

## ESTRESSE OCUPACIONAL E SUAS IMPLICAÇÕES NO DESEMPENHO PROFISSIONAL DO INSTRUTOR DE TRÂNSITO

Paula Justo Sparremberger<sup>I</sup>

Maria Loreni Rosso<sup>II</sup>

**Resumo:** Este estudo teve como objetivo identificar, na perspectiva do Instrutor de Trânsito, as possíveis causas e principais consequências do estresse ocupacional no desempenho das suas funções. Foram investigados os seguintes aspectos: as atividades profissionais desenvolvidas pelo instrutor de trânsito, os possíveis fatores geradores de estresse no exercício desta profissão, as principais consequências do estresse ocupacional no desempenho profissional e possíveis soluções para sanar os fatores geradores de estresse e suas principais consequências a partir da visão dos entrevistados. O estudo se classifica como uma pesquisa de campo exploratória de abordagem qualitativa. Os dados foram coletados através da técnica de entrevista semiestruturada. Cinco instrutores de trânsito de ambos os sexos, ministrantes de aulas práticas da categoria B do município de Tubarão (SC) participaram da pesquisa. Os dados obtidos foram categorizados quanto aos objetivos e foram analisados pela metodologia da análise de conteúdo. Foi possível identificar diversos fatores geradores de estresse para estes trabalhadores como: desinteresse do aluno, desrespeito dos motoristas já habilitados ao sistema convencional das normas de trânsito, especialmente no que se refere a cidadania e urbanidade e consequências que vão de: influência negativa nos relacionamentos interpessoais dos instrutores de trânsito a impacto no bem estar dos envolvidos.

**Palavras-chave:** Estresse Ocupacional. Instrutor de Trânsito. Desempenho Profissional.

### 1 INTRODUÇÃO

O estresse ocupacional tem se tornado importante foco de estudos científicos devido aos diversos impactos que exerce sobre o ser humano e as organizações. Desta forma, este artigo aborda estudos sobre as possíveis causas, variáveis geradoras e principais consequências do estresse na vida laboral do Instrutor de Trânsito de Centro de Formação de Condutores; bem como, tratará sobre a importância deste profissional para a sociedade, uma vez que tal profissão é necessária para todos que necessitam se locomover através de um automóvel pois, o instrutor de trânsito auxilia novos motoristas a aprender normas de comportamento, favorecendo a cidadania neste contexto. Como outras tantas profissões, sabe-se que os profissionais dessa classe trabalhadora também lidam com desafios em seu exercício.

---

<sup>I</sup> Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso na graduação em Psicologia, como requisito parcial para obtenção do título de Psicólogo (a) pela Universidade do Sul de Santa Catarina, 2021.

<sup>II</sup> Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: paula\_sparremberger@hotmail.com.

<sup>III</sup> Mestre em Educação. Professora Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. E-mail: lorenirosso@gmail.

Estudar a profissão do instrutor prático tem importância e relevância para a população pelo fato de ser uma profissão essencial para o acesso ao trânsito por meio de um veículo automotor e, do mesmo modo para estudos da psicologia, ciência e profissão voltada ao estudo e intervenção sobre o comportamento no trânsito. Sabe-se que o trânsito em si já é uma fonte de estresse na vida da população em geral. Esta problemática já havia sido estudada no século passado, “o trânsito vai generalizar-se como problema urbano, à medida que as cidades crescem: a ‘questão’ do trânsito faz parte da ‘questão’ urbana de nossa época” (VASCONCELOS, 1998, p. 8).

Além da circunstância ligada à infraestrutura, e, analisando pelo âmbito social, existe a influência do estresse no comportamento dos indivíduos no trânsito. Santos e Ferreira (2014) afirmam que o crescimento do número de motoristas e as consequentes disputas por espaço, sem bom senso, tem influenciado negativamente o comportamento das pessoas, “[...] sem a reflexão dos indivíduos sobre consequências de suas práticas, têm repercutido negativamente no comportamento e na qualidade de vida dos moradores”. (SANTOS; FERREIRA, 2014, p. 1).

Assim, investigar a rotina laboral/atividades profissionais do Instrutor de Trânsito, observar como são cumpridas as suas atribuições e os desafios que os profissionais encontram no seu dia a dia, produzirá conhecimento acerca de como o desempenho profissional do Instrutor de Trânsito repercute no processo de ensino e na prática de direção dos motoristas iniciantes, o que pode colaborar para propostas de melhoria para o trânsito e trazer assim, benefícios para a sociedade.

No cumprimento de suas atribuições, o instrutor prático de trânsito, além de ensinar o seu aluno a manusear um veículo, deve educar o condutor para que o mesmo ingresse num espaço público com urbanidade e respeito. Segundo Gullo (2000) apud OLIVEIRA, 2010, p.7), “[...] as ações educativas que promovam a formação de atitudes contribuem para um trânsito mais humano e para a melhoria da qualidade de vida” (2000 apud OLIVEIRA, 2010, p.7).

Diante do exposto, surge o seguinte problema: Que fatores causam estresse na rotina laboral de um instrutor prático de automóvel, e quais são os impactos deste estresse no desempenho deste profissional?

Sendo assim, o cerne deste estudo foi identificar as possíveis causas e principais consequências do estresse no desempenho das atividades laborais na percepção do instrutor prático de Centro de Formação de Condutores.

Para o alcance do objetivo deste estudo, foram investigados, através da percepção dos instrutores de trânsito que participaram da pesquisa, os seguintes aspectos: as atividades

profissionais desenvolvidas pelo instrutor de trânsito, os possíveis fatores geradores de estresse no exercício desta profissão, as principais consequências do estresse ocupacional no desempenho profissional e o que seria possível fazer para sanar os possíveis fatores geradores de estresse e suas principais consequências.

