

O ESTRESSE NO SETOR DA CONSTRUÇÃO CIVIL

Nadir de Fátima Borges Bittencourt¹

RESUMO: Este artigo trata de um problema muito comum que afeta os trabalhadores da área da construção civil: o estresse. O estresse é também chamado de *burnout* (esgotamento profissional), que é definido como uma síndrome psicológica decorrente da tensão emocional crônica no trabalho e que está se alastrando entre as sociedades modernas. Através de uma revisão da literatura a respeito do assunto, este artigo teve por fim verificar as causas, as consequências e as possíveis medidas de prevenção e/ou controle do estresse laboral nesse segmento específico do mundo do trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse, construção civil, mundo do trabalho, qualidade de vida.

ABSTRACT: This research deals with a very common problem that affects the workers from building constructions: the stress. The stress is also called burnout, which is defined as a psychological syndrome, caused by chronic emotional stress at work and that is spreading among modern societies. Through a brief review of the literature on the subject, this article aimed at examining the causes, consequences and possible measures to prevent and / or control of occupational stress in this particular segment of the working world.

KEYWORDS: Stress, building construction, working world, quality of life.

¹ Doutoranda em Psicologia Social, pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB); professora de Língua Portuguesa, no IFMT – Campus Cuiabá. E-mail: nadborges@hotmail.com.

INTRODUÇÃO

Stress é palavra bem antiga em inglês, que veio adquirindo, ao longo do tempo, diversas acepções, com datação histórica detalhada no *Oxford English Dictionary* (1978), dentre as quais:

- 1440 – Força ou pressão exercida sobre um objeto;
- 1655 – Força ou pressão exercida sobre uma pessoa, com o fim de compelir ou extorquir;
- 1690 – Exercício extenuante, grande esforço;
- 1704 – Sofrimento, adversidade, aflição;
- 1756 – Insistência excepcional, ênfase;
- 1843 – Solicitação excessiva de um órgão corporal ou da mente.

As primeiras referências à palavra *stress* significando “aflição” e “adversidade” datam do século XIV, mas seu uso era esporádico e não-sistemático (LAZARUS e LAZARUS, 1994, citados por LIPP, 1996). No século XVII, o vocábulo, que tem origem no latim “*stringere*”, passou a ser usado em inglês para designar “opressão, desconforto e adversidade” (SPIELBERGER, 1979, citado por LIPP, 1996).

Em 1936, o endocrinologista Hans Selye introduziu o termo *stress* para designar uma síndrome produzida por vários agentes nocivos. Sua ênfase era na resposta não-específica do organismo a situações que o enfraquecessem ou fizessem-no adoecer, a qual ele chamou de “síndrome geral de adaptação” ou “síndrome do *stress* biológico”, comumente conhecido também como a “síndrome do simplesmente estar doente”. Selye publicou, então, artigos que culminaram em sua obra-prima, no ano de 1952, *Stress – a Tensão da Vida*. (SELYE, 1954)

O *Novo Dicionário Aurélio*, em sua edição de 1999, dá como significação à palavra *stress* o “conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras, capazes de perturbar-lhe a homeostase; estrição”.

Neste estudo, adotou-se a forma aportuguesada ‘estresse’, já dicionarizada em Houaiss (2001).

O estresse é também chamado de *burnout* (esgotamento profis-

sional), que é definido como uma síndrome psicológica decorrente da tensão emocional crônica no trabalho e que está se alastrando entre as sociedades modernas.

Maslach e Leiter (1997), citados por Tamayo (2009), explicam essa síndrome a partir de novas interpretações da noção de desajuste indivíduo-trabalho. Esses autores sustentam que a distância ou o desajuste entre a pessoa e o seu trabalho incrementam a probabilidade de desenvolvimento do *burnout*. O processo de desajuste pode se apresentar em uma ou mais das seguintes áreas: carga de trabalho, recompensas, justiça, relacionamento com colegas, controle no trabalho e valores. O desajuste nessas áreas pode ocorrer quando a natureza do trabalho não está em harmonia com a natureza das pessoas, resultando em um incremento da exaustão, do cinismo e da ineficácia (MASLACH, 2000; MASLACH e LEITER, 1997; MASLACH *et al.*, 2001; TAMAYO, 2008), citados por TAMAYO (2009).

Em função do desajuste, essas áreas ou fontes são definidas da seguinte forma por Maslach (2000), citado por Tamayo (2009):

a) *Sobrecarga*: apresenta-se quando as demandas no trabalho excedem os limites humanos. As pessoas têm muitas coisas para fazer e pouco tempo para realizá-las, podendo atingir um estado em que não é possível recuperar a energia;

b) *Falta de controle*: acontece quando as pessoas têm pouco controle sobre o trabalho que executam;

c) *Recompensas insuficientes*: refere-se à falta de incentivos, tanto externos (salário) quanto internos (reconhecimento e valorização do trabalho);

d) *Ausência de coleguismo*: ocorre quando as pessoas perdem o sentido de relacionamentos positivos com os outros no trabalho;

e) *Falta de justiça*: apresenta-se quando existe iniquidade e ausência de procedimentos justos no local de trabalho; e

f) *Conflito de valores*: envolve a discrepância entre os valores declarados e as práticas organizacionais. Também abrange o desencontro entre os requisitos do trabalho e os princípios pessoais.

