

# Estresse no trabalho

Matheus Norberto Hagemann<sup>1</sup>

**Resumo:** *O objetivo central desse artigo é de identificar as causas geradoras de estresse ocupacional no ambiente de trabalho, e observar como a engenharia de segurança pode se comportar perante esse assunto tão relevante para a segurança dos colaboradores das empresas do Brasil, que cada vez mais sofrem por problemas desse caráter. Os principais questionamentos que norteiam esse artigo e assunto em pauta são: A segurança psicológica dos trabalhadores é de responsabilidade do profissional de engenharia de segurança do trabalho? Quais as causas e soluções para o estresse no ambiente de trabalho? Qual a definição de estresse, o que é estresse, e como ele age no corpo humano? Como o estresse está associado ao sistema de gestão empresarial!? Em um ambiente de trabalho os estresses são absorvidos pelas pessoas de uma maneira diferente, cada indivíduo tem sua particularidade, “inteligência emocional,” e estrutura para suportar determinados tipos de fontes de tensão, os “geradores” de estresse são muitos e inevitáveis em nosso dia a dia, mesmo fora de um ambiente de trabalho, entender isso nos leva a saber que existe um estresse bom que nos “motiva/obriga” a nos superarmos, a sair do comodismo e reagir contra essa fonte de tensão desse estresse.*

**Palavras-chave:** *Estresse. Saúde. Burnout. Globalização. Informações.*

## 1 INTRODUÇÃO

O Brasil é hoje o segundo país mais estressado do mundo, perdendo somente a liderança para o Japão com seus incríveis 70% da população trabalhadora com nível de burnout (exaustão física e mental), sendo o índice do Brasil em 30%, e logo atrás: China com 24%, EUA com 20% e Alemanha com 17%. (BARBOSA, 2011)

Os profissionais da saúde no trabalho têm observado que as condições de trabalho não só causam doenças profissionais específicas, mas podem, também, determinar o estado de saúde geral do trabalhador. Um dos fatores de saúde no trabalho que tem sido objeto de pesquisa é o estresse. (Kalimo e colaboradores, 1988)

Segundo Lipp (1996, p. 20):

*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, ou confunde, ou mesmo que a faça imensamente feliz [...] No momento em que a pessoa é sujeita a uma fonte de estresse, um longo processo bioquímico instala-se, cujo início manifesta-se de modo bastante semelhante, com o aparecimento de taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e a sensação de estar alerta.*

Da mesma forma Buratto (2009) afirma que o *estresse* é a resposta do organismo (reação de componentes psicológicos, físicos, hormonais e mentais) que ocorre quando estímulos externos (estressores) impõe ao indivíduo (humano ou animal) a necessidade de uma grande adaptação e/ou de superar as determinadas exigências do meio ambiente

---

<sup>1</sup> Pós-graduando em Engenharia de Segurança do Trabalho pela UNISOCIESC. E-mail: matheushagemann@hotmail.com

(exemplo: evento ou situação de importância, acidente, sequestro, demissão, falência, desafios no trabalho, etc...) causando assim um desgaste físico e mental.

Ou seja, o estresse é necessário na vida de cada ser vivo tanto para o ser humano como para o animal “que tem o estresse de sair de casa diariamente para se alimentar ou servir de alimento”, portanto entendemos que o estresse é um estímulo criado pela corpo humano e tem o objetivo de promover a sobrevivência. (BALLONE & MOURA, 2008)

Existem dois tipos diferentes de estresse, segundo Jorge (2009) o estresse bom é chamado de *eustress*, que é quando o indivíduo reage bem as mudanças e as pressões externas. Já o mau estresse seria o *distress*, quando ultrapassado os limites da suportabilidade do indivíduo, fazendo com que seu organismo adoça.

Observamos que o Brasil está estressado e está viciado em urgência, os muitos afazeres não permitem que o tempo seja o suficiente para conclusão das tarefas em tempo hábil e no horário normal de trabalho, exigindo do profissional mais tempo “horas extras”, fora as horas em que não está no horário do expediente mas está pensando no serviço “em casa, etc...”, assim acaba-se não tendo tempo para outras necessidades que qualquer ser humano necessita; exercícios físicos, alimentação adequada, (pela falta de tempo acabam recorrendo aos *fast foods*), vida social, vida espiritual, diversão etc... (BARBOSA, 2011)

Além do mais a globalização deixou as informações muito rápidas a todos e as exigências, “desafios” que deveriam ser mais esporádicos, se tornam diários e com grande frequência.

