim, o homem habita mais em um âmbito artificial, criado do que no natural. O ambiente artificialmente criado mais recente são as empresas. A empresa é uma organização,

instituição ou setor envolvido em atividades ou procura de fins econômicos ou comerciais para atender às necessidades de bens e serviços dos demandantes.

Este é um novo âmbito de existência. O conceito de viver é separar seu dia em três partes: 8 horas de trabalho, 8 horas de lazer e 8 horas de descanso. Quem de nós hoje trabalha só 8 horas por dia? Quem dorme 8 horas por dias? Quantas horas gastamos para ir e voltar para o trabalho? Fazer compras e pagar contas? Cuidar crianças e pais idosos? Resta alguma hora para lazer? E para dormir? (se vê que para ti é extremamente importante esta parte de sono, pois a abordaste duas vezes) Passamos mais horas com nossos colegas de trabalho do que com nossos familiares. Na verdade, os nossos colegas e nosso trabalho são a nossa vida.

Este estado não é natural. Não é natural unir entes para a realização de uma atividade e, logo após sua conclusão os mesmos não permaneçam juntos. Uma vez unidos, os organismos tendem a começar a construção de uma sociedade. No conceito de empresa está compreendida a junção de pessoas, mas só por um determinado período de tempo, o que não possibilita que os efeitos naturais de arranjo sociais ocorram.

É aqui onde os nossos problemas começam. Os animais se reúnem para caçar, mas eles não tem a pressão de cumprir o prazo para obter o alimento. Ou conseguem caçar esse dia, ou não. Vão tentar até que as suas possibilidades físicas lhes permitam. Caso fracassem, recomeçam no dia seguinte. Os humanos, pelo contrário, têm pressa de cumprir o prazo e para conseguir o objetivo trabalhariam além das possibilidades do organismo. Foi dito que a alma é a prisão do corpo. A realidade demonstra o contrário.

1.1. Objetivo Geral

O objetivo geral deste trabalho é medir o nível de estresse entre os arquitetos em um escritório de arquitetura.

1.2. Objetivos Específicos

1. Realizar a pesquisa sobre o nível de estresse dos arquitetos em um escritório de arquitetura;
2. Representar a análise dos resultados obtidos da pesquisa,
3. Sugerir algumas formas de como lidar com o estresse.

1.3. Hipóteses

Devido ao fato que o arquiteto no seu dia-a-dia tem que lidar com vários desafios como satisfazer exigências do cliente e superar as expectativas dele, alcançar excelência, fazer seu trabalho dentro de prazo e custo, trabalhar em um âmbito às vezes pouco agradável, ser fiel a seus princípios e não comprometer sua ética moral e ter tempo para a sua vida privada, é muito provável que ele apresente alguns sintomas de estresse. Também é possível que as pessoas que trabalham nessa empresa se encontrem em diferentes fases de estresse dependendo do seu nível particular.

1.4. Justificativa

Os seres humanos têm um sistema de defesa que é o resultado de milhões de anos de adaptação da nossa espécie e de todas aquelas que vieram antes a seu entorno. Assim não precisamos pensar quando virmos alguma ameaça – o nosso corpo já sabe o que fazer.

As mudanças estão se acelerando desde o começo da civilização e sofreram uma aceleração ainda mais rápida na época pós-industrial, não dando tempo suficiente para nossos organismos se adaptarem a essas mudanças.

No século 21, a época informática, estamos perdendo a luta contra o estresse, e com certeza a civilização vai sofrer uma grande derrota nas décadas que vem. As contradições da nossa sociedade vêm aumentando até o ponto de esgotamento, quando a sociedade na forma que conhecemos, vai se decompor, devido ao fato de que cada célula dela (quer dizer pessoa) vai sofrer um esgotamento que lhe levaria até a falência psicológica.

É virtualmente impossível adaptar-se a um período tão curto como a nossa vida. Nós fomos tirados do nosso âmbito natural e colocados em um âmbito artificial. Não sofremos mais as ameaças naturais (para as quais temos o sistema de defesa), mais sim as criadas (para as quais ainda não temos este sistema e o pior é que ninguém nos ensina como nos defender).

Como os arquitetos não recebem nenhum tipo de orientação, ainda menos treinamento durante sua formação, e as empresas também não oferecem treinamento para os funcionários poderem assumir suas responsabilidades, cabe então a cada indivíduo lidar do melhor jeito que saiba. É objetivo deste trabalho avaliar o nível de estresse nos arquitetos dentro de um escritório de arquitetura para sabermos realmente quanto o trabalho dele é estressante, o que pode ajudar para tomar algumas providências (individuais e coletivas) em como lidar com ele ou no melhor caso como preveni-lo.

1.5. Estrutura do trabalho

O capítulo 1 (Introdução) apresenta a problematização e delimitação do tema, onde os objetivos (geral e específicos) a serem atingidos, as hipóteses e a justificativa são estipulados.

O capítulo 2 apresenta o conceito de estresse: sua definição, como surgiu o conceito e como se desenvolveu, quais são as causas, quais são as fases e sintomas delas, o conceito de “burnout” e no fim as maneiras como prevenir, tratar e conviver com ele.

O capítulo 3 explica a metodologia: a estratégia e as etapas da pesquisa, métodos de análise, questionário da pesquisa. Também descreve a empresa onde foi feito o levantamento dos dados, explicando seu ramo, estrutura de funcionários e cargos, e seu ambiente de trabalho.

O capítulo 4 apresenta os resultados da pesquisa de campo com o propósito de confirmar algumas hipóteses.

O capítulo 5 apresenta a conclusão do trabalho e sugere algumas estratégias de lidar com estresse específico no trabalho do arquiteto dentro de um escritório de arquitetura.

2 CONCEITO DE ESTRESSE

2.1 Origem do termo

2.1.1 Histórico

O termo stress apareceu em inglês no século XII significando dificuldade, adversidade, força, pressão. Esta palavra vem da palavra francesa medieval *destrece* significando estreiteza, opressão. Esta por sua vez vem do latim *strictus* que significa comprimido, particípio de verbo *stringere* – estender, arrastar para fora, pressionar, apertar, comprimir. (ONLINE ETYMOLOGY DICTIONARY; OXFORD DICTIONARIES)

Com o desenvolvimento das ciências físicas, especialmente as de engenharia nos séculos XVIII e XIX começam a utilizar-se muitas palavras para designar os estados dos materiais e elementos estruturais (principalmente de pontos e outras construções e maquinárias) que sofriam expostos às cargas - tensão, resistência, elasticidade pressão, e entre elas o estresse.

Uma vez observada a analogia com o ser humano que também esta exposto a pressão do cotidiano, este termo passou a ser utilizado na área da medicina na década dos anos 30 do século XX.

Na língua portuguesa utiliza-se a palavra inglesa *stress*, adaptada ortograficamente à língua portuguesa - *o estresse*.

2.1.2 “O pai“ do estresse

Os trabalhos de dois fisiologistas em particular podem ser considerados como precedentes dado a importância de criação da base do conceito de estresse e podem ser considerados como antecessores.

Um deles é Claude Bernard, fisiologista francês que em meados de 1800 criou o termo *milieu intérieur* – conceito de ambiente interno relativamente independente de seu entorno externo. Outro é Walter Bradford Cannon, fisiologista americano, que em 1915 criou o termo de *reação de lutar ou fugir* e desenvolveu o conceito de *homeostase* – o equilíbrio interno de um organismo – baseado na idéia de *milieu intérieur* de Bernard.

Mas foi o endocrinologista Hans Selye o primeiro que usou o termo estresse para designar uma mesma síndrome produzida por vários diferentes agentes nocivos. Ele começou

as pesquisas sobre o estresse em 1936. Os resultados desses estudos e experimentos conduzidos ao longo de quase duas décadas produziram sua obra-prima em 1956 *The Stress of Life* onde a teoria de estresse foi apresentada de modo completo. (LUMSDEN)

2.1.3 Estudos nos séculos XX e XXI

Os trabalhos sobre o estresse proliferaram depois da Segunda Guerra, provocados pelo fato de ter tantos sujeitos atingidos pelo estresse extremo. A maioria dessas publicações tinha ênfase no embasamento fisiológico devido à natureza principal de estresse provocado pela guerra.

Na década de 1970, depois da guerra do Vietnã os pesquisadores começam pôr mais ênfase nos aspectos psicológicos junto com os biológicos na criação de distúrbios psicossomáticos. Nesta década é que é formado o conceito moderno de *transtorno de estresse pós-traumático*, principalmente como resultado dos problemas que ainda estavam sendo vividos por veteranos militares dos EUA.

Hoje em dia os estudos abrangem tanto as consequências que o estresse tem no indivíduo quanto na sociedade. A ênfase esta sendo colocada mais e mais nos fatores ligados ao posto de trabalho, adequação da ocupação ou tarefa ao homem, ergonomia, as etapas da vida humana (gestação, infância, adolescência, vida adulta e envelhecimento), implicações sobre a produtividade e sobre as mudanças socioeconômicas e políticas.

2.2 Definição

O estresse é um conjunto de reações que nosso organismo emprega para responder às exigências do nosso entorno, sejam essas positivas ou negativas. Como já foi mencionado na introdução, o estresse é uma coisa natural, um sistema de defesa que nos ajuda a superar as dificuldades e nos mantêm vivos.