No contexto atual, a palavra ‘estresse’ pode ser entendida como o somatório de respostas físicas ou mentais causadas por determinados estímulos estressores, permitindo que os indivíduos superem determinadas exigências do ambiente, ou seja, é uma relação entre a pessoa e o ambiente. O estresse é parte do sistema biopsicossocial, na interação do homem com seu ambiente, e surge quando os indivíduos percebem um desequilíbrio entre as demandas desse ambiente e sua capacidade de resposta, que, se falhar, pode ter consequências negativas importantes. Em Física, o termo ‘estresse’ significa a tensão e o desgaste a que são expostos os materiais. No sentido que hoje o conhecemos, foi utilizado pela primeira vez na década de 1930 por Hans Selye e trouxe como grande contribuição a descrição de uma resposta não-específica a qualquer demanda que se imponha ao corpo.

Segundo Lipp (1996),

Stress é definido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrita, amedronta, excita, confunde ou mesmo que a faça imensamente feliz.

O estresse é considerado pelos estudiosos do assunto como uma doença típica do presente século e está relacionada a diversos problemas de saúde, em vários setores da sociedade. As pressões diárias que sofrem homens e mulheres, tanto no ambiente laboral quanto no social ou familiar, podem levar a uma situação de estresse, o que pode ter sérias consequências para a sua saúde. Ainda segundo Lipp (1996), estressor ou fonte de estresse é tudo aquilo que provoca uma quebra na homeostase interna, que solicita uma adaptação a mudanças e que necessita que o sujeito libere sua energia para poder lidar com os eventos. Ainda segundo essa autora, o estresse pode ser definido como uma “reação psicofisiológica muito complexa que tem, em sua gênese, a necessidade de o organismo fazer face a algo que ameace sua homeostase interna”.

Quando nos deparamos com alguma situação que nos causa desconforto, como medo, irritação, excitação, alegria imensa, ou qualquer outro sentimento inesperado, pode haver a ocorrência de estresse. De acordo com Lipp e Tanganelli (2002), citados por Lima, Amazonas e Motta (2007), o que determina se o estresse irá ocorrer é a capacidade do organismo de atender às exigências daquela situação, independentemente de essas serem de natureza positiva ou negativa.

O estresse pode ser originado de fontes estressoras internas e externas. As externas independem do modo de funcionamento do sujeito e podem estar relacionadas a uma mudança de emprego, acidente, ou qualquer outro evento que ocorra fora do corpo e da mente da pessoa. Os estressores internos são desencadeados pelo próprio sujeito, devido ao seu estilo de ser, seus aspectos pessoais, como timidez, ansiedade, dificuldades em expressar-se, entre outros (LIPP, 1996).

Podemos citar como fontes estressoras:

a) *Acontecimentos biográficos críticos*: São acontecimentos localizáveis no tempo e no espaço, que exigem uma reestruturação profunda da situação de vida e provocam reações afetivo-emocionais de longa duração. Esses acontecimentos podem ser positivos e negativos e ter diferentes graus de normatividade, ou seja, de exigência social. Exemplos: casamento, nascimento de um filho, morte súbita de uma pessoa, divórcio e acidente, entre outros.

b) *Estressores traumáticos*: São um tipo especial de acontecimentos biográficos críticos que possuem uma intensidade muito grande e que ultrapassam a capacidade adaptativa do indivíduo;

c) *Estressores quotidianos*: São acontecimentos desgastantes do dia a dia, que interferem no bem-estar do indivíduo que os vê como ameaçadores, que provocam mágoa e frustração, como problemas com o peso ou com a aparência, de saúde de parentes próximos que exigem cuidados, aborrecimentos com acontecimentos diários (cuidados com a casa, preocupação com o aumento de preços, preocupações financeiras);

d) *Estressores crônicos*: São situações ou condições que se estendem por um período relativamente longo e trazem consigo experiências

repetidas e crônicas de estresse (excesso de trabalho e desemprego, dentre outros), situações pontuais, ou seja, com começo e fim definidos, que trazem consigo consequências duradouras (estresse causado por problemas decorrentes de divórcio).

São exemplos de agentes estressores: desprezo amoroso; dor e má-goia; luz forte; níveis altos de som; eventos: nascimentos, morte, guerras, reuniões, casamentos, divórcios mudanças, doenças crônicas, desemprego e amnésia; responsabilidades: dívidas não pagas e falta de dinheiro; trabalho/estudo: provas, tráfego lento e prazos pequenos para projetos; relacionamento pessoal: conflito e decepção; estilo de vida: comidas não-saudáveis, fuma, alcoolismo e insônia; exposição de estresse permanente na infância (abuso sexual infantil); idade; calor; pressão no cumprimento de prazos no trabalho; más condições no local de trabalho.