## **2 TRABALHO ESTRESSANTE**

As exigências no trabalho não são indesejáveis, se fosse levado ao pé da letra, o estado perfeito para que o ser humano não se estressasse no trabalho é não trabalhando. Toda exigência introduz algum tipo de estresse. (BOTH, s/d p.web).

Porém, sabe-se também que a falta de estímulos e o tédio também estressam, temos como exemplo que o maior risco de ataque cardíaco são maiores nos dois primeiros anos após a aposentadoria. Ou seja, a inatividade e a sensação de inutilidade também é prejudicial. (BALLONE & MOURA, 2008)

Quando falado de estresse automaticamente associamos a um problema meramente psicológico, no entanto verifica-se que a ergonomia também tem acesso a exaustão física e mental, pois se considerando: agentes acústicos, agentes térmicos, demanda exagerada de horas trabalhadas, exigências físicas (exemplo: falta de dormir bem, trabalho pesado, trabalho sem conforto), postura, ou seja conforto em geral, também são extremamente agressivos a saúde e influenciam diretamente no estresse do indivíduo. (BALLONE & MOURA, 2008)

No entanto, quando existe uma atividade ou situação indesejada que impõe o estresse, e dependendo de sua magnitude, pode influenciar diretamente no sistema imunológico da pessoa, ou seja, a saúde mental tem impacto direto na saúde física do ser humano.

Para inibir o estresse e não potencializá-lo ninguém melhor que o próprio indivíduo para tomar simples iniciativas que podem trazer um grande resultado em sua qualidade de vida no trabalho, e saúde física e mental. Primeiramente a pessoa estressada deve procurar entender a fonte desse estresse e estudar um meio de minimizá-la, lembrando que um bom sistema de gestão pode ajudar e muito nas atividades cotidianas no trabalho (planejamento). (TARABAY & ANTUNES, s/d p.web)

Um bom ambiente de trabalho pode ser mais facilmente implantado pelos profissionais do setor do que pela própria empresa, afinal de contas são as pessoas que fazem a empresa, por isso não se deve esperar uma solução cair do céu, para se estressar menos os profissionais devem tomar a iniciativa, procurando orientação e informação do engenheiro de segurança do trabalho quanto aos melhores métodos para uma qualidade de vida laboral.

Podemos citar vários exemplos de atitudes que minimizam o estresse: (TARABAY & ANTUNES, s/d p.web)

- Identifique a causa;
  - Tente se organizar, planeje seu trabalho, não guarde tudo em sua mente, anote em algum lugar as tarefas do dia;
  - Faça as coisas uma de cada vez e bem feito para não precisar refazer;
  - Se alimente bem;
  - Pratique alguma atividade física. Muito importante!!;
  - Quando for para casa esqueça o trabalho, ocupe sua mente com outras coisas;
  - Durma bem;
  - No computador, colocar no fundo de tela uma imagem de alguma beleza natural, animal ou algo assim;
  - Caso não consiga resolver algo importante “problema”, de uma paradinha (café, ou dar uma breve passeada na área externa da empresa), a mente mais aliviada vai permitir com que o seu problema seja resolvido mais rapidamente.
- Salientando que consultar um médico é indispensável, quando o estresse se instala de modo prejudicial de forma alguma é aconselhável a automedicação. (BALLONE & MOURA, 2008)

### 3 SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Quando o estresse é de forma excessiva, e não equilibrada, observa-se que os indivíduos começam a apresentar problemas de saúde, a intensidade de problemas a se resolver e os prazos/imediatismo introduz um estresse como “cultura” do cotidiano do Brasileiro e em outros países que tem as mesmas características; imediatismo “vontade de ter tudo que é novo, e conquistar o mais rápido o possível, velocidade das informações”, consumismo “muito se trabalha para suprir as necessidades de TER” que nada mais é do que exigências sociais, e a globalização “imensa demanda de informações”, etc.. (URURAHY, 2012)

O estresse quando agudo altera o sistema imunológico dos indivíduos que podem não ter um amadurecimento e/ou estrutura suficiente para lidar com essas pressões. (URURAHY, 2012)

O estresse tem uma estreita ligação com a baixa imunidade. Observamos que o estresse acumulado gera grandes problemas para a saúde, isso está ligado diretamente ao emocional da pessoa que ao ser “agredido” reage de forma drástica, expondo a pessoa a doenças oportunistas, sendo que uma pessoa que fica por dez minutos sobre estresse agudo pode ficar vulnerável por até seis horas sujeita a doenças oportunistas que atacam quando a pessoa esta com sua imunidade baixa. Ou seja, uma pessoa estressada fica com suas defesas diminuídas. (URURAHY, 2012)