Conforme Lima (2002) o estresse é “um mecanismo normal, necessário e benéfico ao organismo, pois faz com que o ser humano fique mais atento e sensível diante de situações de perigo ou dificuldade.”

Estresse é “a reação não específica do corpo frente a uma demanda. A reação é não específica por que os efeitos se podem atribuir aos vários diferentes estímulos ou agentes.” SELYE (CMA JOURNAL/JULY 3, 1976/VOL.)

Conforme Selye (em THE NATURE OF STRESS) o estresse é:

o estado que se manifesta por uma síndrome específica que consiste em todas as alterações induzidas inespecificamente dentro de um sistema biológico. Assim, o stress tem sua própria forma característica e composição, mas nenhuma causa particular. Os elementos da sua forma são as mudanças visíveis devido às tensões, que são indicadores da soma de todos os ajustamentos diferentes que estão em curso no corpo em qualquer momento.

Conforme Lipp e Rocha (1994, p.63) o estresse “é uma reação desencadeada por qualquer evento que confunda, amedronte ou emocione a pessoa profundamente.” – uma reação que tem impacto físico e psicológico sobre uma pessoa.

Outra definição da Lipp (1999) liga o estresse com a homeostase: “chama-se de stress um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo”.

Para entender o conceito de estresse é importante explicar o conceito da SGA

2.2.1 Síndrome Geral de Adaptação (SGA)

Esta síndrome é a reação de curta e longa duração do corpo em estado de stress. Ele inclui dois sistemas principais do corpo: neural e endócrino, e consiste em três fases: reação de alarme, estado de resistência e estado de exaustão. (SELYE, JOURNAL/JULY 3, 1976/VOL.)

De acordo com Selye (THE NATURE OF STRESS) o estresse é:

a soma de todas as mudanças desenvolvidas num período de tempo, e o SGA representa a aparência destas mudanças ao longo do tempo – quer dizer o SGA representa as manifestações de estresse em todo o corpo conforme elas ocorram.

2.2.2 Tipos de estresse

Selye (The Nature of Stress) reconhecia duas formas de estresse: o eustress (de *eu* em grego = bom, como em eufonia, euforia) – o estresse positivo e distress (de *dis* em latim = mal, com em dissonância, desacordo) – o estresse negativo. Ao longo dos dois estresses o corpo passa pelas mesmas mudanças. Mas o eustress causa significativamente menos danos do que o distress e este em sua vez passou a ter significado exclusivo de stress na fala cotidiana.

Conforme Lancman (2004) o estresse pode ser físico, emocional ou misto. O estresse físico representa reações alérgicas, palpitações, insônia, lesões em geral – em outras palavras um sintoma de doença, ou uma doença mesma. O estresse emocional se manifesta em distúrbios emocionais e psicológicos, sem que necessariamente haja uma lesão física anterior.

O estresse misto é o mais comum, onde a lesão física é acompanhada de mudança no estado psicoemocional ou vice-versa.

2.3 As causas

O estresse é a “resposta fisiológica, psicológica e comportamental de um indivíduo que procura se adaptar e se ajustar às pressões internas e/ou externas.” (LIMA, 2002). Essas pressões são chamadas de fatores estressantes ou agentes estressores.

De acordo com Selye (The Nature of Stress) o “agente estressor é uma situação que pode gerar um estímulo capaz de provocar no organismo um conjunto de reações orgânicas, mentais, psicológicas e/ou comportamentais definidos como stress.”

2.3.1 Tipos de agentes

O estresse é “uma relação particular entre a pessoa e o ambiente que é avaliado pela pessoa como desgastante ou superior aos seus recursos de enfrentamento e ameaçador ao seu bem-estar.” (LAZARUS e FOLKMAN em LIPP, 1999, p.65)

De acordo com Lipp (1999):

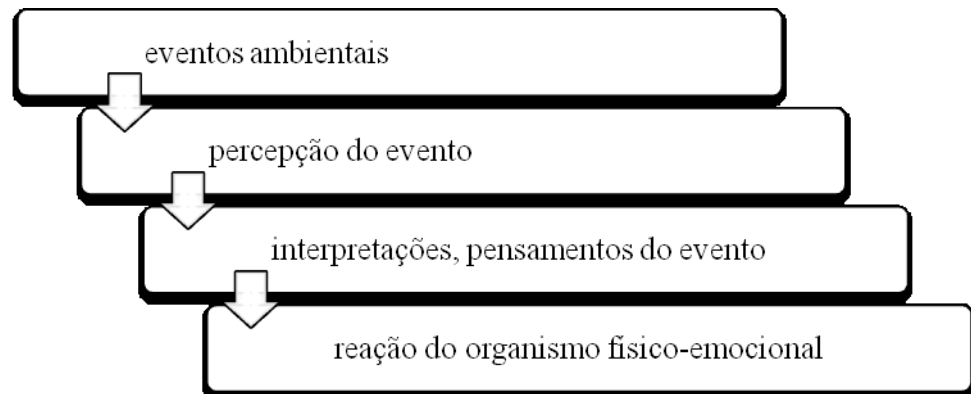
Aquilo que gera stress é chamado de estressor ou fonte de stress. Um estressor é qualquer evento que amedronte, confunda ou excita a pessoa. Alguns eventos são estressantes em virtude da sua natureza (frio/calor excessivo, fome, dor, morte de alguém querido...). Outros eventos tornam-se estressantes em consequência da interpretação que damos a eles.

Conforme LIPP (1999) existem duas categorias das fontes de estresse:

1. **as fontes externas** – tudo aquilo que ocorre em nossas vidas e que vem de fora do nosso organismo: a profissão, a falta de dinheiro, as brigas, o assalto, as perdas, os falecimentos,...
2. **as fontes internas** – nossa “fábrica” particular de estresse: nosso modo de ser, nossas crenças, valores, vulnerabilidades, nosso modo de pensar, sentir e agir.

Para entender melhor como funcionam as fontes internas pode-se observar a esquema cognitivo emocional conforme Silva (em LIPP, 1999, pp.77-83): os acontecimentos reais são traduzidos através da percepção para a interpretação pessoal que gera a reação do indivíduo. Esta reação por sua vez pode alterar o mundo real quer aceitando, quer negando o evento real. Desta maneira o mundo real iniciou o processo de mudança do mundo pessoal, que muda o mundo real.

Figura 1 - Esquema cognitivo emocional conforme Silva



Fonte: (Silva em LIPP, 1999)

2.3.2 Fatores internos do estresse

“Não é o estresse o que nos mata, mas sim a resposta a ele.” (SELYE) Muitos estresses surgem das fontes internas, da pressão das nossas próprias regras, valores e princípios e crenças irracionais desenvolvidos ao longo da nossa vida. As crenças irracionais se manifestam “por meio dos pensamentos automáticos, que são verbalizações (conversa interna), ou imagens encobertas, telegráfica, discretas e sentidas como plausíveis e razoáveis.” (LIPP, 1999) Por exemplo, as coisas percebidas como fora do controle às vezes não são necessariamente estressantes em si mesmas, mas é a sensação de falta de controle.

De acordo com Guimarães (em LIPP, 1999,pp.63-74):

Um fato potencialmente estressor é definido como um estressor real a partir da reação do organismo a este fato. O que gera stress em uma pessoa é o modo como ele reage. Não é o fato em si que desencadeia o stress, mas a percepção que a pessoa tem da situação como um todo.

Alem de desenvolver os traços da personalidade potencialmente estressante, é possível que a pessoa naça com predisposições para ter estresse? George Everly (em LIPP, 1999) confirma que a:

diátese de personalidade se refere a uma suscetibilidade genética para ter stress devido a características de personalidade com as quais a pessoa nasceu. A diátese de personalidade inclui distorções cognitivas, expectativas ilógicas e exageradas, vulnerabilidades pessoais e comportamentos eliciadores de stress.

Modos de agir que causam estresse excessivo conforme Lipp e Rocha (1994):

1. falta de assertividade
2. de acordo com padrão de comportamento tipo A

2.3.3 Comportamento do tipo A

Nos anos 70, do século anterior, dois cardiologistas americanos, Meyer Friedman e Ray Rosenman descreveram um tipo de comportamento que chamaram tipo A, tipo B (oposto ao A) e tipo C (uma mistura destes dois)

A pessoa que apresenta comportamento do tipo A é muito mais susceptível a sofrer de estresse devido as suas características. Este tipo de pessoas tem sensação de urgência de tempo, encontram-se em uma busca constante de sucesso e realizações e por isso são mais dinâmicas do que os outros sentindo tensão em tudo o que a pessoa faz. São as pessoas que reagem com intensidade a tudo, porem esforçando-se muito para manter seus sentimentos quietos. Falta-lhes assertividade e pouca habilidade social com pouco ou nenhum contato com seus próprios sentimentos e sensações físicas. (LIPP; ROCHA, 1994)

Segundo Malagria (em LIPP, 1999), estas características:

se manifestam fisicamente em um firme aperto de mão, um andar rápido, ritmo rápido para comer, voz alta e/ou vigorosa, respostas abreviadas, rapidez na conversa, fala explosiva, interromper os outros quando falam,... É uma pessoa que está sempre envolvida em lutas para alcançar metas, sendo superconsciente e dedicada ao trabalho, se esforçando para se superar sempre em suas tarefas, até mesmo nos esportes e hobbies, ocupando todo o seu dia com alguma tarefa e experimentando sentimentos de culpa quando está parada.