A exposição prolongada a uma situação de estresse pode afetar o indivíduo, tanto física como psicologicamente. Os problemas mais comuns são: hipertensão arterial, úlceras gastroduodenais, câncer, psoríase, vitiligo e retração de gengivas, dores de cabeça, tonturas, suor excessivo, tensão na região do pescoço, acelerações cardíacas, dores de estômago, diarreia ou prisão de ventre, irregularidades e/ou falta de menstruação nas mulheres, entre outros. Os problemas psicológicos podem ser percebidos como apatia, depressão, desânimo, sensação de desalento e hipersensibilidade emotiva, raiva, ira, irritabilidade, ansiedade, grande irritação, tristeza, angústia, falta de concentração, tensão, nervosismo, ansiedade e depressão. Quando esses sintomas persistem por um longo intervalo de tempo, podem ocorrer sentimentos de evasão (ligados à ansiedade e depressão), podendo mesmo desencadear surtos psicóticos e crises neuróticas em pessoas predispostas. Nesse caso, é necessário recorrer à ajuda de profissionais da saúde.

Segundo Lipp e Malagris (2001), qualquer pessoa está sujeita a ser atingida pelo estresse, pois, mesmo as mais fortes, estão sujeitas a um excesso de fatores estressantes que ultrapassam sua capacidade física e emocional de resistir. Ainda segundo essa autora, são identificadas quatro fases em que se manifesta o estresse: alerta, resistência, fase de quase-exaustão e exaustão, esta situada entre a “fase da resistência” e a “fase da exaustão”.

Deste modo, ela propõe um modelo quadrifásico para o estresse, expandindo assim o modelo trifásico desenvolvido por Hans Selye, em 1956.

MODELO QUADRIFÁSICO DO ESTRESSE DE LIPP

a) Na “fase do alerta”, considerada a fase positiva do estresse, o ser humano se energiza através da produção de adrenalina; a sobrevivência é preservada e uma sensação de plenitude é frequentemente alcançada, pois o sujeito tem a capacidade de reservar energia para enfrentar a situação.

b) Na “fase da resistência”, a pessoa automaticamente tenta lidar com os seus estressores para manter sua homeostase interna, seu equilíbrio.

c) Se os fatores estressantes persistirem em frequência ou intensidade, há uma quebra na resistência da pessoa e ela passa à “fase de quase-exaustão”. Nela, o processo de adoecimento inicia e os órgãos que possuem uma maior vulnerabilidade genética ou adquirida passam a mostrar sinais de deterioração.

d) Não havendo alívio para o estresse através da remoção dos elementos estressores ou através do uso de estratégias de enfrentamento, o estresse atinge a sua fase final, a “fase da exaustão”, quando doenças graves podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis, como enfarte, úlceras e psoríase, entre outras.

A depressão passa a fazer parte do quadro de sintomas do estresse na “fase de quase-exaustão” e se prolonga na “fase de exaustão”, quando a pessoa para de funcionar adequadamente e não consegue – na maioria das vezes – trabalhar ou se concentrar.

FATORES PSICOSSOCIAIS E O ESTRESSE RELACIONADO COM O TRABALHO

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), em sua Oficina Mundial do Trabalho, realizada em Genebra em 2010, os fato-

res psicossociais têm sido reconhecidos como questões mundiais que afetam todas as profissões e trabalhadores, em todos os países. A maior flexibilidade e precariedade do trabalho, sua intensificação e relações, em que entram em jogo o assédio e a intimidação, são alguns fatores que favorecem o aparecimento dos transtornos causados pelo estresse no trabalho. A longo prazo, esse estresse pode também contribuir para os transtornos do sistema osteomolecular e outras formas de transtornos de saúde, como hipertensão, úlcera e enfermidades cardiovasculares. Pode mesmo contribuir para uma incapacidade de fazer frente ao trabalho. Os fatores associados ao estilo de vida da pessoa também podem ter enormes efeitos no rendimento laboral e nas relações de trabalho. O estresse laboral pode influenciar nos problemas fora do ambiente de trabalho e resultar em consequências como: violência, drogadição, relações sociais e familiares mais tensas, além de ser um fator que contribui para a depressão e o suicídio. Isso representa uma carga para a sociedade e para o Estado, pois os custos com saúde podem ser grandes. Ainda de acordo com a OIT, em alguns estudos realizados na Europa e em outros países desenvolvidos, o estresse é responsável por 50 a 60% dos dias de trabalho perdidos, sendo a segunda causa registrada, com maior frequência de transtornos de saúde relacionados ao trabalho, afetando 22% dos trabalhadores na União Europeia, em 2005. Segundo o estudo de 2009, apesar de haver diminuído o estresse em 15 países, em alguns ele continuou aumentando.

Numerosas empresas reconhecem que o estresse continua sendo um problema no ambiente de trabalho e já se mobilizaram com o objetivo de prestar assistência a essas pessoas, identificando e tratando o problema. Além dos países desenvolvidos, os países em desenvolvimento também estão trabalhando no sentido de interferir com a adoção de medidas de prevenção do estresse relacionado ao trabalho e de avaliar os efeitos dos fatores psicossociais que podem agravar o problema.

