

WORKAHOLISM E SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR

Alexandre Felipe de Farias (aleff9@hotmail.com)

Centro Universitário Sociesc - UNISOCIESC Campus Jaraguá Park Shopping

Gabriele Aparecida Herbst (gabycado4@gmail.com)

Centro Universitário Sociesc - UNISOCIESC Campus Jaraguá Park Shopping

Joyce Sevegnani de Moura (joyhmoura@gmail.com)

Centro Universitário Sociesc - UNISOCIESC Campus Jaraguá Park Shopping

Resumo:

Tendo em mente que diversos profissionais, por demais qualificações que tenham, ainda buscam mais opções de renda e/ou desempenham mais de uma função em seu trabalho atual, ambas gerando sobrecarga física e emocional, encontramos os profissionais definidos como “workaholics”. Este projeto tem como objetivo compreender a relação entre *workaholism* e saúde mental de profissionais docentes do ensino superior de instituição privada. O contato foi mediado pelos próprios pesquisadores do projeto. Os participantes foram informados sobre os objetivos e procedimentos do estudo e forneceram seu consentimento por meio do termo. Os dados foram coletados através de questionários do Google Docs. Sendo um questionário sociodemográfico, uma a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) (RIBEIRO; HONRADO; LEAL, 2004) e a Escala de Workaholism Versão Breve (DUWAS-10) (VASQUEZ et al.; 2018). Os resultados apontam que os participantes apresentam características workaholic por meio das horas semanais trabalhadas, bem como também pelo volume de horas trabalhadas em horários de folga. Também apresentam algumas características workaholic baseadas na escala DUWAS-10.

Palavras-chave: Trabalho. Saúde mental. Workaholic.

Abstract:

Keeping in mind that many professionals, regardless of their qualifications, still seek additional income options and/or perform multiple roles in their current work, both of which generate physical and emotional overload, we find professionals defined as "workaholics". This project aims to understand the relationship between workaholism and the mental health of teaching professionals in private higher education institutions. The contact was mediated by the researchers themselves. Participants were informed about the objectives and procedures of the study and provided their consent through a form. Data was collected through Google Docs questionnaires, including a sociodemographic questionnaire, the Anxiety, Depression, and Stress Scale (EADS-21) (RIBEIRO; HONRADO; LEAL, 2004), and the Brief Workaholism Scale (DUWAS-10) (VASQUEZ et al.; 2018). The results indicate that participants exhibit workaholic characteristics based on weekly hours worked, as well as the volume of hours worked during off-hours. They also exhibit some workaholic characteristics based on the DUWAS-10 scale.

Keywords: Work. Mental Health. Workaholic.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho é uma função primordial que se faz obrigatória e necessária como fonte de sobrevivência e da criação de grupos dentro da sociedade há muitos anos. Tendo grande evolução e mudança no significado de sua palavra, e sendo a fonte de moradia, alimentação e das necessidades básicas dos indivíduos.

Esta fonte de sobrevivência com empenho diário teve também uma evolução significativa dentro de seus meios operacionais, tendo a criação de diversos meios de mão de obra e de diversas funções que exigem qualificação específica para quem as desempenha.

As demais mudanças observadas trouxeram não somente mais trabalho para mais mão de obra, mas colocou-se preço em produtos e serviços que hoje aumentam a cada dia, sendo necessária a qualificação em troca de um cargo com maior rentabilidade para o custeio de vida atual ou até mesmo mais de um trabalho.

Tendo em mente que diversos profissionais, por demais qualificações que tenham, ainda buscam mais opções de renda e/ou desempenham mais de uma função em seu trabalho atual, ambas gerando sobrecarga física e emocional, encontramos os profissionais definidos como “*workaholics*”.

O termo *workaholic* foi tema de estudo a partir de 1968 e teve seu significado gerado em 1971, sendo definido como o indivíduo que tem como principal característica o vício e a compulsão por trabalhar, gerando prejuízos para os demais aspectos de sua vida pessoal e social (SERVA; FERREIRA, 2006).

O indivíduo *workaholic* dedica seu tempo exclusivamente para questões relacionadas ao trabalho, sendo de forma desproporcional, tendo em vista que as atividades pessoais e sociais são deixadas de lado e o afastamento gera dificuldades nos demais aspectos, relacionados também ao humor (SERVA; FERREIRA, 2006).

As características que fazem do indivíduo *workaholic* geram prejuízos sociais, mas também na saúde física e mental do sujeito, que por estar totalmente focado em realizar suas tarefas ocupacionais, não percebe os alertas gerados pelo seu corpo através de sintomas desencadeadores de doenças psicossomáticas (VEDOATO et al., 2021).

A expressão psicossomática surgiu em 1918 e no termo comum busca entender e explicar questões de impacto emocional e psicológico, que ao desencadear no indivíduo

diversos sintomas, podem gerar problemas físicos na saúde do indivíduo também considerado *workaholic* (FILHO; BURD, 2010).

As disfunções geradas por este impacto emocional, são conhecidas como somatizações, que são responsáveis por gerar as consequências e até mesmo a maximização de doenças psicossomáticas, como a ansiedade, a depressão e o estresse (SILVA et al., 2017).

A ansiedade podendo ser ocasionada de diversas formas, utiliza de recursos psicológicos e físicos, já a depressão é influenciada por diversos fatores sendo também de aspectos ambientais, e o estresse como algo cotidiano associado a resultados negativos, impacta os fatores fisiológicos e psicológicos (LENHARDTK; CALVETTI, 2017).

Nessa perspectiva, o presente estudo buscou responder ao questionamento: A rotina de sobrecarga de horas de trabalho, realizadas por profissionais com perfil *workaholic*, pode desencadear doenças relacionadas à saúde mental? Deste modo, o objetivo da pesquisa foi compreender a relação do *workaholism* na saúde mental de profissionais docentes do ensino superior de instituição privada. Assim, os objetivos específicos são: Listar as principais características dos profissionais *workaholics* que atuam na área da educação; analisar se os profissionais *workaholics* são afetados pela ansiedade, depressão e o stress e; identificar se os profissionais docentes do ensino superior, participantes da pesquisa, apresentam características do *workaholism*.

O tema gerou a motivação tanto em entender sobre, como em conseguir visualizar em como as características do *workaholic* afetam os profissionais da área da educação diariamente e não somente em seu local de trabalho, mas em sua vida pessoal e social. O entendimento sobre o assunto, assim como a realização de mais um trabalho sobre um tema ainda não tão falado, mas que terá ainda mais visibilidade com o passar dos anos, é de grande importância para a área acadêmica, mas também para a área profissional e psicológica.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A origem do trabalho, por muito tempo, foi considerada como uma atividade menosprezável, mas que com a evolução dos anos e os entendimentos sobre o processo de trocas mútuas, teve uma mudança, sendo considerado como fonte necessária de sobrevivência,

garantindo ao trabalhador com seu retorno a possibilidade de ter uma moradia, alimentação e outras necessidades básicas (IENAGA et al., 2021)

Além de todos os aspectos em que contribui aos colaboradores e sua formação, o trabalho desempenha um papel de grande importância dentro da sociedade, servindo como uma fonte de realizações e de prazer, mas que também pode ser o causador de sofrimento e adoecimento ao colaborador, dependendo das condições em que as atividades ocupacionais são realizadas (MERLO; BOTTEGA; PEREZ, 2014).

E frente a importância gerada pelo trabalho, as cobranças da mesma forma também surgem, onde vêm as necessidades de melhoria e qualificação profissional, qual a cada dia é necessário se aperfeiçoar mais, de maneira em que o ritmo acelerado deste ciclo resulte em alterações e doenças que arrematam o psicológico dos colaboradores que ali estão presentes ou que desejam se tornar colaboradores (MUROFUSE; ABRANCHES; NAPOLEÃO, 2005).

Desta forma, diante de toda a considerável contribuição gerada pelo trabalho, sendo de forma negativa ou positiva, e que é um dos fatores centrais na construção da subjetividade humana e está permanentemente em constante processo de construção, se criou uma relação direta com as condições de saúde física e mental, podendo gerar o adoecimento físico e psíquico (MERLO; BOTTEGA; PEREZ, 2014).

Em 1968 o *workaholic* foi abordado como tema de estudo, através do psicólogo norte-americano Wayne Oates em seu artigo "On being a workaholic". Mais tarde em 1971 Oates definiu o *workaholism* como um vício em trabalhar, sendo caracterizado como uma necessidade incontrolável de trabalhar ininterruptamente, ou até mesmo uma compulsão (SERVA; FERREIRA, 2006).