Essas pessoas provavelmente desenvolverão algum tipo de doenças cardiovasculares – a aterosclerose, a angina de peito e o pior o enfarte do miocárdio e derrame cerebral.

2.3.4 Força dos estressores

No processo de avaliação do nível de estresse, além de conhecer as fontes é importante saber com que força eles atingem uma pessoa. Alguns acontecimentos impõem grandes esforços adaptativos devido a sua força, mas também existe a categoria dos pequenos estressores do cotidiano que por agir mais frequentemente podem ter significativos impactos na pessoa. Vários autores trataram o problema de força dos estressores com fim de criar uma graduação de importância.

Porém, como as pessoas são diferentes quanto à sua forma de reagir frente aos desafios, os resultados dos testes usando estas listas podem apresentar variações significativas. Enquanto alguém pode aguentar as situações consideradas como bastante estressante sem desenvolver muitos problemas, outros podem se sentir abalados pelos estressores menores. Acrescentando a isto as diferenças culturais e sociais fica claro que é

difícil estabelecer uma lista universal que abranja todos os tipos das pessoas, e ainda menos se considerarmos diferentes culturas.

Os psiquiatras Thomas Holmes e Richard Rahe desenvolveram uma lista de 43 eventos estressantes que podem causar doenças, chamada a Escala de Avaliação de Reajustamento Social, mais comumente conhecida como a Escala de Estresse de Holmes e Rahe.

Para identificar a probabilidade de experimentar distúrbios psicossomáticos futuros, a pessoa deve atribuir os pontos correspondentes a cada situação vivenciada no último ano. Depois, observando os parâmetros de pontuação, pode-se verificar qual é o nível de risco:

- menos de 150 – só tem um pequeno risco de doença.
- entre 150 e 299 – risco de doença é moderado.
- acima de 300 – a pessoa corre grave risco de experimentar doenças.

Tabela 1 - Escala de Avaliação de Reajustamento Social de Holmes e Rahe

(continua)

Nº	Acontecimento	Pontos
1.	Morte do cônjuge	100
2.	Divórcio	73
3.	Separação conjugal	65
4.	Encarceramento	63
5.	Morte de um familiar próximo	63
6.	Lesão ou doença	53
7.	Casamento	50
8.	Rescisão de emprego	47
9.	Desemprego	47
10.	Reconciliação conjugal	45
11.	Aposentadoria	45
12.	Mudança na saúde de um membro da família	44
13.	Drogas e / ou álcool	44
14.	Gravidez	40
15.	Dificuldades ou problemas sexuais	39
16.	Incorporação de um novo membro da família	39
17.	Realinhamento de negócios	39
18.	Alterar as condições econômicas	38
19.	Morte de um amigo próximo	37
20.	Mudança no tipo de trabalho	36
21.	Relacionamento ruim com cônjuge	35

	(conclusão)
22. Julgamento de crédito ou uma hipoteca	30
23. Mudança de responsabilidade no trabalho	29
24. Filho ou filha sair de casa	29
25. Questões jurídicas	29
26. Realização pessoal notável	28
27. Esposa começa ou para de trabalhar	26
28. Início ou no final da escola	26
29. Alterações das condições de vida	25
30. Revisão de hábitos pessoais	24
31. Dificuldade com o chefe	23
32. Mudança de turno ou as condições de trabalho	20
33. Mudança de residência	20
34. Alterar faculdade	20
35. Alterar as atividades de lazer	19
36. Mudança de atividade religiosa	19
37. Mudança de atividades sociais	18
38. Mudar hábitos de sono	17
39. Mudança no número de reuniões familiares	16
40. Mudança de hábitos alimentares	15
41. Feriados	13
42. Natal	12
43. Pequenas infrações da lei	11

Fonte: (Adaptado de Holms e Rahe, 1967)

Essa lista pode ajudar a definir o nível de estresse de uma pessoa causado pelos acontecimentos externos somente. Para saber o nível de estresse real é importante saber o quanto eles afetam o indivíduo, por meio de uma escala personalizada, dependente das percepções e processos cognitivo-emocionais.

Também muitos autores estudaram o nível de estresse dependendo do sexo. Conforme Silva (2005)

A pesquisa realizada por Lipp, Pereira, Floksztrumpf, Muniz e Ismael verificou o nível de *stress* entre homens e mulheres na cidade de São Paulo. Participaram desse estudo 1 818 pessoas de ambos os sexos, sendo que 32% apresentaram sintomas significativos do *stress*. Encontrou-se, também, uma diferença significativa entre homens e mulheres: as mulheres apresentaram mais sintomas de *stress* que os homens. Os dados mostraram que o *stress* estava elevado nessa população.

Segundo especialistas da área, uma das formas do indivíduo (independentemente do sexo) expressar insatisfação, mal-estar ou desconforto é por meio da somatização, ou seja, através da liberação de maneira não intencional dessa emoção em um ou mais órgãos do

corpo. Estudiosos tentam explicar esse processo de somatização. McDougall (1996) menciona que o paciente que somatiza não se caracteriza pela incapacidade de vivenciar, ou exprimir as emoções e sim pela incapacidade de suportar a contenção do excesso e da experiência afetiva.”

“As alterações emocionais podem se manifestar por algum órgão do corpo, chamado de "órgão de choque". A pele é um desses "órgãos de choque" e, certamente, sofre em função dessas oscilações emocionais (SILVA, 2007)

2.4 Fases de estresse

2.4.1 Fase de alarme

Ocorre no momento que o estressor é percebido pela pessoa. Nesta fase, o organismo está preparado para lutar ou fugir.

É um meio de defesa do nosso corpo perante uma ameaça imediata e real, sem que necessariamente sejamos conscientes, que nos prepara para empregar todas as energias para lutar ou fugir da ameaça. Durante esta fase, o corpo libera hormônios adrenalina e noradrenalina para ativar todos os sistemas de defesa até os limites deles – as pupilas dilatam, o pulso acelera, o coração bate mais rápido, aumenta o ritmo respiratório, os músculos tornam-se mais tensos, etc. tudo para nossa reação se realizar rapidamente. Estas ações consomem muita energia, mais uma vez ameaça anulada, o corpo se recupera com normalidade deste esforço.

Os sintomas que surgem nesta fase são:

- aumento súbito da pressão arterial,
- o coração começa a bater mais rápido,
- respiração ofegante,
- mãos ou pés ficam frios/suados,
- a boca fica seca,
- sensação de ter um caroço na garganta ou estômago,
- ansiedade,
- angústia.

Este é um mecanismo que o corpo utiliza para lidar com as coisas que vem do âmbito natural principalmente, mas ele emprega o mesmo mecanismo frente às coisas que não necessariamente sejam ameaçadoras, mas nos as percebemos como tais.

A força desta fase é fazer com o que o corpo empregue todos os recursos possíveis para lidar com a ameaça de modo rápido, para eliminar essa ameaça, ou para evitá-la fugindo da situação. A ação do corpo é rápida e súbita, utilizando todas as armas de que possuía para proporcionar volta ao equilíbrio.

2.4.2 Fase de resistência

Esta é a fase de adaptação ao estresse e ocorre quando a primeira fase, de alarme, continua sem ser resolvida. Basicamente, o corpo segue funcionando por ter se adaptado a ameaça, mais pagando um taxa de prejuízo.

“Ocorre quando o estressor continua presente por períodos muito prolongados, ou quando a sua dimensão é muito grande. Aparecem três sintomas: falta de memória, sensação generalizada de mal-estar e dúvidas quanto a si próprio.” (LIPP, 1994)

De acordo com Holmes e Rohe (em LIPP,1994.), nossos corpos possuem uma quantidade específica de energia adaptativa, que está sendo gasta durante a fase de resistência. Esta energia pode ser repostada através do uso de técnicas de controle do estresse ou com o passar do tempo. Mas, caso ela for completamente consumida e não repostada surgem outros sintomas de esgotamento também:

- problemas circulatórios, pernas pesadas,
- tensão muscular no pescoço, costas e região lombar,
- dores de cabeça ocasionais,
- dores de estômago, problemas de digestão, obstipação,
- os tiques nervosos,
- libido diminuída,
- hipersensibilidade emotiva,
- dificuldade de dormir ou descansar,
- cansaço constante,
- falta de concentração,
- pessimismo, apatia, desânimo, depressão,
- sensação de fracasso.

2.4.3 Fase de exaustão

O momento em que o corpo já gastou todas as reservas de energia adaptativa representa o começo da terceira fase, a fase de exaustão. Nesta fase, o organismo não tem mais forças por ter resistido continuamente, as energias acabaram, o equilíbrio interno está quebrado e, conseqüentemente, o sistema imunológico está comprometido e exposto à invasão de qualquer tipo de agente patogênico potencialmente causador de varias doenças graves – acidente vascular cerebral, hipertensão, úlceras, infarto, câncer, infecções, tem a porta aberta em um corpo enfraquecido. (LIPP, 1994)

O indivíduo está experimentando os problemas emocionais e comportamentais. Não se sente mais com vontade de trabalhar, sente a falta completa de energia, está com depressão e desenvolve medos, ansiedade e irritabilidade grande.