O SETOR DA CONSTRUÇÃO CIVIL

No Brasil, o setor da construção civil é um dos mais importantes devido ao seu volume de obras, de capital circulante, de utilidade dos produtos e, principalmente, pelo significativo número de empregados. A construção civil representa um dos segmentos empresariais de maior absorção de mão-de-obra e forte poder econômico que gera grande oportunidade de emprego. Segundo dados gerais do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2008, as 56,6 mil empresas ativas do setor da construção ocuparam, aproximadamente, 1,8 milhões de pessoas e tiveram gastos totais com o pessoal ocupado de R\$ 38,2 bilhões, dos quais R\$ 25,5 bilhões foram em salários, retiradas e outras remunerações, o que significou uma média mensal de 2,6 salários mínimos. Em 2008, a expansão do setor da construção acompanhou o crescimento de 5,1% do Produto Interno Bruto (Pib), com a atividade de construção crescendo 8,9%; já a elevação real da formação bruta de capital fixo avançou 13,8%.

Ramo de atividade de grande importância no cenário econômico brasileiro, a construção civil apresenta um percentual de apenas 20,1% trabalhadores com carteira de trabalho assinada (DIEESE, 2001). Santana e Oliveira (2004), citados por Oliveira e Iriart (2008), corroboram esses dados quando concluem que o trabalho informal parece se constituir em uma importante característica da precarização do trabalho nesse ramo de atividade. Esses autores encontraram uma maior proporção de trabalhadores sem contrato formal de trabalho na construção civil em comparação com outros ramos de atividade, o que evidencia a perda de direitos sociais, trabalhistas e previdenciários.

Segundo Oliveira e Iriart (2008), o trabalho informal no setor da construção civil objetiva, em parte, o rebaixamento de custos, utilizando-se para isso a subcontratação de empresas (DIEESE, 2001; SESI, 1998), em sua maioria de pequeno porte, que operam à margem da legislação trabalhista, conseguindo, por isso, apresentar propostas a preços reduzidos.

A força de trabalho empregada na construção civil compõe-se, predominantemente, de indivíduos jovens, do sexo masculino, com baixa

escolaridade, reduzida qualificação profissional e por expressivo contingente de migrantes (DIEESE, 2001). Por conseguinte, esses trabalhadores apresentam os menores níveis de remuneração entre os demais ramos da indústria, o que lhes impõe a necessidade de estender a jornada de trabalho através da realização de horas extras ou da adoção de regime de tarefas (SESI, 1998, citado por OLIVEIRA e IRIART, 2008).

A construção civil é, sem dúvida, um dos ramos de atividade com muita incidência de acidentes de trabalho. Outros agravos comuns aos trabalhadores desse ramo, como o alcoolismo, doenças mentais e psicossomáticas, podem ser tomados como sintomas do sofrimento provocado pelo trabalho (BORGES e MARTINS, 2004).

Segundo Cockell (2008), na indústria da construção civil, especificamente no subsetor edificações, há um alto índice de instabilidade, um grande contingente de trabalhadores informais, terceirizados, alta rotatividade e alto grau de flexibilidade na utilização de mão-de-obra, principalmente entre os operários, os peões. A essa situação desconfortável ainda acrescentam-se as precárias condições de trabalho, em muitos casos, subumanas e nocivas à saúde do trabalhador, o risco constante de acidentes e de doenças, a instabilidade de emprego e os baixos salários (ibid.). Ainda segundo a autora, o trabalho nesse setor é caracterizado pela informalidade, pela provisoriedade e pelo constante processo adaptativo a novas realidades de trabalho e de vida.

Além das citadas por Cockell (2008), existem muitas diferenças entre o setor de construção civil e outros, e uma delas é a descentralização das atividades (ASSUMPÇÃO, 1999). Tem um caráter nômade, ou seja, quando a obra fica pronta, os trabalhadores devem procurar outra empresa ou esperar que outra obra inicie, o que leva a uma situação de instabilidade emocional.

A construção civil é uma indústria onde a descontinuidade das atividades produtivas é uma característica peculiar, que contrasta com os processos contínuos da indústria de transformação. Além de ser única e nômade, depende de uma força de trabalho transitória, onde o produto é único. As mudanças de projeto ocorrem com frequência; trabalha-se com

prazos de execução curtos, baixo grau de comunicação, na maioria das vezes a produção é realizada ao ar livre e as condições de segurança são precárias. Esses aspectos típicos da rotina da construção civil determinam aspectos estressantes, pela sua própria existência (COSTA, 2002).