A rotina do indivíduo faz-se apenas e exclusivamente para as atividades ocupacionais. Nesse sentido, para identificar um *workaholic* é importante analisar o afastamento que o sujeito apresenta dos familiares e amigos, diariamente levar tarefas do trabalho para casa e a influência que as questões trabalhistas geram no humor. Para um *workaholic* qualquer atividade que não esteja relacionada ao trabalho é considerada uma perda de tempo (BONVICINI; LEITE, 2018).

Os sujeitos com padrões de comportamento *workaholics* também optam por passar o seu tempo de lazer e pessoal realizando tarefas de trabalho, e assim deixando de lado alguns aspectos sociais. Costumam pensar em assuntos relacionados ao trabalho, trabalhando muito além do que é o necessário e exigido pelo cargo que ocupam, ou do que para suprir suas necessidades econômicas básicas (SERVA; FERREIRA, 2006).

Visto as principais características observadas nos indivíduos considerados *workaholic*, pode-se relacioná-las a duas dimensões, sendo a primeira comportamental, que se caracteriza pelo comportamento de trabalhar excessivamente, onde o investimento de tempo e de energia é desproporcionalmente alto, ultrapassando o que é esperado e até mesmo exigido no seu local de trabalho (VEDOATO et al., 2021).

A segunda sendo a dimensão cognitiva, que está relacionado ao impulso irresistível de se envolver com assuntos do trabalho, quando o indivíduo trabalha compulsivamente e excessivamente priorizando todos os assuntos relacionados ao trabalho, ele tem como foco a busca da sensação e necessidade de se envolver em questões que estão dentro de seu ambiente ocupacional (VEDOATO et al., 2021).

Como outra forma de explicação, se diz que o indivíduo *workaholic* é imposto por pressões internas, fazendo com que se sinta instigado a realizar a tarefa do trabalho. A culpa por não trabalhar ou por não estar se dedicando intensamente ao trabalho se torna mais impactante do que quaisquer exigências externas, como prazos ou expectativas dos outros (NOGUEIRA et al., 2018).

O *Workaholism* relaciona-se à compulsão psicológica e patológica do sujeito com o seu trabalho, sendo caracterizado pelo trabalho em excesso e de forma compulsiva, com objetivo de atender aos padrões corporativos, deixando de lado o descanso, sendo assim, prejudicial para saúde biopsicossocial (GALDINO et al., 2021).

Já o *Workaholic*, habitualmente constrói sua vida em torno do trabalho, costuma ser perfeccionista, se negando a ter problemas de saúde, e quando adoece, retorna ao trabalho antes mesmo de se curar, assim resultando em danos físicos e reforçando o risco de complicações. Para os *workaholics*, possuir um cotidiano tomado de atividades e trabalho é mais do que um estilo de vida, seria um pré-requisito para o sucesso profissional. Esse estilo de vida pode elevar os níveis de depressão e ansiedade (AZEVEDO; MATHIAS, 2017).

Além de todas as implicações geradas pelo excesso de trabalho e o desligamento do indivíduo de sua vida pessoal, o *workaholism* gera também diversos sintomas físicos como o cansaço extremo, hipertensão arterial, insônia, gastrite, alopecia e problemas vasculares e cardíacos. Para uma avaliação mais abrangente é necessário considerar também os aspectos psicológicos e sociais do trabalhador (VEDOATO et al., 2021).

Uma rotina de vida pautada no *workaholism* pode efetivamente desencadear doenças chamadas psicossomáticas, que conseqüentemente gera elevados níveis de ansiedade e

depressão no indivíduo, devido à pressão constante e a falta de equilíbrio entre trabalho e a vida pessoal, o que afeta negativamente a qualidade de vida, o bem-estar emocional e a satisfação geral (VEDOATO et al., 2021).

A ansiedade pode ser caracterizada como um sentimento impreciso que é capaz de gerar no indivíduo a sensação de medo. Essa sensação pode ocasionar de diversas formas, e para cada pessoa surgir de uma maneira diferente, sendo normalmente causada por anseios e inquietações que são procedentes a precipitação de ideias e situações ainda inexistentes (IENAGA et al., 2021)

As situações que causam a ansiedade geralmente utilizam dos recursos físicos e psicológicos, estabelecendo atitudes em forma de defesa e ataque contra situações que os remetem um alerta, muitas vezes de forma a gerar sofrimento. Rompimentos sociais e de relacionamentos e abandono de atividades consideradas prazerosas também podem acontecer devido a essas atitudes, o que trazem outras doenças. (LENHARDTK; CALVETTI, 2017)

O surgimento de uma ou mais doenças são frequentes junto aos transtornos de ansiedade, o que pode remeter entre outros transtornos psiquiátricos e até mesmo em doenças que afetam a saúde física, como cardiovasculares e renais. Sendo condições que geralmente prejudicam a vida diária do indivíduo em nível pessoal ou organizacional e sendo conjunto de uma forma física ou mental (COSTA et al., 2019)

Os transtornos mentais são doenças sobrecarregadas para o indivíduo, familiares e cuidadores. A depressão é a mais impactante, destruindo esperanças e alegria de viver, com consequências devastadoras para os que cercam o indivíduo. A perda de interesse pela totalidade, o sentimento de tristeza e baixa autoestima são características da depressão, podendo levar ao suicídio (ABELHA, 2014).

Deve-se considerar que a depressão é um estado complexo influenciado por diferentes fatores, tanto genéticos quanto ambientais, que afetam sua manifestação. Em certos casos, a herança genética parece ter maior peso, evidenciado pela presença de vários membros da família afetados. Em outros casos, os aspectos ambientais desempenham um papel significativo, incluindo a capacidade de lidar com esses fatores (ALVES, 2014).

A identificação da depressão é desafiadora devido a presença de sintomas que podem ser compartilhados com outras condições médicas. De acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID-10), existem dois tipos principais de depressão: episódios depressivos e

transtorno depressivo recorrente, sendo a diferença entre eles o período e a frequência em que ocorrem (NEVES, 2015).

O estresse é citado com frequência nos estudos em psicologia, pois é algo que se manifesta no cotidiano das pessoas, sendo capaz de colocar em risco a saúde física e psicológica do ser. Os recursos pessoais como auto estima, estabilidade emocional, interface trabalho/casa, influenciam nos indicadores de bem-estar. O estresse no trabalho é associado a resultados negativos para os colaboradores, tanto no fator psicológico quanto fisiológico (HIRSCHLE; GONDIM, 2020).

A maneira como avalia-se um acontecimento pode determinar como reagimos emocionalmente, dessa maneira, o estresse laboral pode ser influenciado através da percepção que o indivíduo possui acerca das demandas em seu espaço de trabalho, e sua aptidão para enfrentá-las. O bem-estar no trabalho engloba uma diversidade de experiências que trazem dados afetivos positivos, como exemplo o entusiasmo, ansiedade, saúde psicossomática e julgamentos a respeito da satisfação no trabalho (HIRSCHLE; GONDIM, 2020)

Na década de 1970 surgiram os estudos sobre o tema Estresse Ocupacional, eram pesquisas a respeito da influência do ambiente no estresse. A partir disso, o tema começou a aparecer com frequência nos escritos sobre saúde do trabalhador, destacando o reflexo negativo na saúde do trabalhador nas organizações. O estresse ocupacional pode ocasionar danos para o colaborador e para a organização, sendo através de licenças médicas, absenteísmo, desmotivação, conflitos interpessoais, falta de comprometimento com o trabalho e farmacodependência (SILVA, 2019).

A ansiedade, a depressão e o estresse são fatores emocionais que podem afetar o estado físico do indivíduo, desencadeando doenças psicossomáticas. O termo psicossomático surgiu no século passado, através de Heinroth, com a criação das expressões psicossomática (1918) e somatopsíquica (1928), essa evolução ocorreu após séculos de estruturação. A Psicossomática não se limita apenas a uma prática de saúde dentro da medicina integral, mas também abrange uma ideologia sobre a relação entre a saúde e o adoecer (FILHO; BURD, 2010).

No termo comum, o psicossomático é comumente utilizado para abordar a complexa relação entre fatores psicológicos e doenças orgânicas. Ele engloba a análise da origem psicológica de determinadas condições físicas, bem como o impacto emocional que a doença pode ocasionar no indivíduo, podendo fundir-se com simulação e hipocondria, tomando como divisores os pontos negativos (CERCHIARI, 2000).

Além do termo comum, as doenças chamadas de psicossomáticas constituem um mecanismo de defesa, que nada mais é do que a conversão dos problemas psicológicos em problemas fisiológicos, logo sendo observados de forma mais explícita, representando a uma reação já conhecida dentro da ansiedade gerada (RANGEL; GODOI, 2009).