Outros sintomas desta fase são:

- problemas dermatológicos,
- depressão,
- falta de energia completa,
- inabilidade de trabalhar,
- irritabilidade grande,
- medos e ansiedade.

2.5 *Burnout* – o desgaste físico e emocional

O termo *burnout* em inglês significa queima de dentro pra fora. Ele se refere à síndrome de desistência, pois a pessoa deixa de investir em seu trabalho e nas relações afetivas que dele decorrem. Este termo foi traduzido para o português como o desgaste físico e emocional (MASLACH, 1999). Neste trabalho são usados os dois termos.

O *burnout* representa um estado de exaustão emocional, mental e física provocada por excessivo e prolongado estresse. Freudenberger e Richelson (1991) descreveram um indivíduo com *burnout* como estando frustrado ou com fadiga desencadeada pelo investimento em determinada causa, modo de vida ou relacionamento que não correspondeu às expectativas.

O indivíduo que sofre de *burnout* pode experimentar os sintomas como:

- sensação de pessimismo,
- não se importar mais com o seu trabalho nem a vida pessoal,

- tudo parece um desperdício total de energia,
- está exausto todo o tempo,
- parece que nada que a pessoa faça faz diferença ou é apreciado,
- sensação de ter pouco controle sobre o trabalho.

O estresse e o burnout não são a mesma coisa. O estresse tem tudo a ver com o excesso e o burnout com falta. Enquanto o estresse envolve tensão demais, pressão demais, o burnout significa sentir-se vazio, sem motivação, indiferente. As pessoas com estresse mantêm a atividade, embora com dificuldade, elas continuam lutando. As pessoas desgastadas não enxergam a esperança de uma mudança positiva.

Tabela 2 - As principais diferenças entre o estresse e o burnout.

características de estresse	características de <i>burnout</i>
Caracterizado pelo envolvimento demais	Caracterizado pela falta de envolvimento
Emoções são reativas demais	Emoções estão embotadas
Produz urgência e hiperatividade	Produz desamparo e desesperança
Perda de energia	Perda de motivação, ideais e esperança.
Leva a transtornos de ansiedade	Conduz ao desapego e à depressão
Dano primário é físico	Dano primário é emocional
Pode matar prematuramente	Pode tornar a vida não parece digna de ser vivida

Fonte: (Smith, 2012)

Conforme Maslach (1999) as dimensões do desgaste físico e emocional são:

1. **exaustão** – ocorre quando as pessoas se sentem exauridas, esgotadas e incapazes de se relaxar e se recuperar, basicamente sobrecarregadas física e emocionalmente.
2. **ceticismo** – se instala quando as pessoas assumem uma atitude de isolamento de trabalho e outras pessoas no trabalho e fora do trabalho. Muitas vezes desistem dos seus ideais, seus ideais, além de minimizar seu envolvimento nas atividades de trabalho
3. **ineficiência** – aparece quando as pessoas começam a apresentar diminuição na autoestima à medida que perdem a confiança na própria capacidade de fazer diferença.

2.5.1 O que provoca o burnout

A crença popular é que é principalmente um problema do indivíduo devido às falhas em suas características, comportamento ou produtividade, que no fundo o problema são as pessoas. Conforme Maslach (1999) o desgaste físico é emocional “não é um problema das pessoas, mas do ambiente social em que elas trabalham.”.

O que causa desgaste físico e emocional são as coisas relacionadas com o trabalho conforme Maslach (1999) :

1. **excesso do trabalho** –O funcionário tem que realizar tarefas múltiplas, desempenhar mais papéis simultaneamente, ficando assim cada vez mais sobrecarregado com o trabalho
2. **falta de controle** – quando as pessoas não têm controle sobre dimensões importantes de suas atividades profissionais.
3. **remuneração insuficiente** – redução de salário, corte de benefícios,
4. **o colapso da união** – a empresa exige as habilidades e a energia do indivíduo, sem estabelecer compromisso com o desenvolvimento de seu potencial em longo prazo.
5. **ausência de equidade** – falta de três elementos que tornam um local de trabalho justo: confiança, franqueza e respeito.
6. **valores conflitantes** –quando os valores de uma empresa são conflitantes, não há base de entendimento sobre a qual se possa construir um sentimento de união.

O nosso estilo de vida também pode levar à aparência de burnout: quando exigimos mais de nós mesmos, quando assumimos mais e mais responsabilidades, quando trabalhamos demais, quando estamos fazendo muitas coisas para muitas pessoas, sem dar-nos o tempo suficiente para descansar, relaxarmos, exercitarmos, alimentarmos, distrairmos com outras coisas, ou simplesmente dormir.

Além disso, alguns traços de personalidade podem contribuir para o burnout como tendências perfeccionistas, visão pessimista, a necessidade de ter controle sobre tudo, ter altas ambições. Basicamente ter os traços de personalidade de tipo A.

As empresas ignoram este desgaste porque acham que é um problema do indivíduo, que não é a responsabilidade do empregador, que não tem nenhum impacto significativo na empresa e que não há muito que a empresa possa fazer. Porém, o desgaste físico e emocional atinge diretamente os resultados da empresa, não somente por produtividade e qualidade do trabalho diminuído, mas também pagando pelo absentismo, licenças de saúde, indenizações trabalhistas, até pelas fraudes cometidas por funcionários.

2.5.2 Como se manifesta o burnout

Segundo Maslach (1999, pp. 43-61) o burnout se manifesta através da:

- 1. erosão do compromisso com o trabalho** – energia, envolvimento e eficiência tornam-se exaustão, ceticismo e ineficiência.
- 2. erosão das emoções** – frustração, raiva, hostilidade, indiferença e distanciamento,
- 3. problema de adequação entre o indivíduo e o trabalho** – ”O desgaste físico e emocional não resulta de uma predisposição genética para o mau humor, de uma personalidade depressiva ou de uma fraqueza geral. Não é causado por falha de caráter ou de ambição. Não é um defeito de personalidade ou uma síndrome clínica. É um problema ocupacional.”

“Todas estas tensões tem de terminar em algum lugar. Na maior parte do tempo, terminam na mente e no corpo do individuo, que as absorve e as transforma em estresse físico e psicológico.” (MASLACH, 1999, pp. 43-61)

A sensação de cansaço e esgotamento está presente na maior parte do tempo, a imunidade que fica cada vez mais baixa, a sensação geral de mal-estar, tendo dores de cabeça frequentes, dores nas costas, dores musculares, todos estes sinais físicos indicam que o indivíduo se encontra em um estado de burnout.

A pessoa também entra em um estado emocional particular privado de qualquer emoção positiva. A pessoa sente-se impotente, aprisionada, derrotada o que leva a sensação de fracasso e insegurança. A motivação é quase inexistente fazendo com que a pessoa questione o sentido de tudo o que ela faz, ter perspectivas cada vez mais cínicas e negativas. Ela experimenta a diminuição, até a perda da satisfação e sentimento de realização. Os sinais físicos e emocionais juntam-se provocando uma mudança profunda no comportamento do indivíduo. A pessoa se isola dos colegas, amigo, familiares, desconta frustrações nos outros. O compromisso com o trabalho não existe mais: a pessoa ignora o trabalho, chega tarde e sai mais cedo, isenta-se das responsabilidades, adiando suas tarefas levando mais tempo para fazer as coisas que normalmente fazia mais rápido.

2.6 O estresse e o trabalho

Hoje em dia passamos a grande parte do nosso dia no trabalho e não estranha que cada vez mais o estresse surja do trabalho mesmo. Nossos colegas, nossos chefes, nossos subordinados, nosso posto de trabalho, as tarefas a serem feitas, tudo isto está repleto de possíveis fontes estressantes.

Em decorrência de a pessoa estar experimentando o estresse, a qualidade de vida dela é afetada. De acordo com Albuquerque e Limongi (1998.) o estresse:

é vivido no trabalho a partir da capacidade de adaptação, a qual envolve sempre o equilíbrio obtido entre exigência e capacidade. Se o equilíbrio for atingido obter-se-á o bem-estar; se for negativo, gerará diferentes graus de incerteza, conflitos e sensação de desamparo. O stress é tal vez, a melhor medida do estado de bem-estar obtido ou não pela pessoa. A qualidade de vida no trabalho é individualizada na pessoa por meio de suas diferentes manifestações de estresse.