Outro fator agravante nesta área é que seus trabalhadores são quase sempre excluídos, pois geralmente possuem baixa escolaridade, muitas vezes são imigrantes em busca de melhores condições de trabalho e são desqualificados, uma vez que não têm condições de se preparar devido à luta pela sobrevivência. Além disso, ainda estão expostos a condições precárias no local de trabalho, baixa ou nenhuma fiscalização pelos agentes responsáveis pelo setor, ausência ou má qualidade dos equipamentos de segurança, condições climáticas não favoráveis, como calor ou frio excessivo, exposição constante aos raios solares, alimentação inadequada e/ou insuficiente, entre outras. Como muitos deles são trabalhadores informais, são excluídos da assistência social e da saúde.

Segundo Lima (2003), ocorrem na construção civil dois extremos nas relações de trabalho: de um lado, os trabalhadores não podem se fixar em apenas uma empresa e em todas as etapas de uma obra, dadas as características dessa atividade produtiva e, de outro lado, não há fixação de apenas uma empresa na administração e desenvolvimento de um empreendimento. Essa condição torna mais frágil a relação entre empregado e empregador, tomados enquanto entidades físicas e jurídicas, e também entre trabalhador e trabalho, uma vez que a intensa mobilidade desse empregado traz constante instabilidade para seu planejamento profissional. Porém isso nem sempre ocorre, pois existem atividades, como as do setor imobiliário, que mantêm equipes treinadas que vão de obra em obra, quer dizer, eles exercem a mesma atividade, na mesma empresa em obras diferentes, conforme as diversas fases.

Atualmente, a maioria dos trabalhadores de várias áreas sofre cada vez mais a pressão da flexibilidade, com medo do desemprego e, por esse motivo, trabalham em jornadas cada vez maiores, o que acaba trazendo consequências graves para si e para os demais que dependem dele, tanto

companheiros de trabalho quanto familiares. No setor da construção civil, o quadro não é muito diferente, pois os trabalhadores estão sempre submetidos a uma sobrecarga de agentes estressores. Observa-se também que, na construção civil, a falta de reconhecimento do trabalhador é uma constante, entre outras coisas, devido à sua desqualificação, ou porque ele é facilmente substituível, ou por sua dependência em relação ao emprego, e ainda por ser um migrante. Então, resta a esse sujeito fazer uso de estratégias defensivas que acabarão por colocar em risco sua saúde física e psíquica (BORGES e MARTINS, 2004).

Por todos os motivos mencionados acima, podemos afirmar que o estresse é uma constante na vida dos trabalhadores do setor da construção civil, muitas vezes sendo a causa de doenças mais graves, como as que foram elencadas na introdução deste trabalho.

O ESTRESSE NA CONSTRUÇÃO CIVIL

Estresse ocupacional pode ser definido como as situações em que a pessoa percebe seu ambiente ocupacional como ameaçador às suas necessidades de realização pessoal e profissional e/ou à sua saúde física ou mental, prejudicando a sua interação com o trabalho e o seu ambiente e, à medida que as demandas vão aumentando, a pessoa não possui os recursos adequados para enfrentá-las. Casos como esse são muitos comuns no setor da construção civil, pois essa indústria, por sua própria natureza, requer de seus colaboradores a realização de tarefas árduas que, muitas vezes, não são satisfeitas devido a fatores como: o pequeno índice de treinamento oferecido ao trabalhador; o baixo nível de escolaridade; o sistema terceirizado de empregabilidade que, muitas vezes, é utilizado; as baixas remunerações pelos serviços prestados; e as ferramentas pouco programadas para a realização das tarefas, o que tornam a ergonomia extremamente necessária para a minimização dos riscos laborais e manutenção da integralidade física e mental desses trabalhadores (VENTURA e ARAÚJO, 2007).

Ainda de acordo com Ventura e Araújo (2007), os próprios trabalhadores da construção civil subestimam, com muita frequência, os riscos existentes no ambiente de trabalho, o que ocasiona uma necessidade de treinamento e conscientização quanto a isso, bem como a forma correta de se executar as tarefas, na busca constante de evitar o acidente de trabalho, pois, quando ele é realizado inadequadamente, certamente afeta diretamente a saúde do trabalhador, através de diversas patologias, físicas e psicológicas.

Infelizmente, na tentativa de reduzir custos, são também reduzidos, quando não cortados, gastos que seriam utilizados para a manutenção da saúde do trabalhador, como acomodações para as refeições, para descanso, banheiros em boas condições de uso, entre outros. É muito comum ver os trabalhadores fazendo suas refeições em frente à obra, sentados no chão ou mesmo de pé, ou em lugares empoeirados, debaixo do sol. Também é comum vê-los dormindo encostados na obra, deitados em tábuas ou mesmo no chão.

Essas precárias condições afetam não só o seu aspecto físico como também o emocional, causando o estresse, que é um grande problema de saúde que afeta essa categoria. Estar estressado significa “estar sob pressão” ou “estar sob ação de estímulos persistentes”. Na realidade, o termo “estar estressado” não significa necessariamente estar em contato com algum estímulo, mas que este estímulo seja capaz de colocá-lo sob tensão, o que pode desencadear um conjunto de alterações metabólicas (ibid.).

