



ESTRESSE E SONOLÊNCIA DIURNA DOS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DO SUL DE MINAS- CÂMPUS MUZAMBINHO

**Stefani A M. dos REIS¹; Naldleid A. REIS¹; Letícia A. C SPOSITO¹; Tamires F. SILVA ¹;
Tatiana D. CARVALHO¹; Renato A. SOUZA ¹; Wagner Z . FREITAS ¹; Daniela G. M.
BUENO ¹; Januária A. S REZENDE¹; Elisângela . SILVA ¹**

RESUMO

Atualmente a saúde do trabalhador vem sendo prejudicada, através das doenças decorrentes a jornada monótona e repetitiva de trabalho. Com as exigências diárias aumentando, vão surgindo os fatores estressores e a sonolência diurna, que resultam em queda de rendimento, absenteísmo no trabalho. Assim, o objetivo deste estudo foi comparar o nível de estresse e a sonolência diurna em servidores que realizam funções de trabalho leve na posição sentada ou trabalho moderado na posição ortostática do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Câmpus Muzambinho. A amostra composta por 68 indivíduos sendo 45 do sexo feminino e 23 do sexo masculino, todos servidores do Instituto Federal do Sul de Minas Gerais - Câmpus Muzambinho a no mínimo 6 meses e com uma jornada de trabalho de oito horas diárias. Para identificação da percepção de estresse dos servidores, aplicou-se o Questionário de Estresse Percebido (EPS-10) e para verificarmos a sonolência diurna utilizou-se o questionário denominado de Escala de Sonolência de Epworth (ESSE). O grupo L-S ($20,0 \pm 5,7$ pontos) apresentou maiores valores de estresse do que o grupo M-P ($16,6 \pm 5,6$ pontos) ($p < 0,05$). Entretanto, não houve diferença estatística para sonolência entre os grupos. Conclui-se que para uma melhora na percepção do estresse, sugere-se a prática de "Ginástica Laboral" onde irá proporcionar momentos que quebrem o ritmo do trabalho monótono, visando a melhoras fisiológicas e psicológicas e sociais.

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho /MG. E-mail: ste-teh03@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Moreno (2003) relata que na antiguidade o trabalho artesanal era considerado parte da vida do ser humano, porém com o aumento e o desenvolvimento das tecnologias, houve uma busca do aumento da produtividade a partir da industrialização, tornando a jornada de trabalho monótona e repetitiva.

A saúde do trabalhador vem sendo prejudicada, através das doenças decorrentes a jornada maçante de trabalho. Esses fatores são profundamente negativos para os trabalhadores e empresários, proporcionando elevados prejuízos humanos e econômicos (BRASIL, 2005).

Contudo o estresse surge quando as exigências diárias ultrapassam os recursos, desejos ou capacidade do trabalhador, possibilitando várias respostas emocionais, comportamentais e fisiológicas (SADIR,2009). Segundo Reis (2010) os fatores estressantes vão diminuindo a qualidade de vida e saúde do trabalhador.

Além do estresse, estudos relacionados com o sono mostram que pessoas que sofrem algum distúrbio relacionado ao sono e a sonolência diurna tem prejuízos nos problemas de saúde, absenteísmo no trabalho e diminuição na qualidade de vida (OSIECK, 2013).

Assim o objetivo deste estudo foi comparar o nível de estresse e a sonolência diurna em servidores que realizam funções de trabalho leve na posição sentada ou trabalho moderado na posição ortostática do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Muzambinho.

MATERIAL E MÉTODOS

A amostra foi composta por 68 indivíduos sendo 45 do sexo feminino e 23 do sexo masculino, todos servidores do Instituto Federal do Sul de Minas Gerias - Câmpus Muzambinho a no mínimo 6 meses e com uma jornada de trabalho de oito horas diárias. Esses servidores estão locados nos seguintes setores: agroindústria, ambulatório de enfermagem, assistência à saúde, almoxarifado, assessoria de comunicação, biblioteca central, Centro de Educação a Distância, Centro Ciências Aplicadas à Educação e Saúde, central telefônica, cooperativa-escola, laboratório de análise de solos, lavanderia, NTI-suportes, orientação educacional, prédio pedagógico da Cafeicultura, secretaria escolar, setor de recursos humanos e sessão de integração escola comunidade.

Para determinação dos grupos seguiu-se as orientações do Guia Trabalhista (NR15) (MEDEIROS,2014):

- Grupo L-S: constituído por 29 servidores, sendo 13 do sexo feminino e 16 do sexo masculino, que executam em sua jornada de trabalho atividades consideradas leve, ou seja, sentado, movimentos moderados com braços e troncos, como por exemplo, digitação.
- Grupo M-P: composto por 39 servidores, sendo 30 do sexo feminino e 9 do sexo masculino, que executam a sua jornada de trabalho moderado, ou seja, de pé, como por exemplo, trabalho leve em máquinas ou bancada com alguma movimentação e em movimento, trabalho moderado de levantar ou empurrar.