2.6.1 As causas do estresse no trabalho

Conforme Romanelli (2005) as principais causas do estresse no trabalho são:

1. **conteúdo de trabalho** – a maior pressão é de cumprir os prazos e manter o ritmo de produtividade, ter a responsabilidade excessiva e pouco controle, ter mais tarefas para fazer e que exijam um maior grau de produtividade, falta de apoio, ter altas expectativas e falta de estímulos.
2. **condições de trabalho** – todas aquelas interferências desagradáveis como excesso/falta de luz, calor, ventilação, ruídos exagerados que podem levar ao estresse perturbando a concentração e provocando a irritação. Também a questão de ergonomia inadequada pode incomodar a pessoa até o nível de ela ficar estressada.
3. **fatores organizacionais** – comportamento dos colegas, questões de salários, horários, horas-extras, turnos, promoções, mudanças na empresa, implementação das novas tecnologias, a perda do emprego, etc.
4. **pressões econômico-sociais** – refere-se aos problemas com a família, exigências que a pessoa produza mais, em menos tempo, que a pessoa sempre faça o melhor possível e além do possível. A pressão da sociedade consumista em que a pessoa para mostrar seu sucesso, deve ganhar dinheiro e comprar produtos caros.
5. **sentimentos de incapacidade** – na medida em que essas pressões vêm aumentando, a pessoa se sente menos capaz, o que influencia sua autoestima e, no final, abala a sua identidade,

2.6.2 O estresse na profissão do arquiteto

Conforme o site CareerCast a profissão do arquiteto encontra-se na sétima posição entre os dez mais estressantes, conforme a Tabela 3. O site pesquisou 200 profissões diferentes nos Estados Unidos usando os critérios de salário e potencial de crescimento na carreira, condições do ambiente de trabalho, grau de competitividade e riscos no trabalho.

Tabela 3 - As dez profissões mais estressantes nos Estados Unidos, ano 2011:

Nº	Profissão
1.	Piloto de avião
2.	Relações públicas
3.	Executivo de empresas
4.	Fotojornalista
5.	Apresentador de televisão
6.	Publicitário
7.	Arquiteto
8.	Corretor de bolsa de valores
9.	Profissional de emergências médicas
10.	Corretor de imóveis

Fonte: (Adaptado de site CareerCast)

2.7 O tratamento do estresse

O estresse é o mal que todos estamos vivenciando. Alguns de nós sabem lidar naturalmente, mas, a maioria está bastante afetada pelos efeitos do estresse moderno.

Como este trabalho se baseia no estresse de arquitetos em um escritório de arquitetura, serão apresentadas algumas estratégias, tanto para o indivíduo quanto para o coletivo. Estas medias são da natureza geral, e as mais específicas são apresentadas no capítulo 5.3.

2.7.1 O que pode fazer o indivíduo?

Uma pessoa pode fazer muito tanto para aliviar, quanto para eliminar o estresse. Em primeiro lugar, ela precisa se conscientizar das fontes externas e internas do seu estresse. Uma vez identificadas essas, a pessoa pode tomar ações que resultem na melhoria da qualidade de sua vida.

Caso as fontes externas sejam predominantes, a pessoa deve perceber por qual delas é mais afetada, com o intuito de tomar medidas que minimizem sua ação. Caso esta fonte não possa ser eliminada ou diminuída não se deve perder a persistência e desenvolver os

sentimentos de fracasso só acrescentando o nível de estresse já existente. No caso de fontes internas sejam predominantes, a pessoa através de um diálogo interno ou uma terapia chega a ver que muitas vezes os acontecimentos não eram tão ruins quanto ela pensava, ou melhor, dito como ela tinha percebido e que essas percepções distorcidas da realidade levaram a pessoa a um estado do estresse.

O próximo passo é o indivíduo saber que estratégias está ou não está usando para lidar com o estresse. Conforme Lipp (1994, pp. 122-126) existem duas estratégias em tratar o estresse:

1. **Aliviar os sintomas** – a fase preparativa
2. **Eliminar os sintomas** – a fase de enfrentamento

Para aliviar os sintomas a pessoa deveria implementar o seguinte:

1. **tomar medidas psicológicas** – pensar positivo, manter a esperança, ir devagar introduzindo as mudanças, mas isso não significa adiar a por em prática o plano de melhoria da qualidade de vida, tentar não se isolar dos outros, estabelecer metas menos ambiciosas.
2. **praticar algum tipo de recreação** – envolver-se em atividades que ocupem a mente da pessoa: ler livros, ir ao cinema, sair com os amigos, dançar, tudo aquilo que traz uma paz interior fazendo a pessoa se relaxar psicologicamente.
3. **praticar relaxamento e respiração profunda** – a pessoa poder fazer exercícios de relaxamento dos músculos para aliviar a tensão no corpo, como yoga, e praticar respiração profunda que a leva a uma tranquilidade de meditação. Os melhores resultados surgem fazendo os dois tipos de exercícios a vez.
4. **praticar algum tipo de exercício físico** –este pode ser nadar, caminhar, correr, ou qualquer outro esporte que faz com que os músculos, em vez de ficar tensos por ação do estresse, sejam empregados em um esforço real, que leva a um cansaço real e prazeroso.
5. **ter uma alimentação boa e saudável** – a base de alimentação deveria se constituir em refeições regulares tendo verdura, carne branca, frutas. Também a pessoa deveria restringir o consumo de produtos que contem cafeína, açúcar e gorduras em grandes quantidades, nicotina ou outras substâncias psicoativas.

As medidas apresentadas aqui visam aliviar os sintomas físicos e psicológicos proporcionando certo nível de tranquilidade para a pessoa possa eliminar os sintomas enfrentando as fontes do estresse.

Para eliminar os sintomas a pessoa deveria seguir dois caminhos (LIPP, 1994):

1. **enfrentar fontes externas do estresse** –resalta que a pessoa deveria mudar aquilo sobre o que tem controle (suas ações, seu comportamento), e aceitar aquilo que realmente não pode ser mudado depois de todas as tentativas da pessoa (as coisas e pessoas fora do alcance do controle da pessoa).
2. **enfrentar fontes internas de estresse** – a pessoa pode procurar a ajuda de um profissional, como um psicólogo especializado em tratar o estresse, que através das sessões da terapia possa ajudar a pessoa recompor seus processos cognitivos.

No final a pessoa deve formular seu plano para controle do estresse e melhoria de qualidade de vida. Não existe uma maneira como fazer isto: a pessoa pode por em escrito este plano, ou pode anunciar para seus amigos ou familiares e conversar com eles regularmente, pode criar um blog na internet. Qualquer forma que seja de modo oficial e anunciante “obrigará” a pessoa seguir este plano, porem é muito importante não encarar esta tarefa como uma obrigação pesada, para ela não se tornar mais uma fonte de estresse.

2.7.2 O que pode fazer a empresa?

Uma empresa deve preocupar-se e tomar as medidas de lidar com o estresse no trabalho por que ele pode atingir os resultados da empresa em sentido da produtividade, da qualidade de produto ou serviço e da perda financeira por causa do absenteísmo, licenças de saúde, indenizações trabalhistas e até fraudes cometidas por empregados. Além destas perdas econômicas, perde-se outro recurso mais valioso – a pessoa.

De acordo com Maslach (1999, pp. 173-196):

Os valores econômicos são importantes, mas os valores humanos são igualmente importantes. Os valores humanos em si mesmos e por si mesmos deveriam ter prioridade no local do trabalho e não em virtude das consequências econômicas, não em virtude de as relações públicas se beneficiarem do fato de soarem como algo positivo, mas porque isso é a atitude correta a adotar.

Não se pode esperar que o indivíduo faça tudo. A redução das fontes estressantes, e no melhor caso a eliminação deles, precisa ser abordada para que envolva tanto a empresa quanto o funcionário. Trata-se de uma ação conjunta para a melhoria da qualidade em todos os sentidos de acordo com Albuquerque e Limongi (1998)

O esforço que deve ser desenvolvido é o de conscientização, o de preparação de postura para a qualidade em todos os sentidos - produção, serviço, desempenho e qualidade de vida no trabalho. Trata-se de um estado de espírito. É necessária coerência em todos os enfoques.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa de campo quantitativa está voltada para o estudo de nível de estresse entre os arquitetos funcionários de um escritório de arquitetura.

A pesquisa foi realizada em um escritório de arquitetura, com mais de 15 anos de atuação na cidade de Curitiba, Paraná. A empresa possui 9 arquitetos com cargos diferentes: diretor, coordenador e projetista. Além destes funcionários, a empresa presta serviços dos arquitetos externos, que também foram entrevistados.

Esta pesquisa foi realizada em três passos:

1. **Revisão bibliográfica** – foi feita revisão dos vários livros, artigos dos vários autores, nacionais e internacionais que tratam sobre o estresse.
2. **Coleta de dados** – para realizar esta coleta s foi utilizado o Levantamento de Sintomas de Estresse do Centro Psicológico de Controle de Estresse de São Paulo, sugerido por Lipp, que foi distribuído entre os arquitetos.
3. **Análise de resultados** – apresentada no próximo capítulo.

