

RELAÇÃO ENTRE ESTRESSORES OCUPACIONAIS E QUALIDADE DE VIDA

Jéssica Caroline MARRETTI¹
Alexandre dos SANTOS²

RESUMO

O estresse é um estado gerado no organismo que se dá devido aos enfrentamentos diários que o indivíduo sofre, sejam eles bons ou ruins, alterando sua vida. Pode-se dizer que o estresse é uma somatória das características genéticas e ambientais que favorecem seu desenvolvimento e pode ser agravado pelo excesso de trabalho influenciando a qualidade de vida do indivíduo, que por sua vez está ligada a condições básicas que envolvem bem-estar físico, mental, psicológico e emocional. O objetivo do presente estudo foi investigar a relação entre estresse, qualidade de vida no trabalho e seus determinantes, inserido em uma proposta metodológica de revisão integrativa. A pesquisa desenvolveu-se a partir de estudos publicados na língua portuguesa em bancos de dados especializados no LILACS (Sistema Latino Americano e do Caribe de Informações em Ciências e Saúde). Foram utilizados como descritores: estresse ocupacional e qualidade de vida. Acerca disso nota-se que o estresse ocupacional e a qualidade de vida estão claramente relacionados sendo que o estresse influencia negativamente na qualidade de vida dos indivíduos provocando o adoecimento dos mesmos. O estresse pode ser desencadeado por uma série de fatores, físicos, sociais e psicológicos que vão de acordo com o âmbito de trabalho, dessa forma quanto maior a vulnerabilidade ao estresse, menor será a qualidade de vida do indivíduo; e em outros casos, quanto menor a exaustão emocional maior a qualidade de vida.

Palavras-chaves: Estresse ocupacional. Qualidade de vida. Trabalho.

¹ Graduanda do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, jessicamarretti_@outlook.com

² Docente das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, alepsicologo@yahoo.com.br