Segundo Santos e Ferreira (2014), o instrutor de trânsito é um profissional que deve promover a educação para o trânsito, instrução esta que deveria estar em todos os espaços educativos promovendo a emancipação dos sujeitos, preparando-os para o convívio no trânsito. No que tange o estresse ocupacional, é possível afirmar que o instrutor prático é exigido mentalmente, pois em sua rotina de trabalho ele deve estar concentrado em todo o tempo de sua atuação e passa a maior parte do seu turno no trânsito, ambiente onde há muitas variáveis presentes no momento que está atuando. Ele precisa estar atento ao seu redor e também no painel do veículo. Um momento de desatenção pode causar acidente e um enorme transtorno. (CORREA, 2017).

Conforme Ferreira *et al.* (2016, p. 85), o estresse afeta o desempenho profissional, o que pode gerar aumento dos custos para a organização em que o trabalhador está inserido, por conta de problemas de saúde, acarretando no absenteísmo. Entre outras consequências do estresse no desempenho de trabalho, Angelica *et al.* (2015, p. 32) afirma que “O estresse ocupacional é uma forma de adoecimento que traz à vida desses profissionais consequências como dores, mal estar, transtornos, piora no desempenho dentro da empresa, queda da autoestima e da produtividade.”

Para combater a tensão provocada pelo ambiente e condições de trabalho, existem técnicas e estratégias eficazes para se propor aos indivíduos que estão expostos às fontes de estresse diariamente. Lipp (2005) cita algumas delas, como cuidar da alimentação e a prática de atividade física, exercícios excelentes e indispensáveis no combate do estresse diário; e cita, também, a técnica de respiração profunda para lidar com momentos de estresse a curto prazo. Neste estudo foi identificada como possível solução a diminuição da intensidade laboral, com o foco de diminuir a exposição ininterrupta do fator estressante com pequenos intervalos entre uma aula e outra. O indivíduo que é exposto a eventos estressores com alta frequência poderá adoecer também de alguma patologia psicossomática. Podem surgir problemas como, por exemplo, “cansaço mental, dificuldade de concentração e perda de memória imediata, bem como crises de ansiedade e de humor.” (ROSSETTI *et al.*, 2008).

## 2 A PROFISSÃO DE INSTRUTOR DE TRÂNSITO

Estudar sobre a profissão investigada no presente trabalho requer conhecer as atividades profissionais dessa classe trabalhadora, para isso, é essencial compreender quem é o Instrutor de Trânsito.

Pode-se definir que se trata de um educador que deve promover conhecimentos teóricos e práticos sobre o trânsito. Neste sentido, definem educação para o trânsito as autoras Santos e Ferreira (2014):

[...] ela deve estar presente em todos os espaços educativos que promovam a emancipação dos sujeitos, que os preparem em uma perspectiva integral, preparando-os, inclusive, para o convívio no trânsito, uma vez que o trânsito é composto por uma diversidade de pedestres e veículos que circulam em vias públicas, conforme normas estabelecidas e com o objetivo de proteger seus participantes. (SANTOS; FERREIRA, 2014, p. 9)

Diante disso, o papel do Instrutor de Trânsito como um educador é o de facilitador no processo de aprendizagem dos alunos. Sua área de educação é a do trânsito, na qual, existe a formação de condutores e futuros motoristas. Segundo Simioni (2007), a educação do motorista, vai depender dos métodos educativos pelos quais ele passou até se tornar um condutor.

Através da criação do Código de Trânsito Brasileiro em setembro de 1997 (CTB, 1997) e da sua entrada em vigor em 1998, os Centro de Formação de Condutores, mais conhecidos como Autoescolas, surgiram no cenário do país. Assim, uma nova profissão se estabeleceu, a profissão do Instrutor de Trânsito. Entretanto, foi a Lei de nº 12.302 de 2010 que regulamentou a profissão acima. A referida lei descreve as atribuições desse profissional, os requisitos fundamentais, bem como os direitos e deveres da classe. O instrutor de trânsito é considerado o profissional responsável pela formação de condutores de veículos automotores e elétricos com registro no órgão executivo de trânsito dos Estados e do Distrito Federal. (BRASIL, 2010)

De acordo com o artigo 3º da Lei de nº 12.302 de 2010, compete ao instrutor de trânsito: instruir os alunos acerca dos conhecimentos teóricos e das habilidades necessárias à obtenção, alteração, renovação da permissão para dirigir e da autorização para conduzir ciclomotores; ministrar cursos de especialização e similares definidos em resoluções do Conselho Nacional de Trânsito - CONTRAN; respeitar os horários preestabelecidos para as aulas e exames; frequentar os cursos de aperfeiçoamento ou de reciclagem promovidos pelos

órgãos executivos de trânsito dos Estados ou do Distrito Federal (DETRAN'S); orientar o aluno com segurança na aprendizagem de direção veicular. (BRASIL, 2010)

Sobre os requisitos, para atuar na profissão é necessário ter, no mínimo, 21 anos de idade; pelo menos 2 anos de experiência na categoria em que pretende dar aula; não ser infrator de trânsito de natureza gravíssima nos últimos 60 dias; possuir ensino médio completo; possuir certificado de curso específico; não ter sofrido penalidade de cassação da Carteira Nacional de Habilitação - CNH; participar de curso de direção defensiva e primeiros socorros. (BRASIL,2010)

No que se refere aos deveres do Instrutor de Trânsito, a Lei nº 12.302 de 2010 define que este profissional deve desempenhar com zelo e presteza as atividades de seu cargo e portar, sempre, o crachá ou carteira de identificação profissional.

## **ESTRESSE OCUPACIONAL**

A palavra estresse, muito disseminada na atualidade, pode ter muitos conceitos e diferentes focos. Desta forma, para a abertura deste capítulo, o conceito utilizado foi registrado no século XVIII.