Do ponto de vista teórico, as doenças psicossomáticas são consideradas como resultante da interação entre fatores emocionais e os processos corporais, uma vez que fatores emocionais estimulam todos os processos do corpo, através das vias nervosas humorais e que os fenômenos somáticos e psicológicos sucedem no mesmo organismo e são apenas dois parâmetros do mesmo processo (CERCHIARI, 2000).

A psicossomática é vista como uma integração entre os processos biológicos, mentais e físicos, que podem se manifestar de forma observável ou não, resultando em reações em todo o corpo. Nesse sentido, quando um problema emocional está presente, o indivíduo tem a possibilidade de experimentar sintomas físicos, muitas vezes associados a uma intensa carga emocional (SILVA et al., 2017).

Entende-se que os aspectos emocionais seriam uma fonte de alimento do corpo físico, que quando ficam impossibilitados de se manifestarem perdem o seu equilíbrio. Fatores como qualidade de vida, contribuem para que ocorra o rompimento do equilíbrio de um indivíduo, a sobrecarga do trabalho, relação com colegas e salário são fatores causadores do estresse (FIEIRA; MOREIRA; ZANELLA, 2020).

As disfunções físicas que acontecem na mente, conhecida como somatização, tem como consequência a experiência de diversos sintomas no corpo, incluindo dores, mal-estar e doenças. A somatização reflete a interação complexa entre mente e corpo e destaca a interdependência dos aspectos biológicos e psicológicos, demonstrando como eles estão intrinsecamente conectados (SILVA et al., 2017).

Atualmente no Brasil vem crescendo o número de pesquisas e estudos voltados para as doenças psicossomáticas e suas consequências, embasadas pelo meio científico. O que vem gerando confirmações sobre pesquisas e artigos realizados anteriormente pelos pioneiros e até mesmo o agravamento gerado diante das situações e discussões atuais (LIMA; RABELO; SILVA, 2018).

E com o crescimento no número de pesquisas, tem-se o resultado sobre os afastamentos e licenças dos docentes por motivos de saúde, considerando o período de 2005 que apresentou 2954 afastamentos e 2019 com 9257. Onde 45% são referentes a doenças mentais e comportamentais, e estão associadas a fatores de estresse, insatisfação, perdas sentido no trabalho, ansiedade, etc (QUEIROZ, 2021).

Nesse contexto, compreende-se que é essencial uma mudança cultural e social para com o trabalhador, buscando evitar e aliviar esses sintomas. É necessário que se tenha alternativas para promover a satisfação do trabalhador com suas funções desempenhadas, entendendo o sentido do seu trabalho, podendo assim ter uma ajuda na minimização dos sintomas psicossomáticos, como a ansiedade, depressão e o estresse (FIEIRA; MOREIRA; ZANELLA, 2020).

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como exploratória que tem por objetivo conhecer a variável de estudo tal como se apresenta, seu significado e o contexto em que ela se insere. (PIOVESAN; TEMPORINI, 1995). Foi realizada uma pesquisa quantitativa, pois pretende e permite a determinação de indicadores e tendências presentes na realidade, ou seja, dados representativos e objetivos (FREITAS, 2019).

A amostra deste estudo foi composta por 45 participantes da área da educação, profissionais de ambos os sexos. Os participantes foram professores dos seguintes cursos: Enfermagem, Odontologia, Fisioterapia, Nutrição, Psicologia, Pedagogia, Administração, Direito, Biomedicina, Farmácia, Educação Física, Arquitetura e Urbanismo, Engenharia Civil, com idade acima de 18 anos e com mais de 6 meses de trabalho realizado na área acadêmica. Os profissionais são docentes fazem parte de um grupo de instituições de ensino superior privado.

Os participantes foram informados sobre os objetivos e procedimentos do estudo e em seguida forneceram seu consentimento por meio da aceitação do termo de consentimento. Os dados foram coletados através de questionários online, realizados no google docs e enviados através do WhatsApp e Gmail. Além de um questionário sociodemográfico contendo questões como: idade, estado civil, local onde reside e profissão. Havia duas escalas, sendo uma de ansiedade, depressão e estresse e outra de *workaholism* versão breve, ambas retiradas do artigo “Trabalhe enquanto eles dormem: os efeitos do *workaholism* na saúde mental de adultos durante a pandemia de COVID 19”.

Os profissionais preencheram a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) (RIBEIRO; HONRADO; LEAL, 2004) e a Escala de *Workaholism* Versão Breve (DUWAS-10) (VASQUEZ et al.; 2018). A EADS-21 é um instrumento de avaliação composto por três subescalas (ansiedade, depressão e estresse), o participante respondeu numa escala variando de 0 (‘não se aplicou nada a mim’) a 3 (‘aplicou-se a mim a maior parte das vezes’). A DUWAS- 10 é um instrumento de avaliação para medir a presença e a gravidade da dependência do trabalho. Consiste em 10 itens que avaliam diferentes dimensões da dependência do trabalho.

Os itens foram respondidos em uma escala de 4 pontos alterando de 0 ('quase nunca') a 4 ('quase sempre').

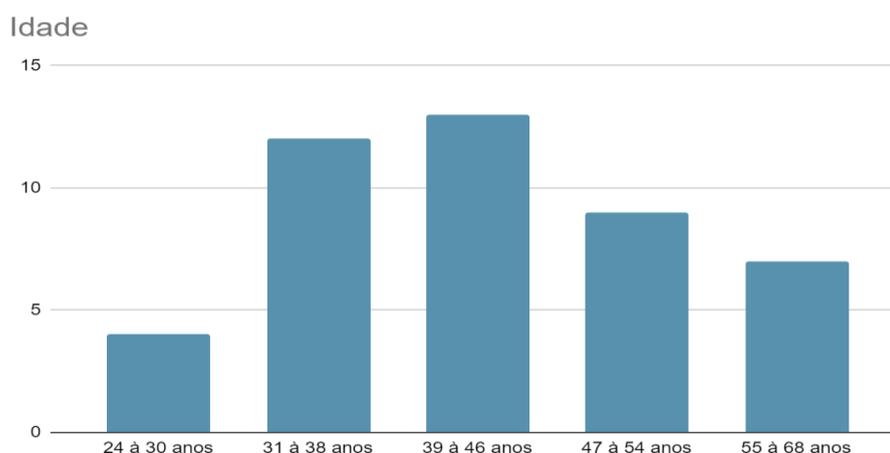
Os dados foram tabulados em planilha Excel e posteriormente analisados por meio da estatística descritiva. A análise descritiva proporcionou uma maior caracterização de todas as propriedades sensoriais do fenômeno, utilizada para identificar e quantificar os atributos sensoriais que interagem com as condições psicológicas, sociológicas e fisiológicas do indivíduo. (CARDELLO; SILVA, 2000).

A realização da pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), e seguiu todas as determinações das resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016 que tratam sobre pesquisas e testes com seres humanos (BRASIL, 2012).

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O questionário sociodemográfico empregado na coleta de dados deste estudo abarcou uma série de elementos essenciais para a compreensão do perfil dos participantes. Este instrumento visou captar informações relevantes sobre características sociodemográficas, fornecendo uma visão abrangente do grupo de sujeitos envolvidos na pesquisa. A seguir, detalhamos os principais itens do questionário.

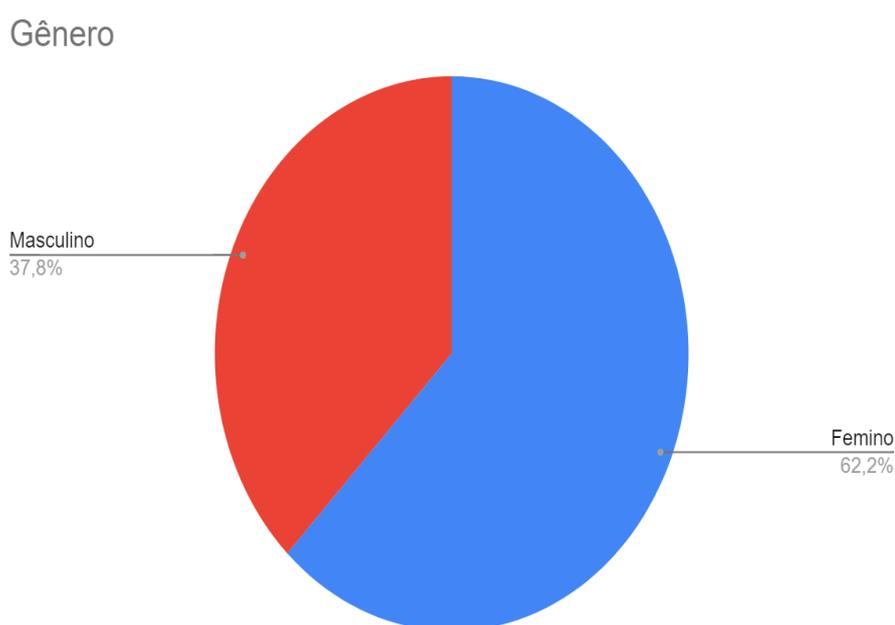
Gráfico 1 - Idade



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Dentre os 45 participantes envolvidos nesta pesquisa, verificou-se uma distribuição em relação às faixas etárias. Os profissionais abrangidos pela amostra foram segmentados em cinco grupos distintos: 24 a 30 anos, 31 a 38 anos, 39 a 46 anos, 47 a 54 anos e 55 a 68 anos. Ao analisar a distribuição por faixa etária, observa-se que o grupo mais representado entre os participantes está na faixa de 39 a 46 anos. Este grupo específico compreendeu a maior porcentagem da amostra.