Os indivíduos que constituíram o grupo L-S apresentavam no dia da coleta $35,0 \pm 12,4$ anos e o grupo M-P $35,7 \pm 10,6$ anos.

Para identificação da percepção de estresse dos servidores, aplicou-se o Questionário de Estresse Percebido (EPS-10), desenvolvido por Cohen et al., 1983 e validado para população brasileira por Reis e Petroski (2005). Através deste questionário foram identificadas as situações de estresse percebido vividas nos últimos 30 dias pelos sujeitos da amostra. Para análise do EPS-10, segundo Osieck (2013), as respostas deverão ser interpretadas na escala de Likert de 4 pontos, variando de 0 (nunca) a 4 (muito frequente). O questionário é composto por 10 questões, sendo 6 questões relacionadas ao aspectos negativos e quatro em aspectos positivos. Os escores variam de 10 a 40, quanto maior a pontuação, maior será a percepção de estresse do indivíduo.

A sonolência diurna da amostra em questão foi identificada através do questionário denominado de Escala de Sonolência de Epworth (ESE). Em 2008, Bertolazi traduziu e validou este questionário para a população brasileira. Esta escala comporta quatro opções de respostas com uma pontuação para cada resposta: nunca cochilaria (0); pequena probabilidade de cochilar (1); probabilidade média de cochilar; probabilidade de cochilar (3). Segundo Souza (2003) a ESE é composta por uma pontuação que varia de 0 a 24 pontos .

Os questionários foram aplicados no período matutino, na forma auto-reportada e a ordem de qual deveria ser respondido primeiro foi determinada de forma aleatória, através de sorteio.

Para análise estatística fez-se uso do teste de Shapiro Wilk para verificação da normalidade e do teste *t* student para amostras independentes através do software SPSS versão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A figura 1 apresenta os resultados da pontuação na Escala de Percepção do Estresse da amostra estudada.

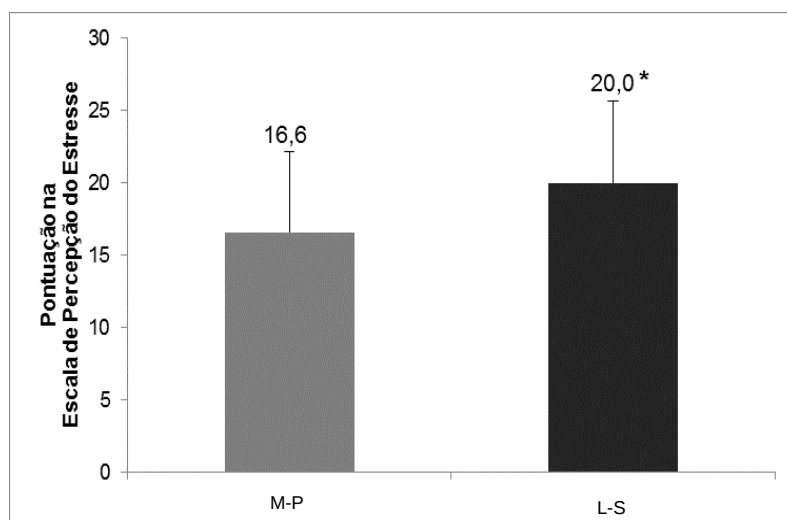


Figura 1 - Nível de estresse dos servidores que desenvolvem trabalho em pé e trabalho sentado

Legenda: M-P: trabalhadores que executam suas atividades na posição em pé e L-S: trabalhadores que desenvolvem suas funções na posição sentada.

Os resultados do nível de estresse percebido dos servidores em questão apresentou as seguintes pontuações: $16,6 \pm 5,6$ para grupo M-P e $20,0 \pm 5,7$ para os L-S, ou seja, os servidores que desenvolvem atividades consideradas sedentárias apresentaram um maior percepção do estresse do que seus colegas de trabalho que atuam em atividades na posição ortostática para $p < 0,05$.

Oliveira ao citar Grandjean (1998), relatam que atualmente os países industrializados, consistem em três quartos na postura de trabalho, são exercidos na posição sentado, a qual é passível de gerar um maior nível de estresse. Sabe-se, ainda que existe uma alta correlação entre as atividades laborais desempenhadas pelos trabalhadores e o aumento da produtividade, porém quaisquer tipo de desconforto seja de estresse ocupacional ou físico, na jornada de trabalho provoca desconcentração, insatisfação e danos na saúde do trabalhador (MAYOLINO, 2001).

Na figura 2 pode-se observar os resultados da pontuação na Escala de Sonolência de EPWORTH dos servidores do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho.