A palavra estresse foi utilizada primeiramente, no século XVIII, como um termo da física para expressar um desgaste sofrido por materiais expostos à pressão ou à força. Foi somente no século XX que esse termo impetrou relevância às condições psicológicas, para o então estudante de medicina Hans Selye, as várias doenças físicas apresentavam sintomas psicológicos semelhantes como fadiga, desânimo e falta de apetite (MARTINO; PAFARO, 2004).

Para Lipp (2015) o estresse é decorrente de diversas fontes e dos mais variados eventos estressores. No entanto, a autora diz que, além dos eventos externos, outra importante fonte de estresse está no próprio indivíduo, na forma como ele entende o mundo ao seu redor, e na forma como ele interpreta os eventos que ocorrem no curso de sua vida. Para ela, os eventos externos não podem por si só provocar grandes níveis de estresse no organismo, e sim a forma como o indivíduo interpreta o evento que pode, de fato, potencializar o estresse sentido pelo mesmo. “Raramente o evento por si só tem o poder de gerar *stress* em grande intensidade; na maioria das vezes sua presença é magnificada pela nossa interpretação do seu valor.” (LIPP, 2015, p. 6).

Segundo Paschoal e Tamayo (2004), o estresse tem se tornado tema frequente de estudos científicos devido à sua influência negativa no campo ocupacional. Cresce seu impacto

na saúde e bem estar dos profissionais, causando consequências como a queda de seu desempenho nas empresas.

Quando o profissional identifica sua rotina laboral como estressora e, dessa forma, a enxerga como uma possível ameaça à sua estabilidade mental na qual o mesmo não se percebe capaz de enfrentá-la, muitas vezes podem ser identificadas reações negativas em seu comportamento e nas suas atitudes, como resposta a uma situação de estresse e da maneira como ele lida com seu trabalho. Dá-se então, o processo chamado estresse ocupacional. (PASCHOAL, 2003).

Em seu livro “Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador” Pereira (2002) traz uma lista de fatores estressores no trabalho. Para a autora os principais fatores estressores organizacionais são: condições de trabalho, mudanças organizacionais, normas institucionais, clima organizacional, burocracia, comunicação, autonomia, recompensas, reconhecimento, segurança, sobrecarga de trabalho, processos, relacionamentos interpessoais, ciclo de vida da empresa, controle, responsabilidades, pressão, prazos, possibilidade de progresso, suporte organizacional, tipo de cliente, satisfação, conflito de papel, conflito com valores pessoais, entre outros. Fatores físicos, emocionais, pessoais, ambientais, situacionais, familiares, financeiros, provenientes do ambiente externo ou que ameace a integridade da pessoa, como dores, dívidas, entre outros, também podem desencadear o estresse. (PEREIRA, 2002).

Dias e Faria (2017) destacam os principais e mais frequentes fatores desencadeadores do estresse ocupacional que encontraram em sua pesquisa. Elas citam o excessivo controle, por parte da gerência, nas atividades desempenhadas, a responsabilidade não claramente definida e falta de reconhecimento pelo trabalho realizado. Sobre isso, Dias e Faria (2017) afirmam que:

Acredita-se que esses fatores podem justificar que os trabalhadores entendam que suas sugestões não são consideradas pelos superiores, na tomada de decisões, assim como podem influenciar na percepção de que o trabalho do colega de serviço seja insatisfatório e gerar a sensação de falta de cumprimento da ética profissional e impressão de deslealdade por parte dos colegas.

Com a identificação destes fatores nota-se que os mesmos influenciam na motivação do trabalho, o que pode interferir diretamente no desempenho profissional.

## Estresse Ocupacional do Instrutor de Trânsito

A profissão de instrutor prático de um veículo automotor vai além de conhecimentos técnicos e de saber manusear um veículo. Trata-se de uma profissão que requer habilidades e competências específicas para que o profissional tenha sucesso na área.

O ato de ensinar a dirigir, atividade praticada diariamente pelos instrutores de trânsito, requer inúmeras habilidades em pleno gozo de seu desempenho como a atenção, orientação espacial, senso de responsabilidade, discriminação de ruídos, rapidez de reflexo; além de demandar um bom estado de saúde e equilíbrio emocional, para poder garantir segurança aos alunos. (CORREA, 2017, p. 20).

O Instrutor de Trânsito precisa ter bom relacionamento interpessoal, pois lida com várias pessoas em suas aulas durante seu expediente de trabalho e precisa atender às exigências da organização a qual está inserido. A esse respeito Angelica *et al.* (2015, p. 18) apud Reis, Fernandes e Gomes (2010) declaram:

[...] o trabalho é um meio de integração social e está também centralizado no âmbito afetivo do ser humano, e em contra partida as condições de trabalho que favorecem as habilidades do colaborador, proporcionam sua melhor produtividade e autoestima dentro da organização, porém situações de fracasso, mudanças na hierarquia, fatores relacionados ao tempo e ao ritmo do trabalhador, déficits de atenção juntamente com as pressões do trabalho, podem ocasionar distúrbios de tensão e as doenças causadas por esses fatores, e com elas o absenteísmo e conflitos internos e externos. (apud REIS; FERNANDES; GOMES, 2010).

São muitos os fatores que podem gerar estresse em um profissional no cumprimento de suas atribuições e este tem sido tema frequente nos estudos sobre o ser humano e o trabalho. Entretanto, há pouco estudo específico sobre a profissão do instrutor de trânsito.

Correa (2017) em seu estudo sobre o tema discorre sobre os fatores identificados como geradores de estresse. A autora cita duas classes de fatores: externos e internos.