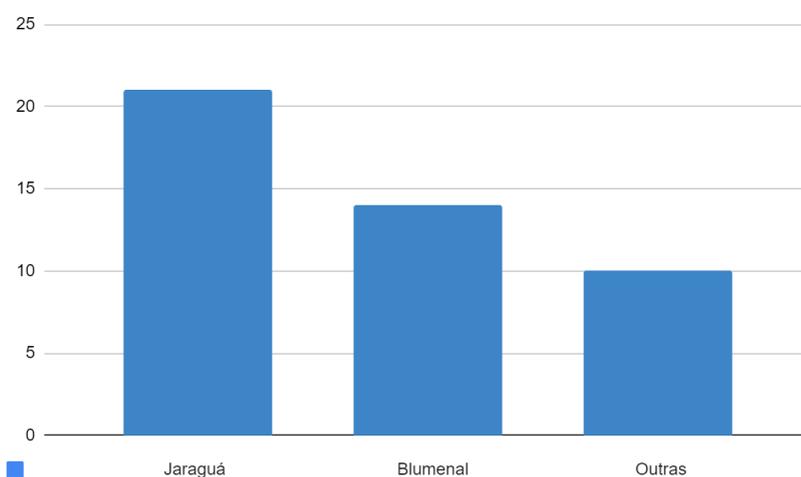
Gráfico 2 - Gênero



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Quanto à composição por gênero na amostra revela a presença de ambos os sexos, com uma representatividade notável do gênero feminino.

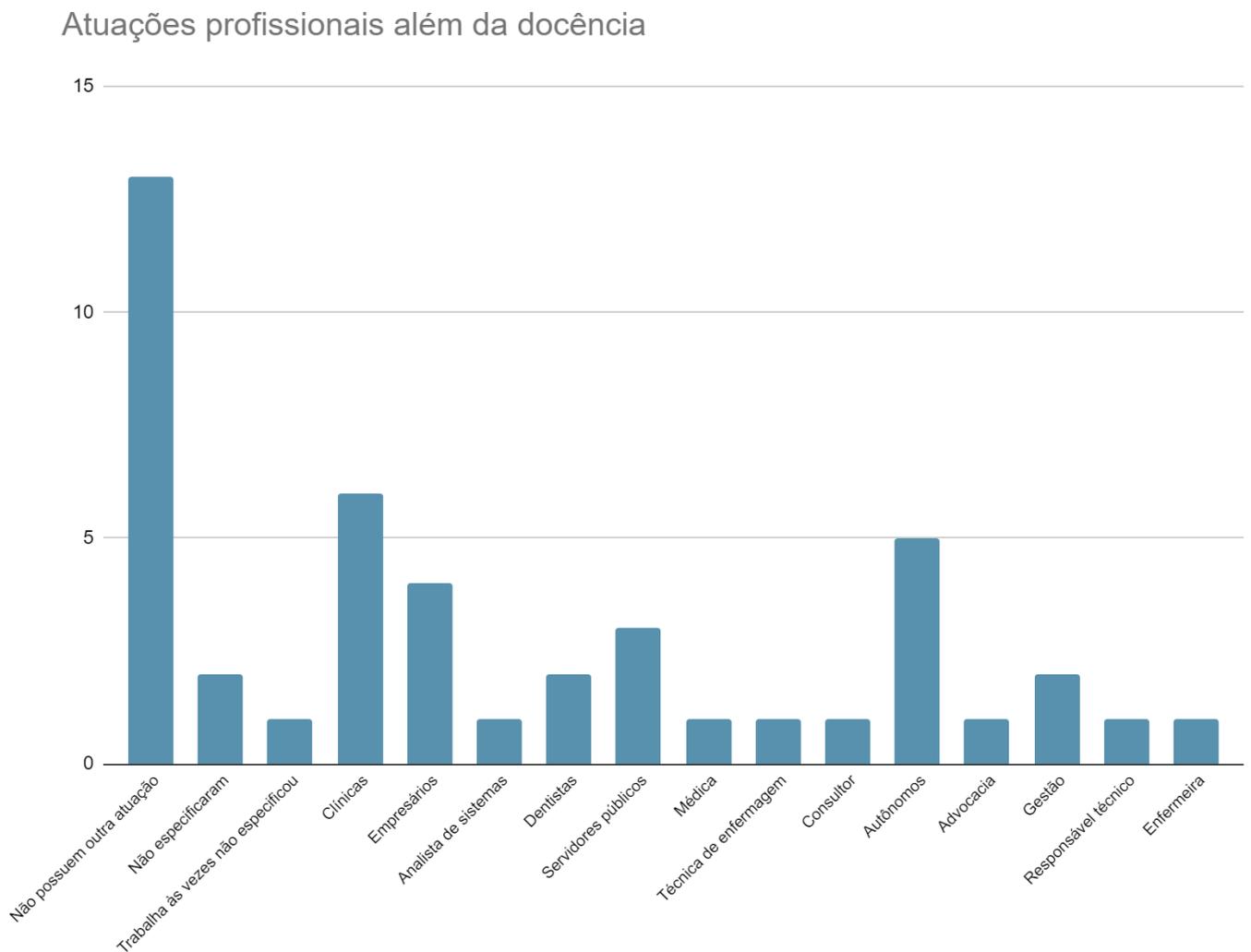
Gráfico 3 - Instituição de atuação



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Em relação a instituição de ensino superior em que os profissionais estão atuando, observa-se que 21 participantes atuam na Unisociesc Jaraguá do Sul, 14 na Unisociesc Blumenau e 10 em outras instituições. Esses dados evidenciam uma presença significativa na região de Jaraguá do Sul. Dos 45 participantes incluídos na amostra, todos atuam como docentes. Entretanto, além das posições docentes, há 7 participantes que exercem funções de coordenação dentro da instituição.

Gráfico 4 - Atuações profissionais além da docência



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

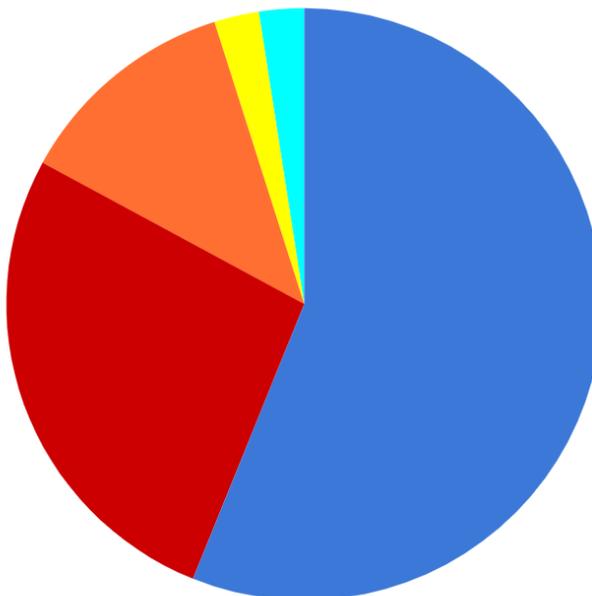
Dentre os participantes, houve uma diversidade nos vínculos profissionais identificados para além da docência. Ao analisar os dados coletados, constatou-se que 13

participantes não possuem outro vínculo profissional, os demais participantes revelaram uma ampla gama de atividades profissionais adicionais, destacando-se: 6 atuam em clínicas, 4 empresários e 5 autônomos.