Segundo Smallwood e Ehrlich (1999), citados por Costa et al. (2005), são consideradas fontes estressoras no setor da construção civil:

- *Ambiente físico do trabalho*: Local de trabalho temporário caracterizado por controle de temperatura inadequado; ventilação inadequada; baixos níveis de ventilação e de iluminação; falta de privacidade; barulho excessivo; lama/pó e sujeira no local.
- *A organização em si*: Pessoal inadequado; baixa coordenação entre subcontratantes; canais inapropriados de comunicação e treinamento insuficiente para os indivíduos.
- *A forma na qual a organização é gerenciada*: Crises de geren-

ciamento; horas extras; ênfase excessiva em competitividade e turno de trabalho.

- *A função individual dentro da organização*: Ambiguidade e conflito de função; sobrecarga e suporte gerencial inadequado.

- *Relações dentro da organização*: Conflitos interpessoais, relacionamentos falhos/fracos ou escassos com os superiores; grupos iguais, subordinados e falta de retorno.

- *Desenvolvimento da carreira*: Percepção da insegurança no trabalho e remuneração inadequada.

- *Relacionamentos pessoais e sociais*: Oportunidades inadequadas para o contato social.

- *Equipamento*: Equipamento não confiável e inadequado, incapaz de satisfazer as demandas de trabalho ou que frequentemente quebra, o que contribui, respectivamente, para práticas de trabalho inseguras.

- *As ansiedades do indivíduo*: Dificuldade inerente à mudança gerencial; gerenciamento fraco do tempo pessoal e medo ou preocupação sobre a segurança no local de trabalho.

Para que o trabalhador tenha um controle sobre suas condições de saúde, é necessário que suas necessidades básicas sejam atendidas, como: alimentação saudável, moradia adequada, meios de transportes, saúde, educação eficientes e também condições adequadas de trabalho, pois é este que vai lhe proporcionar o atendimento a essas necessidades básicas. Certamente, em algum momento de suas vidas, os indivíduos estão sujeitos a situações de pressão em seu ambiente familiar e/ou laboral que podem ser consideradas fontes estressoras. Quando o sujeito não consegue responder positivamente a esses elementos, sua saúde pode ficar comprometida, já que ele começa a exercer um papel de multifuncional dentro desse contexto, que lhe demanda mais do que ele pode dar.

Segundo dados da revista *Equipe de Obra*, em sua 14ª edição de 2007,

A atividade da construção civil é uma das campeãs em acidentes de trabalho. O risco da atividade acaba gerando o medo, o estresse e outros sentimentos negativos, que costumam ser grandes fontes de sofrimento dos trabalhado-

res. Isso provoca, muitas vezes, jogos perigosos e abandono do uso de EPI's, descumprimento de normas de segurança e brincadeiras desmoralizantes. São formas que os trabalhadores encontram para lidar diariamente com o risco da morte ou de mutilação.

Os sentimentos de orgulho, rivalidade, bravura e virilidade que surgem servem apenas para mascarar os temores. E é aí que mora o perigo. Quando não há mais como se 'defender' da ansiedade e do medo, surgem outros comportamentos, que devem ser percebidos como indicadores de agravamento do problema. Como a depressão, desânimo e alcoolismo, por exemplo.

PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO ESTRESSE

Para Leavell e Clark (1976), citados por Castro (2009), a prevenção envolve três níveis: prevenção primária, caracterizada por ações antecipatórias com o objetivo de evitar ou reduzir a possibilidade de desenvolvimento de doenças; prevenção secundária, caracterizada pelo diagnóstico/tratamento precoce e limitação da invalidez, com foco principal em impedir o estabelecimento de doenças; e prevenção terciária, focada na reabilitação e envolvendo as medidas terapêuticas necessárias.

Para enfrentar o sofrimento, o trabalhador desenvolve, dentro de um grupo, o que Dejours (1991) chama de ideologia defensiva, compreendida como uma defesa contra o sofrimento que se transforma em um valor a ser defendido pelo grupo. Para o autor, a ideologia defensiva possui algumas características próprias: tem por objetivo ocultar, mascarar ou conter uma ansiedade grave; é específica de um grupo social (profissional) particular; é dirigida a perigos/riscos reais; deve obter a participação de todos do grupo de forma que aquele que não participa acaba por ser excluído. Na construção civil, por exemplo, segundo o autor, essa exclusão se dá pela saída do trabalhador do canteiro de obras. Para ter funcionalidade, essa ideologia deve ser coerente, supondo arranjos rígidos com a realidade; além disso, outra característica é seu caráter vital,

de forma a substituir os mecanismos de defesa individuais da pessoa. Essa última característica explicaria o porquê de a pessoa, isolada de seu grupo, encontrar-se desumanamente desprovida de defesas para enfrentar a realidade.