*O fato de um evento emocional como o estresse afetar o organismo se deve ao íntimo relacionamento entre o sistema imunológico (defesa), sistema nervoso (controle) e sistema endócrino (hormonal). Por isso, um estresse intenso pode afetar qualquer um desses sistemas levando à diversidade dos sintomas deste quadro. (LEONEL, 2013)*

Observam-se, no quadro a seguir e na Figura 1, os principais sintomas de um indivíduo com estresse, estes sintomas são designados como fatores estressantes ou estressores .

Sinais Físicos:	Sinais Psicológicos:
Dores de cabeça	Apatia
Indigestão	Memória fraca
Dores musculares	Tiques nervosos

Insônia	Isolamento e introspecção
Taquicardia	Sentimentos de perseguição
Alergias	Desmotivação - Autoritarismo
Queda de cabelo	Irritabilidade
Mudança de apetite	Ansiedade
Gastrite	Emotividade acentuada
Dermatoses	
Esgotamento físico	

Fonte : (MAGIONI, s/d p.web)

Figura 1 – Estresse, Impacto no Corpo



Fonte: JORGE (2009)

O estresse ruim “distress” (agudo, em grandes doses), pode causar consequências alarmantes ao ser humano, quando a pressão é exagerada, a consequência pode resultar em algum quadro clínico e ainda dependência de remédio, e por sua vez até mesmo o afastamento do trabalho. JORGE (2009)

Conforme já visto, para prevenir e controlar o estresse deve-se tentar diminuir/eliminar as pressões existentes no trabalho (pressões externas) e todos os agentes agressivos envolvendo esses, e por sua vez tornar o ambiente de trabalho mais adequado possível às necessidades humanas.

Diminuir a vulnerabilidade conquistando maior amadurecimento emocional, e equilíbrio, e obter uma habilidade mais aprofundada em administrar o tempo, contar também com o apoio de familiares/amigos/colegas, e assim tendo uma cooperação social também ajuda no aspecto de estrutura emocional, combatendo deste modo os agentes agressores do estresse. (PIRES, 1999).

Observa-se que as consequências do estresse na saúde do colaborador afeta diretamente a economia/empresa, que por não ceder condições adequadas de trabalho, acaba tendo de volta o prejuízo que causou aos trabalhadores: (AREIAS & COMANDULE, s/d p.web)

- Baixo desempenho, acidentes, uso de drogas no trabalho.
- Comportamento anti-social: furto, danos intencionais.
- Fuga do trabalho: absenteísmo, rotatividade.
- Degradação de outros papéis da vida: agressão do cônjuge ou infantil.

- Comportamento auto-prejudiciais: abuso de álcool e drogas.

Segundo Areias & Comandule (s/d , p.web) na União Europeia quase 41 milhões de trabalhadores por ano em todas áreas laborais são afetados por algum tipo de estresse relacionado ao trabalho, isso é o que equivale a 600 milhões de dias de trabalho perdidos por conta de doenças do trabalho

Já JORGE (2009) afirma que anualmente existe US\$ 26 bilhões de passivo em despesas médicas e em coberturas por incapacitação. E US\$ 95 bilhões de prejuízo em produção. São mais de 50% de dias improdutivos devido ao estresse, isso faz com que 1 milhão de pessoas não consigam ir para seu trabalho todos os dias. O valor que é gasto em saúde com os colaboradores é cerca de 50% a mais para aqueles que ficaram sob influência de agente de estresse agudo, e 40% dos desligamentos da empresa são devidos ao estresse.