Como fatores externos, podem ser citados: exigências do aluno, exigências do trânsito, respeito ao sistema convencional de normas (código de trânsito), nível do tráfego, acidentes, temperatura, insegurança, estado de conservação da pista, condições ergométricas do veículo, precariedade mecânica. E como fatores internos, apontam: doenças crônicas ou agudas, cansaço (de muitas horas no trânsito), estresse, calor, problemas pessoais, representação a respeito da sua profissão e desrespeito às leis de trânsito e a outros motoristas. (CORREA, 2017, p. 21).

Ainda sobre razões que podem causar estresse, Angelica *et al.* (2015) ressaltam a longa jornada de trabalho e ruídos em excesso como fatores genéricos e rotineiros na rotina ocupacional do instrutor de trânsito. Os autores identificaram também questões

comportamentais de seus alunos que são recorrentes, como: atrasos, frenagens bruscas e desinteresse em aprender.

Uma instituição que se preocupa com a saúde de seu colaborador promoverá a motivação no ambiente de trabalho, a humanização, a valorização e o incentivo aos seus profissionais, trazendo benefícios para o colaborador e, conseqüentemente, um desempenho melhor em seus trabalhos individuais, bem como resultados positivos para toda a equipe.

## **CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO**

Segundo Ferreira *et al.* (2016, p. 85) o estresse afeta o desempenho profissional, o que pode gerar aumento dos custos para a organização em que o trabalhador está inserido, por conta de problemas de saúde, acarretando no absenteísmo. Entre outras conseqüências do estresse no desempenho de trabalho, Angelica *et al.* (2015, p. 32) afirma que “O estresse ocupacional é uma forma de adoecimento que traz à vida desses profissionais conseqüências como dores, mal estar, transtornos, piora no desempenho dentro da empresa, queda da autoestima e da produtividade.”

O indivíduo que é exposto a eventos estressores com alta frequência poderá adoecer também de alguma patologia psicossomática. Podem surgir problemas como, por exemplo, “cansaço mental, dificuldade de concentração e perda de memória imediata, bem como crises de ansiedade e de humor.” (ROSSETTI *et al.*, 2008). Ainda de acordo com Rossetti *et al.* (2008), a exposição contínua ao estresse pode provocar uma queda na eficácia do sistema imunológico dos sujeitos, aumentando assim a probabilidade de ser acometido por diversos problemas de saúde, além dos problemas psicológicos já citados.

Rossetti (*et al.*, 2008) também diz que a exposição contínua dos hormônios estressores também pode provocar problemas físicos, como úlcera, e até mesmo problemas de alto risco como o infarto. De acordo com Quintana (2011), alguns estudos mostram a relação do estresse com problemas cardiovasculares.

Diante da exposição dos autores, entende-se que devido à forte influência do estresse sob o organismo, o trabalhador perde muito da sua capacidade física e mental, o que interfere diretamente no seu desempenho, produtividade e resultados dentro da empresa para a qual presta seus serviços.

De acordo com Rossetti (*et al.*, 2008), o estresse pode ser entendido como um conjunto de alterações no organismo que visam sua adaptação a um evento estressor, ou seja,



reações de estresse tem função adaptativa, no sentido de proteger o organismo de eventuais perigos.

Para combater os picos de tensão, existem técnicas e estratégias eficazes para se propor aos indivíduos que estão expostos às fontes de estresse diariamente. Lipp (2005) cita algumas delas, como cuidar da alimentação e a prática de atividade física, exercícios excelentes e indispensáveis no combate do estresse diário; e cita, também, a técnica de respiração profunda para lidar com momentos de estresse a curto prazo. “Quando estiver enfrentando situações difíceis, respire profundamente pelo nariz, e expire pela boca bem devagar. O tempo para expirar deve ser o dobro do tempo que levou para encher os pulmões.” (LIPP, 2005, p. 103).

A longo prazo, Lipp (2005) recomenda analisar as fontes estressoras para encontrar o melhor caminho para lidar com elas, seja eliminando o que pode ser eliminado e aprendendo a lidar com o que não pode ser mudado.

No seu estudo com alunos de medicina, Zonta, Robles e Grosseman (2006) identificaram o compartilhamento de experiências estressantes com outras pessoas, bons relacionamentos interpessoais, descanso, prática de atividade física e religiosidade como estratégias de enfrentamento ao estresse. Maturana e Valle (2014) encontraram dados que corroboram com o que já foi citado até o momento e citam treino de controle de estresse como estratégia. As autoras citam ainda a importância da criação de programas que promovam as habilidades sociais.

### **3 MÉTODO**

O presente estudo classifica-se como uma pesquisa de campo exploratória cujo objetivo é “[...] proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-los mais explícitos ou construir hipóteses. “[...] estas pesquisas têm o objetivo principal o aprimoramento de ideias ou descoberta de intuições” (GIL, 2002, p. 42). Quanto à abordagem, trata-se de uma pesquisa qualitativa. A pesquisa qualitativa se ocupa de um universo de motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. Conforme Marconi e Lakatos (2003), a pesquisa de campo objetiva conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, para o qual se procura uma solução, ou de uma hipótese, que se queira comprovar, ou, ainda, descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles.

Em relação aos participantes, cinco instrutores de trânsito de ambos os sexos que ministram aulas práticas da categoria B do município de Tubarão (SC) participaram da

pesquisa. Os participantes são classificados como amostra por acessibilidade ou conveniência em que o pesquisador escolhe a amostragem que tem acesso, admitindo que esta amostragem pode representar o universo. (GIL, 2008).