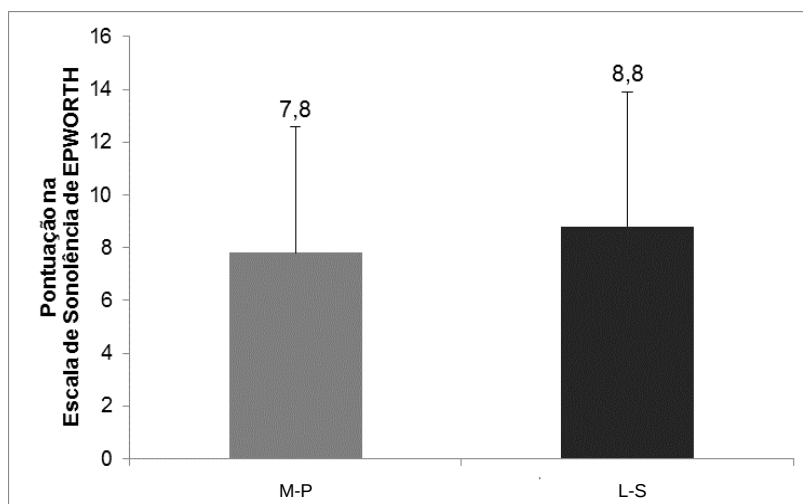


Figura 2 – Pontuação na Escala de Sonolência de EPWORTH dos servidores que desenvolvem trabalho em pé e trabalho sentado

Legenda: M-P: trabalhadores que executam suas atividades na posição em pé e L-S: trabalhadores que desenvolvem suas funções na posição sentada.

Contrariamente ao resultado obtido na Escala de Percepção do Estresse para a Escala de Sonolência, não foram observadas diferenças significativas entre os sujeitos que trabalham na posição ortostática e sentados. Sendo seus valores médios obtidos neste teste de $7,8 \pm 4,8$ e $8,8 \pm 5,1$ pontos para os trabalhadores que atuam na posição ortostática e o que desenvolvem suas atividades sentados, respectivamente.

O aumento da produção do trabalhador pode provocar fatores como: estresse ocupacional e sonolência diurnas. Já a sonolência diurna que é caracterizada pela distribuição de cochilos durante a jornada de trabalho, acarreta a diminuição da produtividade e aumento da pressão psicológica, os quais são fatores indesejados no ambiente de trabalho (BERTOLAZI, 2008).

CONCLUSÕES

Os resultados do estudo mostraram que houve uma maior percepção do estresse para os servidores que trabalham na posição sentada quando comparado aos que trabalham na posição ortostática. Com isso, é importante para melhorar a percepção de estresse, promover atividades que incentivem os trabalhadores a não permanecerem a maior parte do tempo sentado, assim, movendo-se desta posição para a ortostática.

Por fim, sugere-se a prática de “Ginástica Laboral”, onde esta irá proporcionar momentos que quebrem o ritmo do trabalho monótono, visando melhoras fisiológicas, psicológicas e sociais do trabalhador.

REFERÊNCIAS

BERTOLAZI, A. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: escala de sonolência de EPWORTH e índice de qualidade de sono de PITTSBURGH.** Porto Alegre (RS), 2008. (Dissertação). Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

BRASIL, L. A. D. **Dicas de prevenção de acidentes e doenças no trabalho: Sesi - SEBRAE saúde e segurança no trabalho: micro e pequenas empresas.** Sesi-DN. Brasília 2005.

MAYOLINO, R. B. **Qualidade de vida dos motoristas e cobradores de empresa de transporte coletivo: um enfoque ergonômico.** Dissertação, Universidade Federal de Santa Catarina: UFSC, 2000.

MEDEIROS, E. G. S. **estudo termoambiental em viaturas utilizadas nos serviços de radiopatrulhamento no estado do Paraíba.** João Pessoa (PB). 2014. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal do Paraíba.

MORENO, C. R. C.; FISCHER, F. M.; ROTENBERG, L. **A saúde do trabalhador na sociedade 24 horas.** São Paulo (SP). v.17 p. 34-46, 2003.

OLIVEIRA, M, B, F.; LESSA, M, R. **A saúde do trabalhador sob o enfoque da postura sentada: a contribuição da ergonomia.** Especialização em enfermagem do trabalho, 2004.

OSIECKI, A. C. V: **Efeitos das práticas de ginásticas recreativa, laboral e relaxamento sobre os fatores de risco cardiovasculares, estresse e qualidade de vida em servidores,** CURITIBA (PR). 2013. Dissertação (Doutorado). Universidade Federal do Paraná.

REIS, R. S.; HINO, A. A.; ANEZ, C. R. Perceived stress scale: reliability and validity study in Brazil. **J Health Psychol.** v. 15, n. 1, p. 107-14, Jan 2010.

SADIR, M. A. L., M E N. As fontes de stress no trabalho. **Revista de Psicologia da IMED.** v.1 n.1, p. 114-126, 2009.