Gráfico 5 - Estado civil

Estado civil

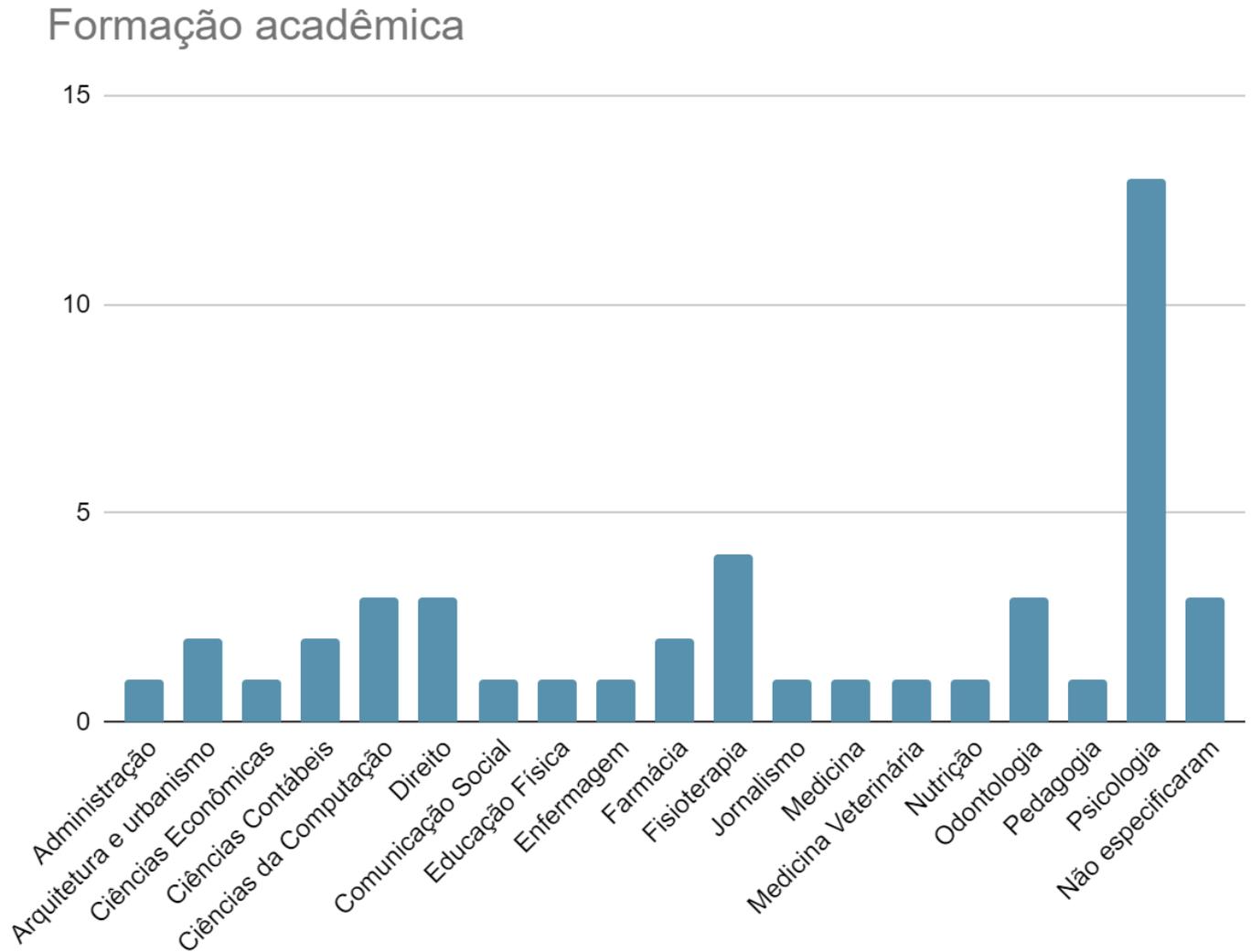
- Casados
- Solteiros
- Divorciados
- União Estável
- Viúvo



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Ao analisar os dados relativos ao estado civil destaca-se que a maioria dos participantes se encontra na condição de casados. Após a análise sobre o questionamento em relação aos filhos, constata-se que 55,6% dos entrevistados afirmaram ter filhos, enquanto 44,4% declararam não ter.

Gráfico 6 - Formação acadêmica

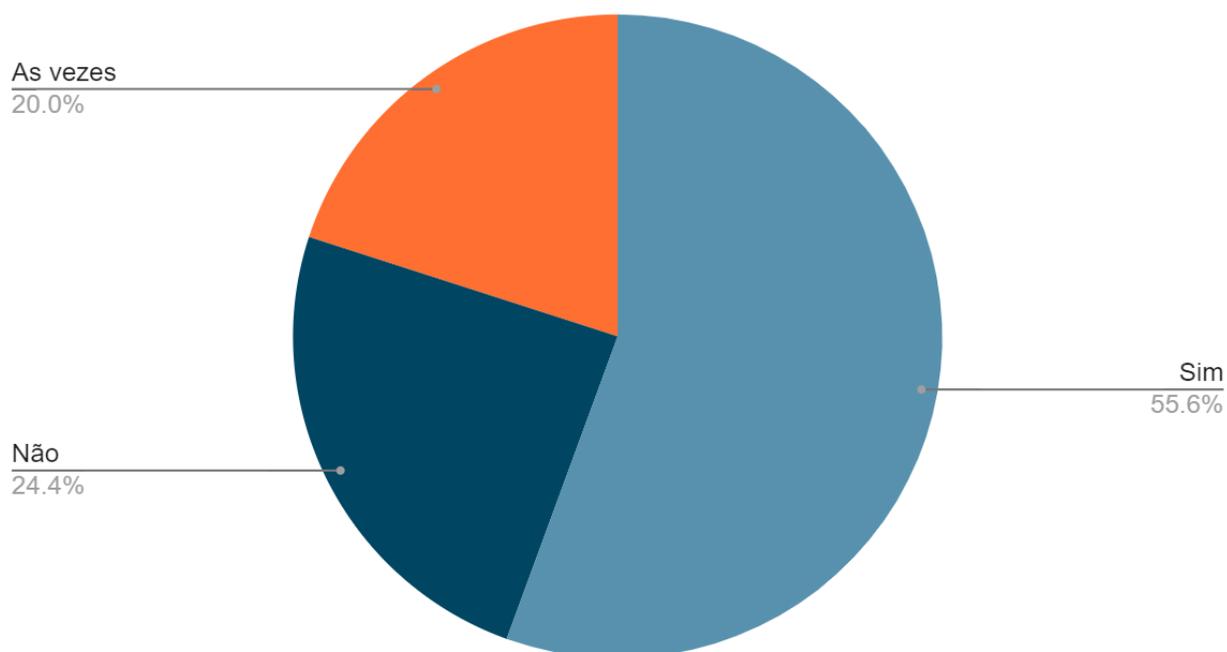


Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Quanto à formação acadêmica dos participantes, é possível observar uma variedade de cursos representados na amostra, sendo a maior participação de profissionais psicólogos.

Gráfico 7 - Trabalha no fim de semana

Trabalha no fim de semana



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

No que diz respeito à realização de atividades laborais durante os períodos de folga, destaca-se que uma proporção significativa dos entrevistados, totalizando 55,6%, confirmaram que trabalham nesses dias específicos.

Em relação às horas trabalhadas, observa-se uma variedade de horas dedicadas pelos participantes da pesquisa, sendo distribuído nas seguintes quantidades:

Quadro 01: Quantidade de horas trabalhadas nas folgas

Número de horas	Frequência de respostas
1	2
2	3
4	5
5	2
6	3
7	1
8	4
10	9
14	1

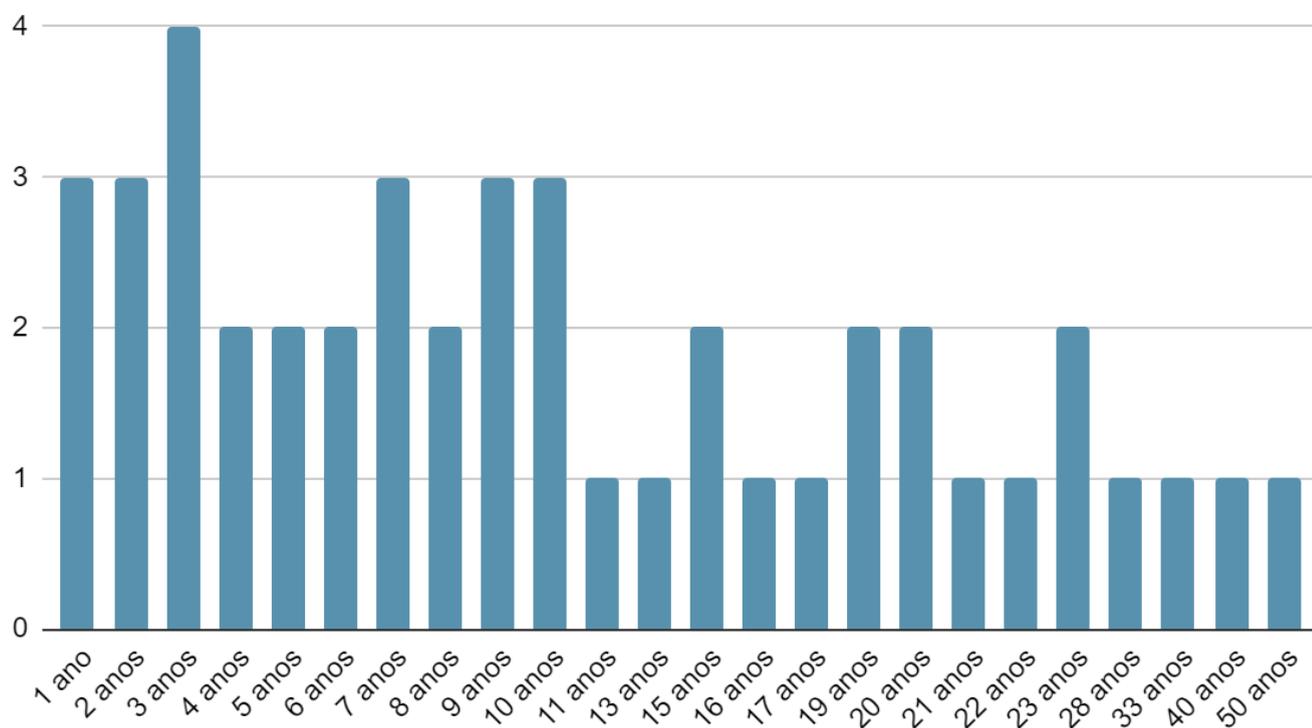
Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Analisando os dados da tabela, percebe-se que uma maioria expressiva trabalha mais

de 5 horas semanais em horários de folga, sendo que o maior número de pessoas que desenvolvem atividades laborais neste período, dedicam 10 horas semanais. Os sujeitos com padrões de comportamento *workaholics* também optam por passar o seu tempo de lazer e pessoal realizando tarefas de trabalho, e assim deixando de lado alguns aspectos sociais. Costumam pensar em assuntos relacionados ao trabalho, trabalhando muito além do que é o necessário e exigido pelo cargo que ocupam, ou do que para suprir suas necessidades econômicas básicas (SERVA; FERREIRA, 2006).

Gráfico 8 - Tempo de atuação na docência

Tempo de atuação na docência

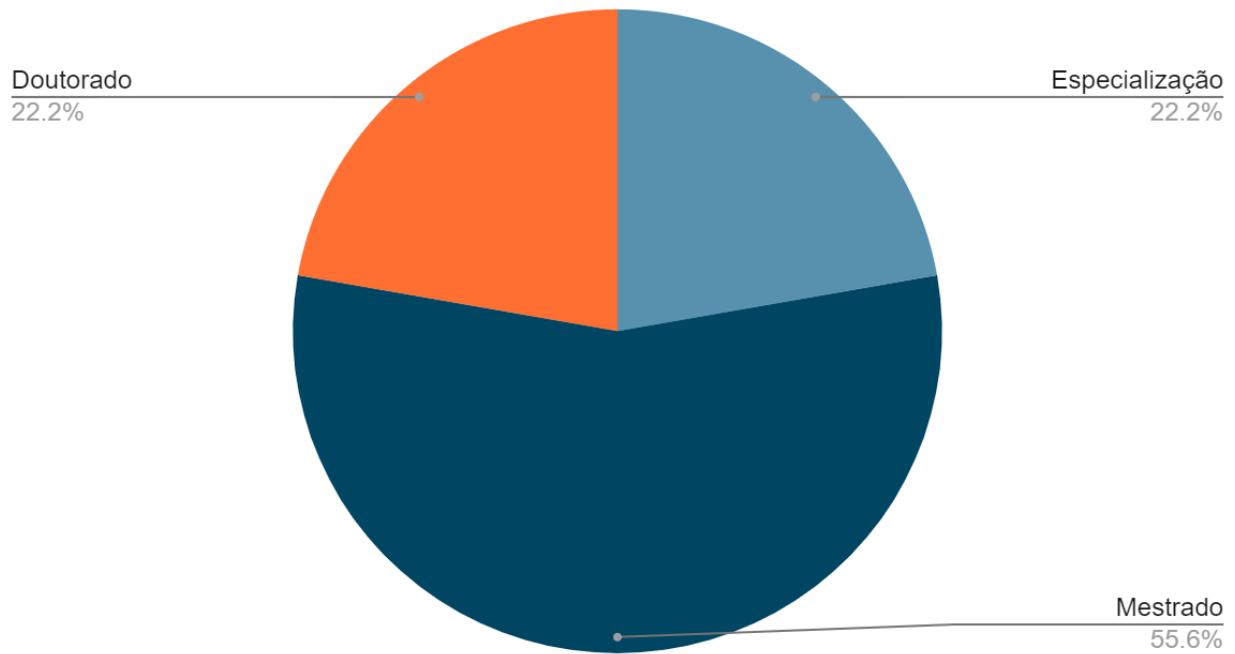


Fonte: Dados da pesquisa (2023)

A análise referente aos anos de atuação dos participantes na área da docência revelou uma notável amplitude de anos dedicados a essa atividade profissional. Os dados obtidos demonstram uma grande diversidade no tempo, observando que dentre os participantes temos á partir de 1 ano até 50 anos de atuação.

Gráfico 9 -Titulação

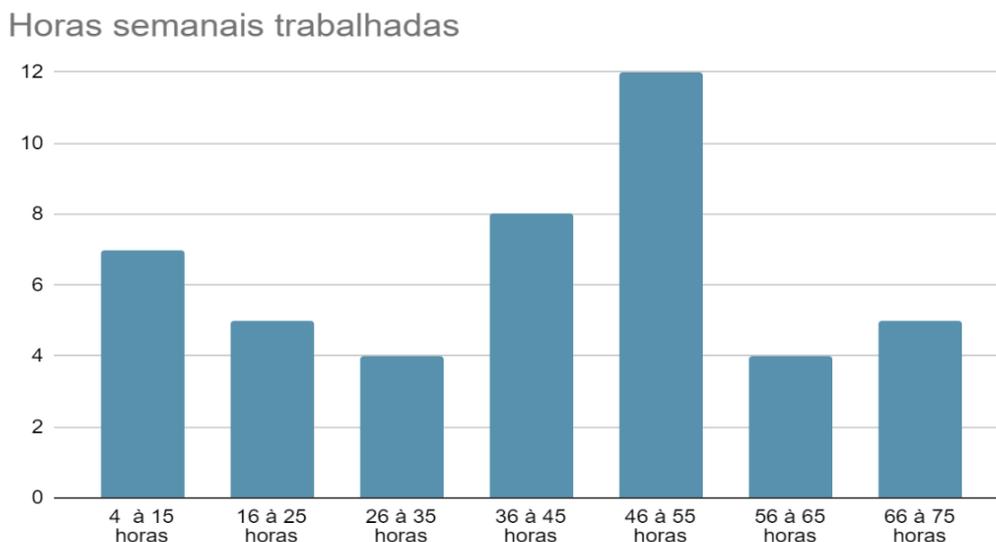
Titulação



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Sobre as titulações, destacou-se que uma parcela considerável, totalizando 55,6%, detinha graduação em nível de mestrado.

Gráfico 10 - Horas semanais trabalhadas



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Analisando os dados apresentados no Gráfico 4, foi possível identificar uma distribuição significativa no que se refere às horas semanais trabalhadas pelos profissionais abrangidos na amostra. Com o intuito de compreender essa distribuição, os participantes foram categorizados em sete grupos distintos, variando de: 4 à 15 horas, 16 à 25 horas, 26 à 35 horas, 36 à 45 horas, 46 à 55 horas, 56 à 65 horas e 66 à 75 horas. Essa análise mostra que o grupo mais expressivo entre os participantes está na faixa de 46 à 55 horas semanais de trabalho.

As escalas utilizadas neste estudo abrangem uma gama de elementos cruciais. Esses instrumentos foram desenvolvidos com o objetivo de capturar informações relevantes, incluindo uma escala para medir níveis de ansiedade, depressão e estresse, além de outra voltada ao *workaholism*. A seguir, apresentaremos detalhadamente as respostas obtidas por meio dessas escalas. A tabela 01 apresenta os resultados da escala de *Workaholism* Versão Breve (DUWAS- 10).