Os dados foram coletados através da técnica de entrevista semiestruturada, na qual, segundo Gil (2002), é guiada pela relação de pontos de interesse do pesquisador, que vai explorando ao longo da entrevista. Os princípios éticos que norteiam essa pesquisa tiveram como base os exigidos pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos, previsto na resolução CNS/466/12 e 510/16. Os participantes do estudo foram informados do objetivo da pesquisa e o procedimento que seria seguido, com entrevista gravada, bem como dos aspectos éticos e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Após a realização da coleta de dados, estes foram analisados sob a ótica da metodologia da análise de conteúdo. Segundo Câmara (2013): “Nessa análise, o pesquisador busca compreender as características, estruturas ou modelos que estão por trás dos fragmentos de mensagens tornados em consideração.” Silva e Fossá (2015) ainda afirmam que “A análise de conteúdo é uma técnica de análise das comunicações, que irá analisar o que foi dito nas entrevistas ou observado pelo pesquisador” (SILVA, FOSSÁ, 2015).

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da coleta de dados realizada neste estudo, tendo como ponto de partida os objetivos da pesquisa, a saber: identificar as atividades profissionais desenvolvidas pelo instrutor de trânsito, os possíveis fatores geradores de estresse no exercício desta profissão, as principais consequências do estresse ocupacional no desempenho profissional e as possíveis soluções para sanar os fatores geradores de estresse e suas principais consequências, chegou-se à caracterização dos participantes exposta no quadro a seguir.

Quadro 1 – Participantes da pesquisa.

<b>INSTRUTORES</b>	<b>IDADE</b>	<b>SEXO</b>	<b>TEMPO DE ATUAÇÃO</b>
E1	24 anos	Masculino	1 ano
E2	30 anos	Masculino	8 anos e meio
E3	37 anos	Masculino	11 anos
E4	33 anos	Feminino	5 anos
E5	28 anos	Feminino	3 anos e 7 meses

Fonte: elaborada pela autora, 2021.

Através da análise de conteúdo realizada nesta pesquisa os dados obtidos foram agrupados, primeiramente, em categorias iniciais, em seguida em intermediárias e, por fim, categorias finais que, posteriormente, foram analisadas com base no referencial teórico deste estudo. Surgiram como categorias: educação para o trânsito, treinamento e desenvolvimento de habilidades, promoção dos conhecimentos necessários para uso dos comandos do veículo, autoconfiança do aluno, desinteresse no processo de aprendizagem, desrespeito ao sistema convencional de normas (CTB), queda do desempenho profissional, influência negativa no relacionamento interpessoal, impacto na saúde e bem estar, agremiação, dinâmicas recreativas e diminuição da intensidade laboral.

Ao identificar as atividades profissionais desenvolvidas pelo Instrutor de Trânsito os participantes expressam a **educação para o trânsito** como a principal atribuição destes profissionais. Santos e Ferreira (2014) afirmam que esta deve estar presente em todos os espaços educativos promovendo a emancipação do sujeito especialmente para o convívio no trânsito. Seguindo na mesma direção de conteúdo, observamos a contribuição dos entrevistados 1 e 2 (E1 e E2). Quando questionados sobre as atividades profissionais por eles desenvolvidas, E1 afirma: “[...] educar um aluno pra saber mais sobre o trânsito mais responsável [...]” (*sic*), da mesma forma que aparece na fala de E2: “Educar o aluno para um trânsito mais seguro mostrando a maneira de conduzir o veículo [...]” (*sic*).

Os entrevistados expuseram o **treinamento e desenvolvimento de habilidades** como atividades profissionais. Segundo a Lei de nº 12.302 de 2010, que regulamentou a profissão de Instrutor de Trânsito, este profissional é responsável pela formação de condutores de veículos automotores e elétricos. Compete ao instrutor de trânsito instruir os alunos acerca dos conhecimentos teóricos e das habilidades necessárias à obtenção da permissão para dirigir. (BRASIL, 2010)

Conforme exposto acima, os entrevistados E2, E4 e E5 expressam em suas falas coerência em relação à legislação acima citada. Sobre o treinamento e habilidades na condução de um veículo, temos as declarações: “[...] ensina desde os primeiros passos [...], [...]trabalhando o tempo todo com as cabeças deles para até deixar eles mais seguros” (*sic*) (E4), e: “ensinar a como conduzir um veículo treinando suas habilidades” (*sic*) (E5).

Os participantes ainda mencionaram a **promoção dos conhecimentos necessários para uso dos comandos do veículo** como suas atividades profissionais. No que se refere a apresentação e instrução de uso dos comandos do veículo as falas que aparecem são: “[...] mostrando a maneira de conduzir o veículo. Usando os equipamentos dos carros” (*sic*) (E2),

“ensina desde os primeiros passos apresentando os pedais” (*sic*) (E4), “ensinar a como conduzir um veículo[...]

 (*sic*) (E5).

Acerca dos possíveis fatores geradores de estresse no exercício da profissão de Instrutor de Trânsito, houve maior menção à **autoconfiança do aluno** no que se refere ao conhecimento prévio que o mesmo traz consigo mesmo no discurso dos entrevistados quando questionados. Situação que influencia diretamente no comportamento dos alunos. Sobre esta categoria, Silva (2015) diz: “Não existe segurança 100%, mas todos podem contribuir para reduzir o risco eliminando do seu dia a dia, o excesso de autoconfiança, o exibicionismo e se conscientizar da responsabilidade para com sua própria segurança e a de terceiros”.

Nos dados coletados sobre este tema, E1 e E4 relatam a autoconfiança dos alunos nos fragmentos de suas falas. Assim afirma E1: “[...] excesso de confiança do aluno, ele não quer ouvir as nossas orientações, ele não respeita o instrutor” e por sua vez E4 “[...] querem fazer do jeito deles jeito que eles aprenderam lá na rua eles vão te desautorizando ali dentro do carro” (*sic*) (E1 e E4), como fontes de estresse no cumprimento de suas atividades profissionais como educadores.