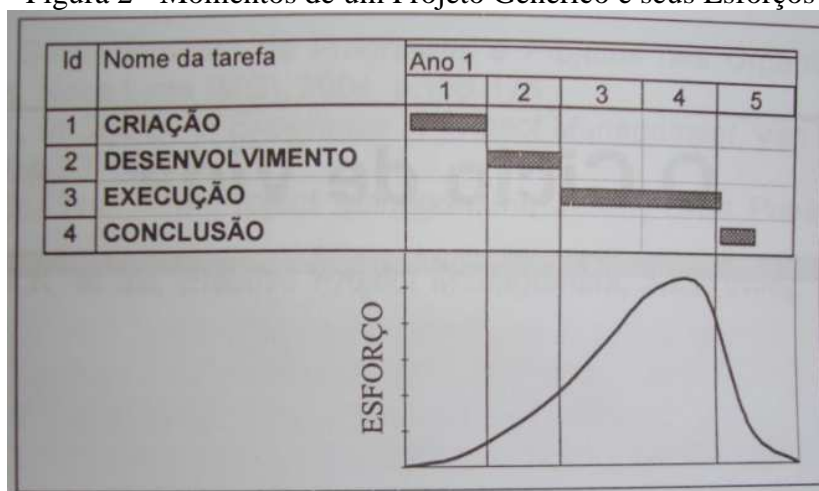
## 4 ESTRESSE NO PROCESSO DE GESTÃO

O gerenciamento trás por si um estresse involuntário, obtido pelas preocupações com os resultados, recursos financeiros, gestão de “pessoas” e métodos de liderança que estão presentes na gestão de um processo/projeto. Portanto entende-se que não existe gerenciamento sem estresse.

A engenharia de segurança no trabalho visa alcançar/idealizar o conforto e saúde psicológica e física de todos os colaboradores, conseqüentemente é de suma importância apropriar-se desse assunto para que esse dilema que tem afetado muitos trabalhadores do Brasil e do mundo, possa ser amenizado cada vez mais.

É natural de um projeto necessitar de um esforço de intelecto e físico (figura 2), para que possa ser concluído. Observamos na Figura 1 que, principalmente, na finalização da execução do trabalho, ou seja, “a entrega do serviço” obtém o maior esforço de toda a equipe. É onde mais se deve tomar cuidado com as conseqüências do stress, pois nesse ponto é essencial a cooperação de todos da equipe, trabalhando em total sincronismo, obtendo um mesmo objetivo, e portanto a finalização da obra (projeto). PRADO (2004)

Figura 2 - Momentos de um Projeto Genérico e seus Esforços



Fonte: PRADO (2004)

## 5 TIPOS DE PESSOAS E SEUS COMPORTAMENTOS

Sabe-se que existem dois tipos de comportamentos quando se fala de reação ao estresse: (BOTH, s/d p.web).

- Personalidade Tipo A: é um tipo de personalidade que intensifica os efeitos dos estressores do trabalho. As pessoas do tipo A andam, comem e falam rapidamente; elas são agressivas e competitivas e se sentem constantemente pressionadas pelo tempo.  
As pessoas do tipo A têm uma necessidade grande, possivelmente insaciável, de ter sucesso (BOTH, s/d p.web).
- Personalidade Tipo B: as pessoas com esse tipo de personalidade estão menos preocupadas com o tempo; elas jogam por prazer, não para ganhar, e conseguem relaxar sem culpa (BOTH, s/d p.web).

Na figura 3, observa-se a diferença entre a reação das pessoas com a personalidade A e a personalidade B.

Figura 3 – Tabela Padrão Comportamental

Tabela 7

Análise do padrão de comportamento com sensações/atitudes relacionadas com o estresse

Sensações/atitudes	Padrão de comportamento*		Ordem
	Tipo A	Tipo B	
Irritabilidade fácil	3,46 ↑	2,72 ↓	1
Ímpetos de raiva (no trabalho, em casa, no trânsito)	3,48 ↑	2,76 ↓	2
Nervosismo	3,50 ↑	2,85 ↓	3
Ansiedade	4,09 ↑	3,49 ↓	4
Angústia	3,33 ↑	2,75 ↓	5
Fadiga	3,79 ↑	3,24 ↓	6
Dor de cabeça por tensão ou dor nos músculos do pescoço e ombros	3,87 ↑	3,33 ↓	7
Sensação de desânimo pela manhã, ao levantar	3,06 ↑	2,57 ↓	8
Insatisfação com as relações afetivas	2,92 ↑	2,45 ↓	9
Período de depressão	2,50 ↑	2,06 ↓	10
Indisposição gástrica ou dor de estômago	2,94 ↑	2,52 ↓	11
Dores de cabeça constantes	2,45 ↑	2,05 ↓	12
Dificuldade de dormir ou sono muito entrecortado	3,47 ↑	3,08 ↓	13
Medo do futuro	2,87 ↑	2,49 ↓	14
Tendência a suar em excesso ou sensação de sentir seu coração batendo mais forte	2,31 ↑	1,97 ↓	15
Estresse com violência urbana	3,43 ↑	3,10 ↓	16
Tremores musculares (ex.: olhos, boca, mãos)	2,25 ↑	1,94 ↓	17
Medo de desemprego	3,00 ↑	2,69 ↓	17
Alimenta-se com frequência maior ou em maior quantidade maior do que a usual	3,38 ↑	3,12 ↓	19
Sensação de fôlego curto ou de falta de ar	2,51 ↑	2,28 ↓	20
Diminuição do interesse sexual	3,01 ↑	2,79 ↓	21
Domância pelo corpo	1,94 ↑	1,74 ↓	22
Redução do apetite	2,18 ↑	2,03 ↓	23
Tomar pilulas para dormir	1,36 ↑	1,22 ↓	24