Na construção civil, especificamente, a ideologia defensiva característica é desenvolvida como defesa contra o medo, o risco, os perigos reais inerentes à profissão e que acaba por assegurar a produtividade nos canteiros de obras. O medo é uma vivência constante desses trabalhadores, sendo causa importante de inadaptação profissional. O risco de acidentes pode também torná-los improdutivos. Daí a necessidade de uma ideologia defensiva que não apenas negue e se recuse a falar do perigo e do medo, mas que também os desafie por meio de condutas temerárias. Segundo Dejours (1991), uma das características de tal ideologia defensiva é a pseudoinconsciência do perigo, que é uma das razões para a resistência a campanhas de segurança. Fora da situação de trabalho, esse medo aparece camuflado por sintomas de ansiedade, tais como vertigens, cefaleias e impotências funcionais diversas (CASTRO, 2009).

Muitas são as possibilidades de intervenções preventivas desses agentes estressores ou de reabilitação do trabalhador por conta dos efeitos do estresse. Nas ações direcionadas ao operário, é importante atuar no sentido de alertá-lo, através de ações educativas, sobre os possíveis fatores de estresse e à possibilidade de seu desenvolvimento em caráter crônico, tendo em vista que o estresse só é percebido como transtorno em sua fase final, quando sintomas psicossomáticos já se encontram consolidados. Outra estratégia empresarial relevante é a formação de grupos de discussão para debater as crenças que o profissional tem sobre sua prática, auxiliando-o a desenvolver concepções mais realistas e adequadas à sua profissão. E, por último, as empresas podem adotar estratégias individuais e grupais, dar subsídios para que funcionem e fazer com que se tornem eficazes (ibid.).

Para Lipp (1986), existem algumas formas práticas de prevenção possíveis para a diminuição do estresse no ambiente de trabalho e que podem ser agrupadas em três estratégias:

- *Estratégia no nível pessoal:* Manejar eficazmente o seu tempo; desconectar-se do trabalho fora da jornada laboral; praticar técnicas de relaxamento; fazer pequenos descansos durante a jornada de trabalho; e marcar objetivos reais e fáceis de atingir.

- *Estratégia no nível grupal:* Fortalecer os vínculos sociais entre os grupos de trabalhos e facilitar a informação.

- *Estratégia no nível organizacional:* Desenvolver programas de Prevenção de Riscos Psicossociais; potencializar a comunicação vertical (de cima para baixo); reestruturar e redesenhar o posto de trabalho; instaurar um sistema de recompensas justo; e delimitar os estilos de direção e liderança.

Segundo Salve (2010), várias ações podem ser desenvolvidas por multiprofissionais visando à saúde do trabalhador. Nelas, incluem-se diagnóstico, identificação, tratamento, recuperação e reabilitação, bem como vigilância de ambientes de trabalho e prevenção de riscos.

Costuma-se utilizar o termo Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), que é uma terminologia largamente difundida nos últimos anos, inclusive no Brasil. Conforme França (1997), ela envolve a implantação de ações que visem à melhoria no ambiente de trabalho. As interpretações de QVT vão desde o enfoque clínico de ausência de doenças no âmbito pessoal até as exigências de recursos, objetos e procedimentos de natureza gerencial e estratégias gerenciais (SALVE, 2010).

As promoções de saúde em locais de trabalho compreendem todas as medidas conjuntas assumidas por empregadores, empregados e pela sociedade para melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas no trabalho. Para Lacaz (2000), as ações envolvem comportamentos individuais e condições de trabalho. Trata-se, portanto, de um trabalho multidisciplinar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para a prevenção de problemas mais graves relacionados ao estresse laboral, são necessárias ações educativas através, por exemplo, de pa-

lestras proferidas por profissionais que abordem questões importantes para a saúde do trabalhador, como alimentação saudável e equilibrada, evitar o sedentarismo, além de ações partindo da própria empresa, como o fornecimento de equipamentos adequados de segurança, lugares apropriados para as refeições e o descanso, existência de bebedouros e banheiros convenientes, enfim, medidas que aumentariam a qualidade de vida no trabalho. Acompanhamentos e exames médicos são importantes, pois esses trabalhadores são expostos diariamente a materiais que podem ser prejudiciais à saúde, além do risco constante que correm de acidentes com o manejo das ferramentas. As pausas durante o expediente de trabalho são fundamentais, como para tomar um cafezinho, fazer relaxamento ou cultivar atividades lúdicas ou físicas.