O **desinteresse no processo de aprendizagem** dos alunos foi outro fator que apareceu como fonte de estresse. No estudo de Angelica *et al.* (2015), os autores identificaram o desinteresse dos alunos na aprendizagem como fatores comportamentais dos aprendizes como fator de estresse, bem como os atrasos e as frenagens bruscas dos alunos nas aulas. Em concordância com esta constatação, usa-se a fala do E4 para ilustrar: “aluno que tem pouco interesse em aprender [...], [...] aluno que não leva a sério [...]” (*sic*).

Ainda sobre os fatores geradores de estresse, surgiu o **desrespeito ao sistema convencional de normas (CTB)**, como outro item gerador de estresse. Correa (2017) identifica fatores externos e internos. Como fatores externos ela cita: exigências do aluno, exigências do trânsito, nível do tráfego, acidentes, temperatura, insegurança, estado de conservação da pista, condições ergométricas do veículo, precariedade mecânica. E, como fatores internos, aponta: doenças crônicas ou agudas, cansaço (de muitas horas no trânsito), estresse, calor, problemas pessoais, representação a respeito da sua profissão e desrespeito às leis de trânsito e a outros motoristas, e, classifica o desrespeito ao sistema convencional de normas como fator externo gerador de estresse para o profissional de instrutor de trânsito. A fala do E2 corrobora com o estudo da autora. E2 diz: “[...] desrespeito com os carros da autoescola[...], [...] os outros atrás buzinando e apressando a gente[...].” (*sic*).

Quando questionados sobre consequências do estresse ocupacional sobre seu desempenho no trabalho, identificou-se a **queda do desempenho profissional** como uma das

principais consequências. Segundo Ferreira *et al.* (2016, p. 85) o estresse afeta o desempenho profissional, podendo gerar aumento dos custos para a organização em que o trabalhador está inserido. A queda no desempenho afeta não somente o profissional, mas também a empresa, e, por isso que, como Paschoal e Tamayo (2004) declaram, o estresse tem se tornado tema frequente de estudos científicos devido à sua influência negativa no campo ocupacional. Concordante com os autores, os E1 e E5 expressam as mesmas afirmações. Surgiu na fala de E1: “[...] as aulas que não vão mais ser mais bem produtivas.” Da mesma forma que E5: “[...] prejudicando as aulas e baixando o rendimento.” (*sic*).

Outra consequência identificada foi a **influência negativa no relacionamento interpessoal** dos instrutores de trânsito. De acordo com Rossetti *et al.* (2008), a exposição contínua ao estresse pode provocar uma queda na eficácia do sistema imunológico dos sujeitos, aumentando assim a probabilidade de serem acometidos por diversos problemas de saúde, bem como o surgimento de outros problemas psicológicos, por exemplo, “cansaço mental, dificuldade de concentração e perda de memória imediata, bem como crises de ansiedade e de humor.” (ROSSETTI *et al.*, 2008)

Tais problemas, crises de ansiedade e de humor, influenciam no relacionamento interpessoal de qualquer indivíduo, e não é diferente com o profissional instrutor de trânsito. Nas falas de E1 e E2 essa situação fica clara. Nos fragmentos de seus discursos aparecem as seguintes afirmações: “E1[...] afetando na convivência da família [...]”, e E2: “[...] chego em casa e chego bem estressado, toda a paciência que a gente tinha, a gente acaba esgotando aqui e acaba afetando mais em casa[...].” (*sic*).

Ainda sobre as consequências, o **impacto na saúde e bem estar** foi outro fator importante identificado. Conforme Paschoal e Tamayo (2004), a influência negativa do estresse cresce no impacto na saúde e bem estar dos profissionais. Em seu livro “Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador” Pereira (2002) traz uma lista de fatores estressores no trabalho que causam consequências em diversas áreas do indivíduo. Nelas aparecem as áreas: físicas, emocionais, pessoais, ambientais, situacionais, familiares, financeiras, provenientes do ambiente externo ou que ameace a integridade da pessoa, como dores, entre outros. (PEREIRA, 2002). Entre outros resultados do estresse no desempenho de trabalho, Angelica *et al.* (2015, p. 32) afirma que “O estresse ocupacional é uma forma de adoecimento que traz à vida desses profissionais consequências como dores, mal estar, transtornos, piora no desempenho dentro da empresa, queda da autoestima e da produtividade.”

Os participantes expuseram essas consequências em seus discursos. E2, E3, E4, E5 expressam situações que corroboram com os autores acima citados. E2 fala: “E2 [...] muito

instrutor que se prejudica na saúde, o que: articulação, dor na coluna, dor no joelho, é tornozelo, e isso aí afeta bastante.” Da mesma forma E3: “a gente chega em casa com dor de cabeça e cansaço mental”. E4: “[...] Cansaço no corpo, o cansaço nas pernas, o cansaço na nuca, cansaço mental, muita tensão [...]”, e por fim, nos fragmentos da fala de E5: “[...] cansados, fisicamente, mentalmente [...]”. (*sic*).

Finalmente, quando questionados sobre as estratégias possíveis para sanar o efeito do estresse e suas consequências no exercício de sua profissão, identificou-se a **agremiação** organizada pela empresa com o objetivo de diminuir o impacto do estresse psicológico dos colaboradores.

Em sua pesquisa com estudantes de medicina, Zonta, Robles e Grossemann (2006) identificaram o compartilhamento de experiências estressantes com outras pessoas como uma estratégia de enfrentamento ao estresse. Nessas oportunidades de encontro entre a equipe, o objetivo seria desenvolver encontros semanais e resolutivos, cuja proposta fosse refletida a partir dos problemas previamente relatados pelos colaboradores. Juntamente com este objetivo, nos trechos das colaborações dos E1 e E2, a proposta seria ainda proporcionar ao profissional instrutor de trânsito, momentos para descanso mental. Assim E1 afirma: “[...] reuniões pra ter aquele momento de diversão e lazer [...]”, bem como E2: “[...] seria mais da parte da empresa pra gente desafogar, tirar a cabeça um pouco uma vez por semana ter alguma coisa especial pra gente não vim todo dia com aquele negócio lá vai de novo [...]”. (*sic*) (E1 e E2).