\* Ordem decrescente da diferença entre as médias do Tipo A e Tipo B.

Fonte: MOTA & TANURE & NETO (2008)

Conforme visto, pode-se dizer que pessoas do tipo A são mais “ambiciosas”, com vontade de conquistar e correr atrás dos resultados, assim analisando a tabela observa-se que naturalmente esse estilo de personalidade que acaba sendo mais suscetível ao estresse, até mesmo porque essas pessoas buscam desafios e conquistas e indiretamente os agentes estressores (dificuldades). (BOTH, s/d p.web).

## 5 CONCLUSÃO

Observa-se que nos dias atuais, e principalmente por influencias sociais, que o estresse é encontrado facilmente em diversas fontes geradoras, principalmente no trabalho, e é sim de responsabilidade do engenheiro de segurança a integridade física e *mental* dos colaboradores da empresa. Sabe-se que o engenheiro de segurança não tem a melhor formação para o tratamento psicológico da pessoa estressada, no entanto o engenheiro, em conjunto ao médico do trabalho, tem a competência para avaliar as funções e postos de trabalho, diagnosticando as fontes estressoras e propondo as mudanças necessárias para diminuir e/ou neutralizar os efeitos dos fatores estressantes, auxiliando assim numa vida laboral de maior qualidade para os trabalhadores.

Como a “ciência” do estresse é muito cognitivo, e varia de pessoa para pessoa, o engenheiro de segurança também pode auxiliar no ambiente de trabalho conscientizando e procurando informar os colaboradores de sua empresa quanto as boas praticas para uma vida laboral agradável e longe do estresse, pois ninguém melhor do que a própria pessoa para adotar práticas para a sua saúde física e psicológica.

Portanto, visasse que as melhores propostas para melhorar o ambiente de trabalho são:

- Administrativo: Conscientizar, entregar folhetos, colocar cartazes na empresa, fazer os funcionários entenderem o que é o estresse e como evita-lo e combate-lo. Ginastica/alongamento laboral em algum ambiente externo, ao “ar livre”.

- Proteções coletivas: Minimizar os ruídos, vibrações e outros agentes estressores, implantar medidas de ergonomia nas estações de trabalho.

- Proteções individuais: Implantar um banco de horas que permita o funcionário tirar um tempo de folga quando estiver sobrecarregado de forma excessiva (distress), conscientizar os trabalhadores a serem coerentes com essa ferramenta e delegar esse “planejamento” de folga para eles mesmo, no entanto esse deve ser feito de forma a não prejudicar a empresa, prazos etc..

## REFERÊNCIAS:

AREIAS, Mariael E. Q.; COMANDULE, Alexandre Q. **Qualidade de Vida, Estresse no Trabalho e Síndrome de Burnout** – UNICAMP. Disponível em: <[http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CDEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.fef.unicamp.br%2Ffef%2Fqvaf%2Flivros%2Fforuns\\_interdisciplinares\\_saude%2Ffadiga%2Ffadiga\\_cap13.pdf&ei=w5ROU-3\\_G8bUsATsxYCoBA&usg=AFQjCNFj7sS1Kcm\\_gphteRaRU-FbVX8KXg&bvm=bv.64764171,d.cWc](http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CDEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.fef.unicamp.br%2Ffef%2Fqvaf%2Flivros%2Fforuns_interdisciplinares_saude%2Ffadiga%2Ffadiga_cap13.pdf&ei=w5ROU-3_G8bUsATsxYCoBA&usg=AFQjCNFj7sS1Kcm_gphteRaRU-FbVX8KXg&bvm=bv.64764171,d.cWc)> - Acesso em: 16 de abr. 2014.