O questionário utilizado na pesquisa é baseado no vínculo entre as situações estressantes e sua frequência e o nível de estresse que esta combinação produz. As pessoas podem sentir às vezes algum dor, uma tensão, sentir se triste, ou experimentar qualquer outro sintoma atribuído ao estresse, mas é somatória dos sintomas e frequência com que eles ocorrem que possibilita identificar se a pessoa está em estado de estresse. (LIPP, 1999)

Este questionário constitui-se em doze sintomas no qual a pessoa deve marcar quantas vezes na última semana sentiu o descrito abaixo:

1. Tensão muscular, tais como aperto de mandíbula, dor na nuca, etc.
2. Hiperacidez estomacal (azia) sem causa aparente
3. Esquecimento de coisas corriqueiras, como o número de um telefone que usa com frequência, onde pôs a chave, etc.
4. Irritabilidade excessiva
5. Vontade de sumir de tudo
6. Sensação de incompetência, de que não vai conseguir lidar com o que está ocorrendo
7. Pensar em um só assunto ou repetir o mesmo assunto
8. Ansiedade
9. Distúrbio do sono, ou dormir demais ou de menos
10. Cansaço ao levantar

11. Trabalhar com um nível de competência abaixo do seu normal
12. Sentir que nada mais vale a pena

Além disso, pede-se do entrevistado por seu cargo e anos de experiência.

Consideram-se só os itens assinalados que apresentarem mais de quatro reincidências, e uma vez somados os itens deve-se referir ao chave de análise para se saber o nível de estresse:

- nenhum item assinalado – Parabéns, seu corpo está em pleno funcionamento no que se refere ao estresse
- de 1 a 3 itens assinalados – A vida pode estar um pouco estressante para você.
- de 4 a 8 itens assinalados – Seu nível de estresse está alto, algo está exigindo demais do seu organismo
- mais de 8 itens assinalados – Seu nível de estresse está altíssimo.

Em Anexo está apresentado o modelo deste questionário.

4 ANÁLISE DE RESULTADOS

O questionário foi solicitado para 20 pessoas e foram obtidos dados de 14 delas. Conforme a Tabela 4 abaixo os dados obtidos mostram quantas pessoas experimentaram quantas vezes cada um dos sintomas.

Tabela 4 - Os dados do levantamento (continua)

Nº	Questão	Nº pessoas	Incidência dos sintomas na última semana*
1.	Anos de experiência profissional	7	mais de 10 anos
		5	5 - 10 anos
		2	menos de 5 anos
2.	Cargo na empresa	2	diretor
		2	coordenador
		10	arquiteto
3.	Tensão muscular, tais como aperto de mandíbula, dor na nuca, etc.	1	0-1
		7	2-3
		6	4 ou mais
4.	Hiperacidez estomacal (azia) sem causa aparente	4	0-1
		7	2-3
		3	4 ou mais
5.	Esquecimento de coisas corriqueiras, como o número de um telefone que usa com frequência, onde pôs a chave, etc.	3	0-1
		5	2-3
		6	4 ou mais
6.	Irritabilidade excessiva	3	0-1
		5	2-3
		6	4 ou mais
7.	Vontade de sumir de tudo	2	0-1
		5	2-3
		7	4 ou mais
8.	Sensação de incompetência, de que não vai conseguir lidar com o que está ocorrendo	3	0-1
		5	2-3
		6	4 ou mais
9.	Pensar em um só assunto ou repetir o mesmo assunto	6	0-1
		4	2-3
		4	4 ou mais

		(conclusão)	
10.	Ansiedade	3	0-1
		2	2-3
		9	4 ou mais
11.	Distúrbio do sono, ou dormir demais ou de menos	4	0-1
		3	2-3
		7	4 ou mais
12.	Cansaço ao levantar	0	0-1
		6	2-3
		8	4 ou mais
13.	Trabalhar com um nível de competência abaixo do seu normal	5	0-1
		6	2-3
		3	4 ou mais
14.	Sentir que nada mais vale a pena	5	0-1
		6	2-3
		3	4 ou mais

* Não se refere à questão 1 e 2

Fonte: (Autor, 2012)

Somando estes resultados para identificar quantas pessoas mostraram alta incidência (acima de 4 vezes por semana) dos sintomas descritos acima na última semana, apresentam-se os seguintes resultados:

1 apresentou nenhum sintoma - sem estresse

5 apresentaram entre 1 e 3 vezes - baixo nível de estresse

6 apresentaram entre 4 e 8 vezes - nível de estresse elevado

2 apresentaram mais de 8 vezes - alto nível de estresse

Quase todos os funcionários nesse escritório experimentam algum nível de estresse - um terço se encaixa no baixo nível de estresse e quase uma metade têm o nível elevado, e preocupantemente duas pessoas mostraram alto nível de estresse.

4.1 Comparações

Para entender melhor a ligação entre a experiência e cargo por um lado e nível de estresse por outro, os resultados foram divididos conforme anos de experiência profissional e cargo que a pessoa ocupa na empresa. Assim pode se identificar qual tipo do funcionário é o que é mais atingido pelo estresse.

Para os dois funcionários que tem mais de 10 anos de experiência a alta incidência dos sintomas é entre 1 e 3 vezes na última semana o que coincide com baixo nível de estresse. Os sintomas que eles experimentaram mais de 4 vezes na última semana podem observar-se na Tabela 5 abaixo.

Tabela 5 - Sintomas que mostraram alta incidência na última semana entre os funcionários com mais de 10 anos de experiência

Nº	Sintomas	Nº pessoas
5.	Esquecimento de coisas corriqueiras, como o número de um telefone que usa com frequência, onde pôs a chave, etc	2
7.	Vontade de sumir de tudo	1
10.	Ansiedade	2
11.	Distúrbio do sono, ou dormir demais ou de menos	1
12.	Cansaço ao levantar	1

Fonte: (Autor, 2012)

Para os cinco funcionários que tem entre 5 e 10 anos de experiência a alta incidência dos sintomas é:

- 1 apresentou nenhum sintoma na última semana
- 2 apresentaram entre 1 e 3 vezes na última semana
- 2 apresentaram entre 4 e 8 vezes na última semana

Isto significa que estes funcionários experimentam algum nível de estresse, variando desde o baixo até o alto, porém é interessante ressaltar que um deles não mostrou sintomas de estresse.

Pode se observar na Tabela 6 que os sintomas mais problemáticos são os sintomas físicos como tensão muscular, distúrbio de sono e cansaço ao levantar. Também apareceram os sintomas como, uma pessoa também mostrou a vontade de sumir de tudo, trabalhar com um nível de competência abaixo do seu normal e sentir que nada mais vale a pena. Pode ser que os funcionários que experimentaram este tipo de sintomas não se sintam desafiados no seu trabalho.

Tabela 6 - Sintomas que mostraram alta incidência na última semana entre os funcionários com 5-10 anos de experiência

Nº	Sintomas	Nº pessoas
3.	Tensão muscular, tais como aperto de mandíbula, dor na nuca, etc.	2
4.	Hiperacidez estomacal (azia) sem causa aparente	1
7.	Vontade de sumir de tudo	1
8.	Sensação de incompetência, de que não vai conseguir lidar com o que está ocorrendo	1
10.	Ansiedade	1
11.	Distúrbio do sono, ou dormir demais ou de menos	2
12.	Cansaço ao levantar	3
13.	Trabalhar com um nível de competência abaixo do seu normal	1
14.	Sentir que nada mais vale a pena	1

Fonte: (Autor, 2012)

Para os sete funcionários que tem menos de 5 anos de experiência a alta incidência dos sintomas é:

- 1 apresentou entre 1 e 3 vezes na última semana
- 4 apresentaram entre 4 e 8 vezes na última semana
- 2 apresentaram mais de 8 vezes na última semana

A metade deles têm o nível de estresse elevado ou pode se contribuir à pouca experiência, ou melhor dito, à falta de habilidade de lidar com o estresse no seu trabalho. Embora uma pessoa mostrasse pouco estresse, é preocupante que duas pessoas mostraram alto nível de estresse. Entre os três tipos de funcionários em relação de experiência, aqueles com menos de 5 anos experimentaram significativamente mais sintomas que os que coloca no elevado e alto nível de estresse.

Conforme a Tabela 7, os funcionários com menos de cinco anos de experiência profissional mostraram todos os sintomas de uma escala preocupante. Os mais alarmantes são sentimentos de irritabilidade e ansiedade. Por causa de pouca experiência estas pessoas não sentem que trabalham abaixo do seu nível normal de competência, e como são relativamente novas no trabalho ainda não desenvolveram o sentimento que nada mais vale a pena. Embora sofram de estresse elevado eles não apresentaram sintoma de azia provavelmente porque o estresse é recente ou ainda não atingiu certa frequência ou duração.

Tabela 7 - Sintomas que mostraram alta incidência na última semana entre os funcionários com menos de 5 anos de experiência

Nº	Sintomas	Nº pessoas
3.	Tensão muscular, tais como aperto de mandíbula, dor na nuca, etc.	4
4.	Hiperacidez estomacal (azia) sem causa aparente	2
5.	Esquecimento de coisas corriqueiras, como o número de um telefone que usa com frequência, onde pôs a chave, etc.	4
6.	Irritabilidade excessiva	6
7.	Vontade de sumir de tudo	4
8.	Sensação de incompetência, de que não vai conseguir lidar com o que está ocorrendo	4
9.	Pensar em um só assunto ou repetir o mesmo assunto	4
10.	Ansiedade	6
11.	Distúrbio do sono, ou dormir demais ou de menos	5
12.	Cansaço ao levantar	4
13.	Trabalhar com um nível de competência abaixo do seu normal	2
14.	Sentir que nada mais vale a pena	2

Fonte: (Autor, 2012)

Na sequência serão analisados os dados em relação de cargo que o funcionário ocupa nesse escritório.