Outra categoria identificada foi a realização de **dinâmicas recreativas** com o objetivo de promover a prática de exercícios físicos associados a técnicas de relaxamento como estratégia de enfrentamento ao estresse. Lipp (2005) cita algumas delas para lidar com o estresse, como cuidar da alimentação e a prática de atividade física, exercícios excelentes e indispensáveis no combate ao estresse diário. Ao encontro dessa ideia, E1 e E3 fazem suas colaborações, E1 afirma: “[...] momento de relaxamento para tirar aquele pensamento do instrutor só de dar aula, descanso, exercício, lazer, ler um livro [...]”, da mesma forma que E3 colabora quando diz: “[...] descontração, conversar, brincar com o aluno [...]” (*sic*) (E3), este com foco durante a ministração de suas aulas.

A última categoria identificada foi a **diminuição da intensidade laboral**, com o foco de diminuir a exposição ininterrupta do fator estressante com pequenos intervalos entre uma aula e outra. O indivíduo que é exposto a eventos estressores com alta frequência poderá adoecer também de alguma patologia psicossomática. Podem surgir problemas como, por exemplo, “cansaço mental, dificuldade de concentração e perda de memória imediata, bem como crises de ansiedade e de humor.” (ROSSETTI *et al.*, 2008). Ainda de acordo com Rossetti

*et al.* (2008), a exposição contínua ao estresse pode provocar uma queda na eficácia do sistema imunológico dos sujeitos, aumentando assim a probabilidade de ser acometido por diversos problemas de saúde, além dos problemas psicológicos já citados. Congruente com o exposto acima, observa-se a contribuição de E4 ao afirmar: “Cada intervalo de aula tem que sair um pouco do carro ou pegar um ar respirar fundo [...], [...]em cada cinco ou dez minutos de intervalo que a gente tem de aula já ajuda bastante.” (*sic*) (E4).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estresse ocupacional tem se tornado importante foco de estudos científicos devido aos diversos impactos que exerce sobre as pessoas e as organizações. Este estudo teve como objetivo identificar na perspectiva do instrutor de trânsito as possíveis causas e principais consequências do estresse ocupacional no desempenho de suas funções.

Conhecer e compreender as condições de trabalho, dificuldades e situações de estresse os quais os instrutores de trânsito enfrentam diariamente em suas atividades profissionais, auxilia na produção de conhecimento sobre o processo de aprendizagem e possibilita a criação de estratégias para minimizar o efeito do estresse. Desta forma, é possível melhorar a qualidade do desempenho deste profissional no processo de ensino e na prática de direção dos motoristas iniciantes, mudando paulatinamente a educação do trânsito, os hábitos dos motoristas e as estatísticas pessimistas que o trânsito brasileiro carrega.

Com base nos resultados obtidos neste estudo, foi possível perceber que o trabalho do instrutor prático de direção veicular causa cansaço físico e mental, o que gera a queda no desempenho profissional, interferência na vida familiar/relacionamentos interpessoais. Além disso, foram identificados vários outros fatores que impactam no bem estar desses trabalhadores e suas consequências, como: desinteresse do aluno, desrespeito ao sistema convencional das normas, influência negativa nos relacionamentos interpessoais dos profissionais, entre outros.

Para o alcance do objetivo deste estudo, foram investigados, através da percepção dos instrutores de trânsito que participaram da pesquisa, os seguintes aspectos: as atividades profissionais desenvolvidas pelo instrutor de trânsito, os possíveis fatores geradores de estresse no exercício desta profissão, as principais consequências do estresse ocupacional no desempenho profissional e o que seria possível fazer para sanar os possíveis fatores geradores de estresse e suas principais consequências.

É possível afirmar que os objetivos do estudo foram alcançados e o instrumento usado para a coleta de dados foi efetivo. Apesar da amostra de estudo ser considerada pequena, com apenas cinco participantes, os resultados corroboram e acrescentam com os conhecimentos já

produzidos acerca do tema. Ainda assim, recomenda-se estudos com um número maior de pesquisados e a participação de outras classes de profissionais que atuam dentro dos Centro de Formação de Condutores, como: diretores de ensino, diretores gerais, recepcionistas e auxiliares administrativos. Uma sugestão é investigar, a partir da colaboração de recepcionistas que atendem os clientes que adentram os CFCs sobre quais as expectativas dos clientes, perfil, visão acerca do trânsito atual e significado de aprendizagem para os mesmos.

## REFERÊNCIAS

ANGELICA, J. O. *et al.* **Estudo sobre Estresse em uma Amostra de Instrutores Práticos de Trânsito**. Anápolis, 2015.

Disponível em:

<<http://catolicadeanapolis.edu.br/biblioteca/wp-content/uploads/2018/04/J%C3%89SSICA-DE-O.-ANG%C3%89LICA-2015.pdf>>. Acesso em: 24 maio. 2021.

BRASIL, Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. **Lei nº 12.302, de 2 de agosto de 2010**.

Disponível em:

<[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2010/lei/L12302.htm#:~:text=LEI%20N%C2%BA%2012.302%2C%20DE%20,profiss%C3%A3o%20de%20Instrutor%20de%20Tr%C3%A2nsito.](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/lei/L12302.htm#:~:text=LEI%20N%C2%BA%2012.302%2C%20DE%20,profiss%C3%A3o%20de%20Instrutor%20de%20Tr%C3%A2nsito.)>. Acesso em: 30 maio. 2021.