Quadro 01: Escala de *Workaholism* Versão Breve (DUWAS-10)

Indicadores		Frequência em %			
		1	2	3	4
1	Eu pareço estar com pressa e correndo contra o relógio	26,7	8,9	28,9	35,6
2	Eu continuo trabalhando mesmo quando meus colegas de trabalho já encerraram suas atividades	33,3	15,6	26,7	24,4

3	Trabalhar intensamente é importante para mim, mesmo quando não gosto do que estou fazendo	35,6	37,8	17,8	8,9
4	Mantendo-me ocupado (a) no trabalho, posso garantir que tenho mais opções disponíveis para realizar minhas atividades	26,7	26,7	31,1	15,6
5	Pareço ter uma compulsão interna para trabalhar intensamente, um sentimento de que isso é algo que eu tenho que fazer, queira ou não	42,2	22,2	28,9	6,7
6	Passo mais tempo trabalhando do que socializando com amigos, em passatempos ou em atividades de lazer	20	20	24,4	35,6
7	Sinto-me obrigado (a) a trabalhar intensamente mesmo quando isso não é agradável	24,4	42,2	17,8	15,6
8	Percebo que faço duas ou três coisas ao mesmo tempo, tais como almoçar e escrever um bilhete enquanto falo ao telefone	22,2	24,4	11,1	42,2
9	Sinto-me culpado (a) quando tiro folga do meu trabalho	46,7	20	13,3	20
10	Para mim é duro relaxar quando não estou trabalhando	37,8	37,8	13,3	11,1

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Referente ao quadro 1 os participantes precisavam responder conforme às opções: 1 (nunca), 2 (quase nunca), 3 (quase sempre) e 4 (sempre).

Ao analisar o quadro 1, nota-se que a maioria dos respondentes afirmaram que nunca executam os itens a seguir: Eu continuo trabalhando mesmo quando meus colegas de trabalho já encerraram suas atividades, pareço ter uma compulsão interna para trabalhar intensamente, um sentimento de que isso é algo que eu tenho que fazer, queira ou não, sinto-me culpado, quando tiro folga do meu trabalho, para mim é duro relaxar quando não estou trabalhando. Essas são algumas das características de um perfil workaholic que não é percebido pelos docentes. O *Workaholism* relaciona-se à compulsão psicológica e patológica do sujeito com o seu trabalho, sendo caracterizado pelo trabalho em excesso e de forma compulsiva, com objetivo de atender aos padrões corporativos, deixando de lado o descanso, sendo assim, prejudicial para saúde biopsicossocial (GALDINO et al., 2021).

Neste segmento, enfoca-se o campo de respostas no qual os participantes indicaram que quase nunca experimentaram os seguintes sintomas: Trabalhar intensamente é importante para mim, mesmo quando não gosto do que estou fazendo, sinto-me obrigado a trabalhar

intensamente mesmo quando isso não é agradável, para mim é duro relaxar quando não estou trabalhando.

Nesta seção, destaca-se o campo de respostas em que os participantes indicaram que sempre experimentaram os seguintes sintomas: Percebo que faço duas ou três coisas ao mesmo tempo, tais como almoçar e escrever um bilhete enquanto falo ao telefone, passo mais tempo trabalhando do que socializando com amigos, em passatempos ou em atividades de lazer, eu pareço estar com pressa e correndo contra o relógio. Na literatura, os sujeitos com padrões de comportamento *workaholics* necessitam passar o seu tempo de lazer e pessoal realizando tarefas de trabalho, e assim deixando de lado alguns aspectos sociais. Costumam pensar em assuntos relacionados ao trabalho, trabalhando muito além do que é o necessário e exigido pelo cargo que ocupam, ou do que para suprir suas necessidades econômicas básicas (SERVA; FERREIRA, 2006).

A seguir serão apresentados os dados referente à saúde mental, no que se relaciona ao estresse, depressão e ansiedade dos professores pesquisados.

Quadro 02: Escala Depressão, ansiedade e estresse (EADS-21)

Indicadores		Frequência em %			
		0	1	2	3
1	Tive dificuldades em me acalmar	29,5	47,7	18,2	4,5
2	Senti minha boca seca	48,9	24,4	15,6	11,1
3	Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	51,1	24,4	22,2	2,2
4	Senti dificuldades em respirar	62,2	22,2	11,1	4,4
5	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	35,6	42,2	17,8	4,4
6	Tive tendência a reagir exageradamente em determinadas situações	20	44,4	28,9	6,7
7	Senti tremores (por ex., nas mãos)	62,2	17,8	13,3	6,7
8	Senti que estava utilizando muita energia nervosa	31,1	35,6	24,4	8,9
9	Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer papel ridículo	66,7	20	11,1	2,2
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro	62,2	22,2	8,9	6,7

11	Me dei conta de que estava agitado	17,8	44,4	20	17,8
12	Senti dificuldade em relaxar	17,8	37,8	26,7	17,8
13	Senti-me desanimado e melancólico	26,7	33,3	33,3	6,7
14	Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava fazendo	20	42,2	31,1	6,7
15	Senti-me quase entrando em pânico	64,4	20	11,1	4,4
16	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	48,9	37,8	11,1	2,2
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa	51,1	28,9	8,9	11,1
18	Senti que por vezes estava sensível	24,4	26,7	37,8	11,1
19	Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	46,7	31,1	11,1	11,1
20	Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	57,8	35,6	2,2	4,4
21	Senti que a vida não tinha sentido	66,7	22,2	8,9	2,2

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Referente ao Quadro 2, os participantes precisavam responder conforme as opções: 0 (não se aplicou nada a mim), 1 (aplicou-se a mim algumas vezes), 2 (aplicou-se a mim muitas vezes) e 3 (aplicou-se a mim a maior parte das vezes).

Ao analisar a tabela 02, nota-se que a maioria dos respondentes afirmaram que os itens a seguir não se aplicam a eles: Senti a minha boca seca, não consegui sentir nenhum sentimento positivo, senti dificuldades em respirar, senti tremores (por ex., nas mãos), preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer papel ridículo, senti que não tinha nada a esperar do futuro, senti-me quase entrando em pânico, não fui capaz de ter entusiasmo por nada, senti que não tinha muito valor como pessoa, senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico, senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso, senti que a vida não tinha sentido.

A seguir, aborda-se o campo de respostas no qual os participantes indicaram que determinados sintomas se aplicavam a eles algumas vezes: Tive dificuldades em me acalmar, tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas, tive tendência a reagir exageradamente em determinadas situações, senti que estava utilizando muita energia nervosa, me dei conta de

que estava agitado, senti dificuldade em relaxar, senti-me desanimado e melancólico, estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava fazendo. Com base nessas respostas, é possível interpretar que os participantes apresentaram em algumas vezes características que representadas pela ausência de saúde mental. Esse resultado corrobora a afirmação de que o estresse é citado com frequência nos estudos em psicologia, pois é algo que se manifesta no cotidiano das pessoas, sendo capaz de colocar em risco a saúde física e psicológica do ser. Os recursos pessoais como auto estima, estabilidade emocional, interface trabalho/casa, influenciam nos indicadores de bem-estar (HIRSCHLE; GONDIM, 2020).

A característica que muitas vezes ou maior parte do tempo é sentida pelos respondentes é “Senti que por vezes estava sensível”, representando 48,9%. Nesse contexto, compreende-se que é essencial uma mudança cultural e social para com o trabalhador, buscando evitar e aliviar esses sintomas. É necessário que se tenha alternativas para promover a satisfação do trabalhador com suas funções desempenhadas, entendendo o sentido do seu trabalho, podendo assim ter uma ajuda na minimização dos sintomas psicossomáticos, como a ansiedade, depressão e o estresse (FIEIRA; MOREIRA; ZANELLA, 2020).

Todos os sintomas são sentidos pelos docentes, porém em frequências distintas. Nos resultados observou-se que a maioria dos sintomas observados na escala, são percebidos com baixa frequência entre os professores participantes da pesquisa.

O surgimento de uma ou mais doenças são frequentes junto aos transtornos de ansiedade, o que pode remeter entre outros transtornos psiquiátricos e até mesmo em doenças que afetam a saúde física, como cardiovasculares e renais. Sendo condições que geralmente prejudicam a vida diária do indivíduo em nível pessoal ou organizacional e sendo conjunto de uma forma física ou mental (COSTA et al., 2019)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho desempenha um papel fundamental na vida dos colaboradores e na sociedade, proporcionando satisfação, mas também podendo ser uma fonte de sofrimento e doença, dependendo das condições laborais. Essa influência direta na saúde física e mental estabelece uma relação entre o trabalho e o bem-estar individual, exercendo um papel central

na formação da subjetividade humana, podendo trazer tanto benefícios quanto consequências adversas para a saúde física e psicológica dos trabalhadores.

Contudo, o trabalho pode gerar uma rotina excessivamente dominada pelo *workaholism*, caracterizado pelo excesso e pela compulsão ao trabalho, desencadeando doenças psicossomáticas. Isso contribui para altos níveis de ansiedade e depressão devido à pressão contínua e à falta de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, resultando em impactos negativos na qualidade de vida, bem-estar emocional e satisfação geral do indivíduo.