BALLONE, Geraldo J.; MOURA, Eryl C.; **Estresse e Trabalho** – 2008 - Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=67>> Acesso em 24 de abr. de 2014.

BARBOSA, Christian; **Os Países Mais Estressados do Mundo** – EXAME.COM - 2011 – Disponível em: <<http://exame.abril.com.br/rede-de-blogs/senhor-do-seu-tempo/2011/11/10/os-pases-mais-estressados-do-mundo/>> - Acesso em:05 de abr. 2014.

BOTH, Tatiana; **ESTRESSE OCUPACIONAL** - FACULDADE ASSIS GURGACZ – Disponível em:

<[http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.segurancaetrabalho.com.br%2Fdownload%2Festresse-tatiana.ppt&ei=24xOU\\_m2IqHQsQS20YGgAQ&usg=AFQjCNGfKpszThnrNkW79ZBTkrMBYZWFHg&bvm=bv.64764171,d.cWc](http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.segurancaetrabalho.com.br%2Fdownload%2Festresse-tatiana.ppt&ei=24xOU_m2IqHQsQS20YGgAQ&usg=AFQjCNGfKpszThnrNkW79ZBTkrMBYZWFHg&bvm=bv.64764171,d.cWc)> - Acesso em: 03 de abr. de 2014.

BURATTO, Dra. Josiane; **O que é estresse** - bem de saúde você vivendo melhor – 2009 – Disponível em: <[http://www.bemdesaude.com/content/o\\_que\\_e\\_estresse.html](http://www.bemdesaude.com/content/o_que_e_estresse.html)> - Acesso em: 22 de mar. 2014.

JORGE, Gê Moreira; **ASPECTOS ERGONÔMICOS QUE CAUSAM ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO DE CONSERVAÇÃO RODOVIÁRIA** – 2009 – Disponível em: <<http://trabalhosaudeseguranca.blogspot.com.br/2009/09/aspectos-ergonomicos-que-causam.html>> - Acesso em 22 de mar. 2014.

Kalimo, R., El-Batawi, M. A. & Cooper, C. L. - **Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud** - 1988 - Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Lipp, M. E. N. - **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco** - 1996 - Campinas, SP: Papirus.

LEONEL, Carla; **ESTRESSE** – 2013 - Disponível em:

<<http://www.medicinamitoseverdades.com.br/blog/estresse>> - Acesso em: 24 de abr. 2014.

MAGIONI, Fernando – **ESTRESSE – ACACIA: Saúde e Segurança no Trabalho** Disponível em:

<[http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0CD8QFjAD&url=http%3A%2F%2Fwww.portalocupacional.com.br%2Ficontrol%2Fimages%2Farquivos%2Fbdc47d2551.pdf&ei=2ohZU9agCuqg2QWng4DgBw&usg=AFQjCNEYkYEk2XgOHlt\\_3oDE29KTen3oAg&bvm=bv.65397613,d.b2I](http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0CD8QFjAD&url=http%3A%2F%2Fwww.portalocupacional.com.br%2Ficontrol%2Fimages%2Farquivos%2Fbdc47d2551.pdf&ei=2ohZU9agCuqg2QWng4DgBw&usg=AFQjCNEYkYEk2XgOHlt_3oDE29KTen3oAg&bvm=bv.65397613,d.b2I)> - Acesso em: 24 abr. 2014

MOTA, Carolina M.; TANURE, Betania; NETO, Antonio C. **Estresse e sofrimento no trabalho dos executivos** - Universidade Católica de Minas Gerais - 2008 - Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-11682008000100007&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-11682008000100007&script=sci_arttext)> - Acesso em: 17 de abr. 2014.

PRADO, Darci. **Planejamento e Controle de Projetos**. 5. Ed. Minas Gerais: Editora Indgtecs., 2004.

Site: Portal Educação. Pirres (1999). **Estresse e Trabalho**. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/enfermagem/artigos/10765/estresse-e-trabalho>> - Acesso em: 31 ago. 2012

TARABAY, Christina H.; ANTUNES Katia R.; **O estresse e a pressão no ambiente de trabalho** – Disponível em: <<http://www.accamargo.org.br/saude-prevencao/homens/o-estresse-e-a-pressao-no-ambiente-de-trabalho/62/>> - Acesso em 24 abr. de 2014

URURAHY, Gilberto. **Estresse Crônico Afeta A Imunidade**. Disponível em:<<http://www.medrioccheck-up.com.br/files/material/estress%20e%20imunidade.pdf>> - Acesso em: 31 ago. 2012.