CÂMARA, R. H. Análise de conteúdo: da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações. **R. Interinstitucional de Psicologia Brasília**, [S.l.], p. 179-191, jul.-dez. 2013.

Disponível em:

<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v6n2/v6n2a03.pdf>>. Acesso em: 13 jun. 2021.

CORRÊA, D. M. **Análise ergonômica do trabalho de instrutores práticos de uma autoescola do sul de Santa Catarina: estudo de caso**. Tubarão, 2017. Disponível em:

<<http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2017/09/TCC-Danielly-Mary-Corr%C3%AAa.pdf>>. Acesso em: 28 maio. 2021.

DIAS, E. G.; FARIA, M. L. S. **Estresse ocupacional em trabalhadores de uma Autoescola de Janaúba, Minas Gerais**. São José dos Campos, 2017.

Disponível em:

<<https://revista.univap.br/index.php/revistaunivap/article/view/1756/1400>>. Acesso em: 23 maio. 2021.

FERREIRA, C. A. A. *et al.* **O contexto do estresse ocupacional dos trabalhadores da saúde: estudo bibliométrico**. 2016.

Disponível em: <[www.revistargss.org.br/ojs/index.php/rgss/article/download/233/188](http://www.revistargss.org.br/ojs/index.php/rgss/article/download/233/188)>. Acesso em: 07 jun. 2021

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6 ed. São Paulo: Atlas 2008.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.



LEONEL, V.; MOTTA, A. M. **Ciência e pesquisa: livro didático**. Palhoça: UnisulVirtual. 2011.

LIPP, M. (org.). **Sentimentos que causam stress: Como lidar com eles**. Papirus Editora, 2015.

LIPP, M. E. N. **Stress e o turbilhão da raiva**. Casa do Psicólogo: São Paulo, 2005.

MARKONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos da metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MATURANA, A. P.; VALLE, T. G. **Estratégias de Enfrentamento e Situações Estressoras de Profissionais no Ambiente Hospitalar**. *Psicol. hosp.* (São Paulo) vol.12 n.º.2 São Paulo, dez. 2014.

Disponível em:

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-74092014000200002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092014000200002)>.

Acesso em: 07 jun. 2021.

OLIVEIRA, S. F. **Projeto: Educação para o Trânsito na Escola - Uma Questão de Direitos Humanos**. Manaus, 2010. Disponível em: <[portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/materiais/0000016233.pdf](http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/materiais/0000016233.pdf)>. Acesso em: 16 mar. 2021.

PAFARO, R. C.; MARTINO, M. M. F. de. **Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas**. *Rev. esc. enferm. USP*, São Paulo, v. 38, n.º 2, Junh0,++o 2004.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A.: **Validação da Escala de Estresse no Trabalho**. *Estudos de Psicologia* 2004, 9(1) 45-52

Disponível em:

<<https://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>>. Acesso em: 31 maio. 2021.

PASCHOAL, T.: **Impacto dos Valores Laborais e da Interferência Família-Trabalho no Estresse Ocupacional**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, 2003.

PEREIRA, A. M. T. B. *et al.* **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2002, p. 21-50, 69.

QUINTANA, J. F. A relação entre hipertensão com outros fatores de risco para doenças cardiovasculares e tratamento pela psicoterapia cognitivo comportamental. **Rev. SBPH**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 03-17, jun. 2011.

Disponível em:

<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rsbph/v14n1/v14n1a02.pdf>>. Acesso em: 07 jun. 2021.

REIS, A. L. P. P.; FERNANDES, S. R. P.; GOMES, A. F.; **Psicol. Cienc.** Prof. Vol. 30 n.º4 Brasília Dec 2010.

ROSSETTI, M. O. *et al.* O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, p. 108-120, dez. 2008.

Disponível em:

<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v4n2/v4n2a08.pdf>>. Acesso em: 24 maio. 2021.

ROZESTRATEN, R. J. A. **Psicologia do Trânsito: Conceitos e Processos Básicos**. São Paulo: EPU: Editora da Universidade de São Paulo. 1988.

SANTOS, R. X.; FERREIRA, S. P. **A Formação de Instrutores de Trânsito e suas Implicações na Atitude dos Futuros Condutores**. Recife, 2014. Disponível em: <<https://www.ufpe.br/documents/39399/2407696/SANTOS%3B+FERREIRA+-+2014.1.pdf/74e7c993-413c-468e-8ac3-9a91bfedbcad>>. Acesso em: 16 mar. 2021.

SILVA, A. H.; FOSSÁ, M. I. T. Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. **Qualitas Revista Eletrônica**, Campina Grande, v. 17, n. 1, p. 1-14. 2017. Disponível em: <<http://revista.uepb.edu.br/index.php/qualitas/article/view/2113/1403>>. Acesso em 15 jun. 2021.

SILVA, L. Excesso de autoconfiança aumenta o risco de acidentes. **Sociedade Portuguesa de Beneficência de Santos**, 2015. Disponível em: <<https://spb.org.br/excesso-de-autoconfianca-aumenta-o-risco-de-acidentes/>>. Acesso em: 23 out 2021

SIMIONI, V. **Educação e Trânsito: uma mistura que dá certo**. Monografia (Especialização em Trânsito). Pontifícia Universidade Católica do Paraná PUC. Curitiba. PR. Brasil, 2007.

VASCONCELOS, E. A. **O que é trânsito?** 3 Edição. São Paulo: Editora Brasiliense  
Circulação urbana e trânsito, 1998a, p. 7-12. Acesso em: 16 mar. 2021.

ZONTA, R.; ROBLES, A. C.; GROSSEMAN, S. **Estratégias de Enfrentamento do Estresse Desenvolvidas por Estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina**. In REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MÉDICA. Florianópolis, ago. 2006.

Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rbem/a/mgGGkcGMm5GkXNKyqH6PHWv/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 07 jun. 2021.