Os docentes participantes da pesquisa apresentam algumas características de um comportamento *workaholic*, isso é perceptível pelo número de horas semanais trabalhadas, bem como a quantidade de tempo para realização de atividades laborais em momentos de folga. Também apresentam algumas características *workaholic* baseadas na escala DUWAS-10. Observa-se que, embora esses profissionais se dediquem não apenas à sua jornada de trabalho semanal, mas também dediquem horas extras durante seus períodos de folga, frequentemente enfrentando um ritmo acelerado e uma corrida contra o tempo, não demonstram grandes prejuízos à sua saúde mental.

Ao analisar se os profissionais são afetados pela ansiedade, depressão e o stress, compreende-se através dos dados que os profissionais não demonstram sinais claros de ansiedade, depressão ou estresse. No entanto, relataram sentir-se muitas vezes emocionalmente sensíveis, além de manifestarem momentos de desânimo e melancolia.

Quanto a identificar se os profissionais docentes do ensino superior, participantes da pesquisa, apresentam características do *workaholism*, constata-se que os participantes passam mais tempo trabalhando do que socializando com amigos, em passatempos ou em atividades de lazer, além disso fazem duas ou três coisas ao mesmo tempo, tais como almoçar e escrever um bilhete enquanto falam ao telefone.

Referente às principais características dos profissionais que atuam na área da educação, percebe-se que a maioria possui outras ocupações além da docência, refletindo na complexidade e amplitude de suas responsabilidades além da docência. Adicionalmente, é frequente o trabalho nos finais de semana e em horários de folga. Esses profissionais, em sua totalidade, estão submetidos a jornadas semanais de trabalho que variam de 4 a 75 horas.

A partir destes resultados sugere-se investimento da instituição em ações de prevenção da saúde mental, pois os estudos científicos apresentam uma relação entre comportamento workaholic e prejuízos para a saúde mental. Como os docentes exibem características workaholic mas ainda não apresentaram sintomas expressivos de estresse, depressão e ansiedade, vale investir em prevenção para que se minimize as possibilidades do surgimento deles.

Dada a relevância deste tema, destaca-se a necessidade de empreender novas pesquisas que ampliem a compreensão dessa questão. Além disso, é crucial direcionar esforços para explorar assuntos ainda pouco abordados, mas que provavelmente ganharão maior destaque com o tempo.

REFERÊNCIAS

- ABELHA, L.. Depressão, uma questão de saúde pública. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 22, n. 3, p. 223–223, jul. 2014.
- ALVES, A. P. et al. Evaluation of job impact on mental health professionals in a psychiatric institution. **Reme: Revista Mineira de Enfermagem**, v. 17, n. 2, 2013.
- ALVES, T. C. de T. F. Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde. **Revista de Medicina**, [S. l.], v. 93, n. 3, p. 101-105, 2014. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v93i3p101-105. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/103400>. Acesso em: 21 maio. 2023
- AZEVEDO, W. F. DE; MATHIAS, L. A. DA S. T. Work addiction and quality of life: a study with physicians. **Einstein (São Paulo)**, v. 15, n. 2, p. 130–135, jun. 2017.
- BONVICINI, C; LEITE, K. *Workaholic*: Uma Qualidade ou um Fator de Risco? **Revista Saúde e Educação**. Platform & Workflow by OJS/PKP. V. 3 N. suplemento. 26/11/2018. Disponível em: <https://ojs.fccvirtual.com.br/index.php/REVISTA-SAUDE/article/view/231>. Acesso em: 17 abr. 2023
- CERCHIARI, E. A. N.. Psicossomática um estudo histórico e epistemológico. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 20, n. 4, p. 64–79, dez. 2000.
- COSTA, C. O. DA et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 2, p. 92–100, jun. 2019.
- FIEIRA, T. F.; MOREIRA, S. M.; ZANELLA, C. BORDIN.; Doenças psicossomáticas e manifestações no trabalho. *Revista Interdisciplinar de ciências humanas e sociais*, v. 1 n. 1 (2020): Contradição - Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais. DOI: <https://doi.org/10.33872/revcontrad.v1n1.e005>. Disponível em: <https://revista.unifatecie.edu.br/index.php/revcontrad/article/view/7>. Acesso em 21 abr. 2023
- FILHO, Júlio de Mello (2010). *Psicossomática Hoje*. **Artes Médicas**. Porto Alegre. Disponível em: http://www.lotuspsicanalise.com.br/biblioteca/Julio_de_Mello_Filho_Psicossomatica.pdf. Acesso em 17 Abr. 2023
- GALDINO, M. J. Q. et al. Burnout, workaholism e qualidade de vida entre docentes de pós-graduação em enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021.
- HIRSCHLE, Ana Lucia Teixeira e Gondim, Sônia Maria Guedes *Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura*. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 25, n. 7 [Acessado 17 Maio 2023] , pp. 2721-2736. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27902017>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27902017>.
- IENAGA, Andressa; ROSA, Gustavo; ANTONIO, Gustavo; BEZERRA, Matheus; KLEBIS, Rodrigo; FUJITA, Oscar. **Trabalho contemporâneo, distúrbio de ofício e gestão holocracia**. V.17 n.17 2021. Disponível em:

<http://intertemas.toledoprudente.edu.br/index.php/ETIC/article/view/9211> Acesso em 18 maio 2023.

LENHARDT, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. Quando a ansiedade vira doença?: Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, Canoas , v. 50, n. 1-2, p. 111-122, dez. 2017 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 21 maio 2023.

MERLO ÁRC, Bottega CG, Perez KV. Atenção ao sofrimento e ao Adoecimento Psíquico do Trabalhador e da Trabalhadora: **Cartilha para Profissionais do Sistema Único de Saúde –SUS**. Porto Alegre :Evangraf; 2014. Disponível em: <https://www.forumat.net.br/at/sites/default/files/arq-paginas/5869.compressed.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2023.

MUROFUSE, N. T.; ABRANCHES, S. S.; NAPOLEÃO, A. A.. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 13, n. 2, p. 255–261, mar. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692005000200019> Acesso em 24 abr. 2023.

NEVES, A. L. A. **Tratamento farmacológico da depressão**. Disponível em: <<https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/5309>>. Acesso em: 21 maio. 2023.

NOGUEIRA, L. C. et al. WORKAHOLIC E WORKLOVERS. **Anais do EVINCI - UniBrasil**, v. 4, n. 1, p. 265–265, 2018.

QUEIROZ, V. B. **Possibilidades de enfrentamento ao adoecimento do professor universitário**. Disponível em: <https://repositorio.ufms.br/handle/123456789/3889> Acesso em 04 Julho 2023.

RABELO, L. D. B. C.; SILVA, J. M. A.; LIMA, M. E. A.. Trabalho e Adoecimento Psicossomático: Reflexões sobre o Problema do Nexo Causal. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 38, n. 1, p. 116–128, jan. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/RByDHYQXFNN9XbRjXFcqGVm/?lang=pt#> Acesso em: 04 Jun. 2023

RANGEL, F. B.; GODOI, C. K.. Sintomas Psicossomáticos e a Organização do Trabalho. **Revista Brasileira de Gestão de Negócios**, v. 11, n. 33, p. 404–422, out. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgn/a/8DjJVpFbTmWXXgpsm35FRb/#ModalHow site> Acesso em 04 Jun. 2023

SERVA, M. FERREIRA, J. L. O. O fenômeno *workaholic* na gestão de empresas. **Revista de Administração Pública**, v. 40, n. 2, p. 179-200, 2006. Acesso em: 20 abr. 2023.

SILVA, Gabriel de Nascimento e. (Re)conhecendo o estresse no trabalho: uma visão crítica. **Gerais, Rev. Interinst. Psicol.**, Belo Horizonte , v. 12, n. 1, p. 51-61, jun. 2019 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202019000100005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 17 maio 2023. <http://dx.doi.org/10.36298/gerais2019120105>.

SILVA, J. O. da; FERREIRA, S. K. de A.; SILVA, S. F.; BERGAMINI, G. B.; SAMUELSSON, E.; JONER, C.; SCHNEIDER, L. F.; MENZ, P. R. A correlação existente entre o estresse no ambiente de trabalho e doenças psicossomáticas. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, [S. l.]**, v. 8, n. 2, p. 177–191, 2017. DOI:

10.31072/rcf.v8i2.552. Disponível em: <https://revista.faema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/552>. Acesso em: 21 abr. 2023.

TAÍSA VEDOATO et al. Workaholism e qualidade de vida: revisão integrativa de literatura. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 19, n. 4, p. 503–510, 2021.