Diante dos vários fatores de riscos aos quais são submetidos constantemente os trabalhadores da construção civil, existem medidas que devem ser adotadas pelas empresas visando à saúde e à qualidade de vida do trabalhador. As empresas devem se conscientizar de que o trabalhador não é uma máquina ou uma ferramenta, mas é um ser humano que necessita de cuidados, orientação, carinho e atenção, principalmente no canteiro de obras. Antes do início da obra e mesmo durante a sua execução, é importante que esse operário receba informações e instruções sobre como manejar os equipamentos e que seja orientado quanto às medidas de prevenção de acidentes. É importante também que ele tenha o suporte por parte da empresa em relação à sua saúde e seu conforto, evitando, assim, o desgaste físico ou emocional. Enfim, é necessário adotar estratégias de enfrentamento, ou seja, esforços para que a pessoa possa manejar, reduzir ou eliminar as demandas que lhe impõe o trabalho, diminuindo, dessa forma, o nível de estresse e aumentando sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ASSUMPÇÃO, J. L. A. *Estratégia para gerenciamento da segurança e saúde no trabalho em empresas de construção civil*. Rio de Janeiro-RJ, 1999. Dissertação (Mestrado em Engenharia Civil), Universidade Federal Fluminense. Disponível em: <<http://www.infohab.org.br>>. Acesso em: 7 fev. 2011.
- BORGES, H.; MARTINS, A. Migração e sofrimento psíquico do trabalhador na construção civil: uma leitura psicanalítica. *PHYSIS: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 14 (1), p. 129-146, 2004.
- BRASIL. IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Censo Brasil 2008*. Disponível em: <www.ibge.gov.br>. Acesso em: 5 fev. 2011.
- CASTRO, E.E. *Estresse em trabalhadores da construção civil*. Campo Grande-MS. 2009. Dissertação (Mestrado em Psicologia), Universidade Católica Dom Bosco.
- COCKELL, F. F. *Da enxada à colher de pedreiro: trajetórias de vulnerabilidade social na construção civil*. São Carlos-SP, 2008. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção), Universidade Federal de São Carlos.
- COSTA, S. T. F. L. *Critérios de avaliação da segurança ocupacional em uma empresa de construção civil: um estudo de caso*. Florianópolis-SC, 2002. Monografia (Especialização em Segurança do Trabalho), Universidade Federal de Santa Catarina.
- _____. et al. *A construção civil e o estresse como uma realidade*. Disponível em: <www.cramif.fr/pdf/aiss/Salvador/posters/bresil/da_costa1.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2011. (Artigo de 2005.)
- DEJOURS, C. *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*. 4. ed. São Paulo: Cortez/Oboré, 1991.
- DIEESE – Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos. *Sector da Construção Civil*. Disponível em: <www.dieese.org.br/anu/2001/anu2001-2.xml>. Acesso em: 5 fev. 2011. (Dados de 2001.)
- FERREIRA, A. B. de. *Novo Aurélio século XXI: o dicionário da língua portuguesa*. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.
- HOUAISS, A.; VILLAR, M. S. *Dicionário Houaiss da língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.
- LACAZ, F. A. C. Qualidade de vida no trabalho e doença. *Saúde & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n. 5, v. 1, p. 151-161, 2000.
- LIMA, M. E. A. A polêmica em torno do nexos causal entre distúrbio mental e trabalho. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 10, n. 14, p. 82-91, 2003.

- LIMA, R. A. S.; AMAZONAS, M. C. L. A.; MOTTA, J. A. G. Incidência de *stress* e fontes estressoras em esposas de portadores da síndrome de dependência do álcool. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 24, n. 4, p. 433, 2007.
- LIPP, M. N. *Pesquisas sobre o stress no Brasil*. São Paulo: Papirus, 1996.
- _____. *Como enfrentar o stress*. São Paulo/Campinas: Ícone/Unicamp, 1986.
- _____. MALAGRIS, L. N. O stress emocional e seu tratamento. In: RANGE, Bernard (Org.). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais – um diálogo com a Psiquiatria*. São Paulo: Artes Médicas, 2001. p. 475-476.
- OLIVEIRA, R. P.; IRIART, J. A. B. Representações do trabalho entre trabalhadores informais da construção civil. *Psicologia em Estudo*, Maringá-PR, v. 13, n. 3, p. 437, 2008.
- ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO. *Riesgos emergentes y nuevos modelos de prevención en un mundo de trabajo en transformación*. Bogotá-Colômbia, 2010.
- OXFORD ENGLISH DICTIONARY. 3. ed. Oxford-England: Claredon Press, 1978.
- REVISTA EQUIPE DE OBRA. Equipe de obra: saúde. [s.l.], n. 128, ed. 14, nov./dez. 2007. Disponível em: <www.equipedebra.com.br/construcao>. Acesso em: 7 fev. 2011.
- SELYE, H. *Stress, a tensão da vida*. São Paulo: Ibrasa, 1954.
- SALVE, M. G. C. Trabalhador: valorização da segurança e a integridade da saúde física e mental. *EFDeportes.com*. Buenos Aires, a. 15, n. 151, p. 1, 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 13 fev. 2011.
- SESI – Serviço Social da Indústria. *Setor da Construção Civil*. Disponível em: <www.sesi.org.br>. Acesso em: 5 fev. 2011. (Dados de 1998.)
- TAMAYO, M. R. Burnout: implicações das fontes organizacionais de desajuste indivíduo-trabalho em profissionais da enfermagem. *Psicologia: reflexão e crítica*. Porto Alegre-RS, v. 22, n. 3, p. 474-475, 2009.
- VENTURA, S. S.; ARAÚJO, A. F. Exploração da mão-de-obra na construção civil na região de Bauru. *Revista Científica Eletrônica de Ciências Contábeis*, Garça-SP, a. 5, n. 9, p. 2-4, 2007. (Periódico semestral.)