Entre os dois diretores, um deles apresentou alta incidência dos sintomas entre 1 e 3 vezes e outro apresentou entre 4 e 8 vezes na última semana, o que os coloca no baixo nível de estresse e no nível elevado, respectivamente. Os sintomas que eles experimentaram mais de 4 vezes na última semana podem observar-se na Tabela 8 abaixo. Eles apresentam problema com concentração (conforme sintomas 5 e 11), experimentam cansaço físico relacionado com o cansaço ao levantar e sentem ansiedade. Um deles tem vontade de sumir de tudo o que se pode atribuir ao alto nível de responsabilidades. O importante é que nenhum deles apresentou o sentimento que nada mais vale a pena porque devido a sua função e experiência no trabalho eles já sabem como lidar com os problemas do dia-a-dia de um arquiteto.

Tabela 8 - Sintomas que mostraram alta incidência na última semana entre os funcionários com cargo de diretor

Nº	Sintomas	Nº pessoas
5.	Esquecimento de coisas corriqueiras, como o número de um telefone que usa com frequência, onde pôs a chave, etc	2
7.	Vontade de sumir de tudo	1
10.	Ansiedade	2
11.	Distúrbio do sono, ou dormir demais ou de menos	1
12.	Cansaço ao levantar	1

Fonte: (Autor, 2012)

Os dois coordenadores apresentaram alta incidência dos sintomas entre 1 e 3 vezes na última semana o que os coloca no baixo nível de estresse.

Para os coordenadores os sintomas mais problemáticos são tensão muscular, distúrbio do sono e cansaço ao levantar. Um deles tem vontade de sumir de tudo o que se pode atribuir à quantidade de responsabilidades.

Tabela 9 - Sintomas que mostraram alta incidência na última semana entre os funcionários com cargo de coordenador

Nº	Sintomas	Nº pessoas
3.	Tensão muscular, tais como aperto de mandíbula, dor na nuca, etc.	2
7.	Vontade de sumir de tudo	1
11.	Distúrbio do sono, ou dormir demais ou de menos	1
12.	Cansaço ao levantar	2

Fonte: (Autor, 2012)

Entre os doze arquitetos a alta incidência dos sintomas é:

3 apresentaram entre 1 e 3 vezes na última semana

4 apresentaram entre 4 e 8 vezes na última semana

2 apresentaram mais de 8 vezes na última semana

Isto indica que os funcionários com o cargo de arquiteto apresentam todo tipo de estresse variando entre baixo, médio e alto nível. Eles experimentaram todos os sintomas mais de 4 vezes na última semana, o que pode observar-se na Tabela 10 abaixo.

Tabela 10 - Sintomas que mostraram alta incidência na última semana entre os funcionários com cargo de arquiteto

Nº	Sintomas	Nº pessoas
3.	Tensão muscular, tais como aperto de mandíbula, dor na nuca, etc.	4
4.	Hiperacidez estomacal (azia) sem causa aparente	3
5.	Esquecimento de coisas corriqueiras, como o número de um telefone que usa com frequência, onde pôs a chave, etc.	4
6.	Irritabilidade excessiva	6
7.	Vontade de sumir de tudo	5
8.	Sensação de incompetência, de que não vai conseguir lidar com o que está ocorrendo	5
9.	Pensar em um só assunto ou repetir o mesmo assunto	4
10.	Ansiedade	7
11.	Distúrbio do sono, ou dormir demais ou de menos	5
12.	Cansaço ao levantar	5
13.	Trabalhar com um nível de competência abaixo do seu normal	3
14.	Sentir que nada mais vale a pena	3

Fonte: (Autor, 2012)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

5.1 Recomendação para continuidade do trabalho

Sugerem-se pesquisas que realizem este levantamento em uma amostra maior e em mais escritórios para obtenção de dados e resultados mais precisos.

Também se sugere utilizar outros tipos de levantamentos, como o **Inventário de Sintomatologia de Stress de Lipp**, que fornece uma medida objetiva da sintomatologia do estresse em jovens acima de 15 anos e adultos, o **Breve Inventário de Causas e Estratégias para Lidar com o Stress de Rossi** que avalia o equilíbrio na vida das pessoas considerando suas fontes de stress, a maneira como lidam com o stress e seu estilo de vida, e a **Lista Maslach de Características do Desgaste Físico e Emocional de Maslach** conhecido como **Maslach Burnout Inventory**, que mede três principais dimensões da experiência de uma pessoa com o seu trabalho: exaustão-energia, despersonalização-envolvimento e ineficiência-realização

As futuras pesquisas podem considerar análise dos dados em relação ao sexo dos funcionários, identificar as fontes principais do estresse em um escritório de arquitetura, investigar se os escritórios têm alguns procedimentos em relação a como diminuir o nível de estresse entre os funcionários.

5.2 Os objetivos atingidos

O objetivo geral deste trabalho foi medir o nível de estresse entre os arquitetos em um escritório de arquitetura e os resultados da pesquisa mostraram que entre 14 entrevistados todos menos um mostraram algum nível de estresse. O alarmante é que entre eles duas pessoas experimentam nível alto, o que pode acarretar repercussões tanto na saúde dessas pessoas, quanto nos resultados da empresa.

Quanto os objetivos específicos, eles foram atingidos da seguinte maneira:

1. **Foi realizada a pesquisa em escritório de arquitetura na cidade de Curitiba em julho de ano 2012.** - foi solicitado para os funcionários dessa empresa acessarem o site na internet, onde se encontrava o teste, através do link que foi enviado pelo e-mail. Os testes preenchidos foram enviados automaticamente para o e-mail do autor;

2. A análise dos resultados obtidos da pesquisa foi elaborada abordando duas variáveis:

- Conforme os dados apresentados com relação aos anos de experiência pode-se concluir que o nível de estresse depende da experiência pessoal, mas não é necessariamente decisiva - enquanto alguns dos funcionários que têm mais de cinco anos de experiência mostraram alto nível de estresse, alguns com menos de cinco mostraram o nível médio. Ainda assim, é importante perceber que nenhum dos funcionários com mais experiência mostra sinais de alto nível de estresse.
- Observou-se também que o nível de estresse varia em relação ao cargo que o funcionário ocupa no escritório. Assim os diretores e coordenadores têm baixo nível de estresse, em quanto os arquitetos apresentaram os níveis mais altos. É importante ressaltar que as pessoas que mostraram alto nível de estresse são os arquitetos. Isto pode ser por combinação de poucos anos de experiência profissional e pessoal por um lado, e sobrecarga do trabalho por outro.

3. Sugerir algumas formas de como lidar com o estresse - seguem algumas sugestões que a pessoa pode introduzir logo no seu dia-a-dia para melhorar a qualidade da sua vida:

- Organização do tempo - os arquitetos são especialistas em organizar o espaço, mas também precisam saber organizar seu tempo. O arquiteto geralmente trabalha com atividades que são desenvolvidas durante um longo período de tempo. Como os prazos ficam no futuro distante, é muito provável que a pessoa não o enxergue como uma realidade por vir. Assim a pessoa pode estar muito relaxada no começo e não produzir o necessário, o que fará com que fique cada vez mais tensa quanto mais se aproxima o prazo, e, ainda se tem muito trabalho por fazer. Para que isso não aconteça, se faz necessário que o arquiteto estabeleça prazos intermediários: ao invés de estabelecer um prazo final, por exemplo, quando se tem um prazo de seis meses, é melhor dividi-lo em prazos mensais, até semanais. Dessa forma, a pessoa manterá o nível de produtividade e se sentirá bem, sabendo quanto do trabalho já se fez e quanto resta ainda para ser feito.
- Planejamento das atividades – o arquiteto deve realizar com uma semana de antecedência um planejamento das principais atividades a serem executas e procurar cumprir esse plano. No seu trabalho, o mesmo deve estabelecer

quando vai checar e responder aos emails, quando vai falar com os outros sobre o projeto, quando vai tomar intervalos, quando vai preencher as planilhas, e demais atividades. É muito importante que se siga o planejamento e deve-se revê-lo periodicamente para revisar o que não funcionou.

- Organização do espaço- embora a profissão do arquiteto seja de organizar o espaço, muitas vezes o seu espaço pessoal é uma bagunça. Os arquitetos se defendem dizendo que é um caos criativo. Os mesmos devem organizar as pranchas, memórias, folders, canetas, e demais objetos que estejam em suas mesas. Menos caos ao redor é menos caos por dentro.
- Ajuste dos equipamentos de acordo com as características físicas da pessoa – quando necessário deve-se ajustar a altura do monitor, da cadeira, fazer uso de suporte lombar, para os pés, e, para o mouse.
- Trabalho em equipe - Ninguém pode fazer tudo sozinho. Nem tudo pode ser feito do jeito que a pessoa deseja. Deve-se aproveitar a ajuda de outros colegas. Ao ensinar os estagiários a como realizar as atividades: eles ganham experiência e o arquiteto ganha ajuda. O compartilhamento de novos conhecimentos com os outros, e a solicitação de ajuda dos mais experientes quando necessários devem ser praticados.
- Estabelecimento de relações saudáveis com os colegas - deve-se prestar e solicitar ajuda, mas saber quando recusá-las, pois cada qual tem suas tarefas. O arquiteto deve se interessar pela vida dos seus colegas, com o que está acontecendo com eles, como se estão sentindo, devendo também informá-los quando se está passando por uma fase difícil, como isso está afetando, como se sente. Ser profissional não significa se isolar e manter uma postura fria. É importante salientar que se está trabalhando com as pessoas e para as pessoas.
- Manter uma alimentação saudável - muitas vezes os arquitetos por estarem tão concentrados no projeto acabam esquecendo-se de comer. Programar suas refeições e realizar ter refeições com menos porções e com mais frequência. são de extrema importância para se garantir uma alimentação saudável. Deve-se diminuir a ingestão de café, refrescos e bebidas energéticas, e, beber mais água, comer mais frutas ou tomar sucos naturais.
- Descanso – devem-se realizar intervalos quando se termina uma parte do trabalho para esticar os músculos e relaxar os olhos. Quando a pessoa trabalha em frente de monitor ela pisca seis vezes menos do que o normal, o que faz com que os olhos fiquem secos, o que pode levar ao cansaço e dores.

5.3 Conclusão

Na atual profissão de arquiteto, observam-se muitas fontes potenciais de estresse: o mercado, os clientes, a empresa, o trabalho, a concorrência, as exigências próprias, etc. A pesquisa mostrou que como a pessoa vai encarar estas fontes potenciais depende dos anos de experiência e também do cargo na empresa. Não obstante, foi observado que todos os funcionários sofrem algum tipo de estresse.

O ambiente do trabalho e a profissão em si de arquiteto estão cheios de fontes de estresse, porém, os arquitetos não recebem nenhum tipo de orientação sobre o estresse durante sua formação, nem durante a sua vida profissional. Espera-se com este trabalho incentivar mais pesquisas deste tipo, utilizando a mesma metodologia, para chegar aos dados mais relevantes sobre o tema do estresse entre os arquitetos. Isto poderá resultar em desenvolvimento dos futuros trabalhos científicos que procurem identificar as fontes de estresse específico, maneiras de como lidar com ele e sugerir procedimentos para os escritórios que visem uma gestão do estresse no ambiente profissional.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Lindolfo Galvão de; LIMONGI, Ana Cristina FRANÇA. **Estratégias de recursos humanos e gestão da qualidade de vida no trabalho: o stress e a expansão do conceito de qualidade total.** SEMEAD, 1998.

FREUDENBERGER, H. J.; RICHELSON, G. **Estafa: O alto custo dos empreendimentos.** Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1991.

HOLMES. e RAHE. **Life, Change and Stress The Social Readjustment Rating Scale.** Journal of Psychosomatic Research, 11, pp. 213-18, 1967.

Disponível em: <http://www.edmondschools.net/Portals/3/docs/Terri_McGill/READ-Adjustment%20scale.pdf> Acesso em: 05 jun. 2012.

LANCMAN, Selma. **Saúde, trabalho e terapia ocupacional.** São Paulo: Roca, 2004.

LIMA, João Cavalim de. **Estresse policial.** Curitiba: Via digital, 2002.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; ROCHA, João Carlos. **Stress, Hipertensão e qualidade de vida: Um guia de tratamento para o hipertenso.** São Paulo: Papirus, 1994.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes et al. **O stress está dentro de você.** São Paulo: Contexto, 1999.

LUMSDEN P. (THE CANADIAN ENCYCLOPEDIA) **Hans Selye.**

Disponível em: <<http://www.thecanadianencyclopedia.com/articles/hans-selye>> Acesso em: 04 abr. 2012.

MASLACH, Cristina; LEITER, Michael P. **Trabalho: Fonte de prazer ou desgaste? Guia para vencer o estresse na empresa,** tradução Mônica Saddy Martins. Campinas, SP: Papirus, 1999.

ROMANELLI, Egídio José. **Psicologia na engenharia, comunicação e treinamento.** Apostila do Curso de Especialização em Engenharia de Segurança do Trabalho, Curitiba CEFT, 2005

SELYE, Hans. **Quarenta anos de pesquisa de estresse: principais problemas remanescentes e equívocos.** CMA JOURNAL/JULY 3, 1976/VOL. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1878603/>> Acesso em: 15 maio 2012

SELYE, Hans. **The Nature of Stress**, Disponível em: <<http://www.icnr.com/articles/the-nature-of-stress.html>> Acesso em: 22 fev. 2012.

SILVA, Eliana Aparecida Torrezan; MARTINEZ Alessandra. **Diferença em nível de stress em duas amostras: capital e interior do estado de São Paulo.** Estud. psicol. (Campinas) vol.22 no.1 Campinas Jan./Mar. 2005. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2005000100007>> Acesso em: 07 jul. 2012

SILVA, Kênia de Sousa; SILVA, Eliana Aparecida Torrezan. **Psoríase e sua relação com aspectos psicológicos, stress e eventos da vida** Estud. psicol. (Campinas) vol.24 no.2 Campinas Apr./June 2007. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2007000200012>> Acesso em: 26 jun 2012

CAREERCAST, Disponível em: < <http://www.careercast.com/content/10-most-stressful-jobs-2011-7-architect> > Acesso em: 11 jul. 2012.

ONLINE ETYMOLOGY DICTIONARY. Disponível em:

<<http://www.etymonline.com/index.php?term=stress>> Acesso em: 25 maio 2012.

OXFORD DICTIONARIES. Disponível em:

< <http://oxforddictionaries.com/definition/stress?q=stress>> Acesso em: 25 maio 2012.

SMITH, Melinda; SEGAL, Jeanne; SEGAL, Robert. **Burnout Signs Symptoms.** Disponível em: <http://www.helpguide.org/mental/burnout_signs_symptoms.htm> Acesso em: 14 abr. 2012.

ANEXO

Levantamento de Sintomas de Estresse

Prezado/a colega,

Estou fazendo a monografia sobre o nível de estresse de arquiteto em um escritório de arquitetura e precisaria da sua ajuda. Fazer este teste levaria cinco minutos do seu tempo.

É preciso que você marque nos itens 3-15 quantas vezes na última semana sentiu o descrito abaixo. (Marque uma opção só.)

Se você quiser saber o seu nível de estresse é preciso contar os itens que mostram 4 ou mais incidências em uma semana e uma vez completado o teste aparecerá a chave de interpretar os resultados.

Obrigado!

- | | |
|---|--|
| 1. Quantos anos você trabalha como arquiteto? | <input type="checkbox"/> menos de 5
<input type="checkbox"/> 5-10
<input type="checkbox"/> mais de 10 |
| 2. Qual cargo você ocupa nesta empresa? | <input type="checkbox"/> diretor
<input type="checkbox"/> coordenador
<input type="checkbox"/> arquiteto interno
<input type="checkbox"/> arquiteto externo |
| 3. Tensão muscular, tais como aperto de mandíbula, dor na nuca, etc. | <input type="checkbox"/> 0-1
<input type="checkbox"/> 2-3
<input type="checkbox"/> 4 ou mais |
| 4. Hiperacidez estomacal (azia) sem causa aparente | <input type="checkbox"/> 0-1
<input type="checkbox"/> 2-3
<input type="checkbox"/> 4 ou mais |
| 5. Esquecimento de coisas corriqueiras, como o número de um telefone que usa com frequência, onde pôs a chave, etc. | <input type="checkbox"/> 0-1
<input type="checkbox"/> 2-3
<input type="checkbox"/> 4 ou mais |
| 6. Irritabilidade excessiva | <input type="checkbox"/> 0-1
<input type="checkbox"/> 2-3
<input type="checkbox"/> 4 ou mais |

7. Vontade de sumir de tudo	<input type="checkbox"/> 0-1
	<input type="checkbox"/> 2-3
	<input type="checkbox"/> 4 ou mais
8. Sensação de incompetência, de que não vai conseguir lidar com o que está ocorrendo	<input type="checkbox"/> 0-1
	<input type="checkbox"/> 2-3
	<input type="checkbox"/> 4 ou mais
9. Pensar em um só assunto ou repetir o mesmo assunto	<input type="checkbox"/> 0-1
	<input type="checkbox"/> 2-3
	<input type="checkbox"/> 4 ou mais
10. Ansiedade	<input type="checkbox"/> 0-1
	<input type="checkbox"/> 2-3
	<input type="checkbox"/> 4 ou mais
11. Distúrbio do sono, ou dormir demais ou de menos	<input type="checkbox"/> 0-1
	<input type="checkbox"/> 2-3
	<input type="checkbox"/> 4 ou mais
12. Cansaço ao levantar	<input type="checkbox"/> 0-1
	<input type="checkbox"/> 2-3
	<input type="checkbox"/> 4 ou mais
13. Trabalhar com um nível de competência abaixo do seu normal	<input type="checkbox"/> 0-1
	<input type="checkbox"/> 2-3
	<input type="checkbox"/> 4 ou mais
14. Sentir que nada mais vale a pena	<input type="checkbox"/> 0-1
	<input type="checkbox"/> 2-3
	<input type="checkbox"/> 4 ou mais