

ESTRESSE OCUPACIONAL E BEM-ESTAR

UM RECORTE DA CIDADE DE FRANCA (SP) EM COMPARAÇÃO COM O BRASIL¹

OCCUPATIONAL STRESS AND WELL-BEING

A view of the city of Franca (SP) compared to Brazil

ESTRÉS Y BIENESTAR LABORAL

Una mirada de la ciudad de Franca (SP) en comparación con Brasil

Paulo Eduardo Benzoni

*(Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental
Universidade Paulista – UNIP, Brasil)
paulo.benzoni@docente.unip.br*

Andréa Richinho Silveira Cruz

*(Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental
Universidade Paulista – UNIP e
Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial - SENAC – Franca SP, Brasil)
andrearichinho@gmail.com*

Recebido: 30/01/2024

Aprovado: 30/01/2024

RESUMO

O estresse percebido afeta diretamente a sensação de bem-estar e sabe-se que o trabalho é uma das principais fontes de estresse. Neste artigo, objetivou-se analisar a percepção de estresse e bem-estar entre trabalhadores da cidade de Franca (SP) em comparação com o restante do Brasil. Participaram 291 trabalhadores, sendo 110 de Franca (Grupo Franca – GF) e 181 do restante do Brasil (Grupo Brasil – GB). Do total amostral, a maioria foi de mulheres (67,4%) em idade economicamente ativa (75,6%), sem filhos (52,92%), com ensino superior ou pós-graduação (74%), trabalhando em comércio e serviços (61,5%) e em regime celetista (55%). Os participantes responderam, *on-line*, a dois instrumentos para avaliar a percepção de estresse e bem-estar. Utilizou-se o teste *t* e correlação de Pearson para análises das variáveis estudadas. Observou-se que o bem-estar indica significativa ($p \leq 0,001$) correlação negativa com a percepção de estresse na amostra como um todo (GF $r = -0,40$ e GB $r = -0,50$) e, apesar de não terem sido identificadas diferenças significativas entre os grupos, a cidade de Franca não apresentou correlação significativa com os fatores estressores relativos à carga e ao ambiente de trabalho. Todos os demais fatores estressores (financeiro, social, cognições, família, saúde e relaxamento) apresentaram correlações maiores no GB do que no GF. Os dados sugerem que, apesar de o estresse afetar diretamente a sensação de bem-estar, a vivência fora dos grandes centros urbanos, em cidades menores, parece proporcionar uma relação mais adequada com o trabalho.

¹ Pesquisa financiada pelo Programa Individual de Pesquisa para Docentes da Vice-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa da Universidade Paulista – UNIP.

Palavras-chave: estresse. trabalho. bem-estar.

ABSTRACT

The perceived stress directly affects the feeling of well-being, and it is known that work is one of the main sources of stress. In this article, the objective was to analyze the perception of stress and well-being among workers in the city of Franca (SP) in comparison with the rest of Brazil. 291 workers participated, 110 from Franca (Franca Group – GF) and 181 from the rest of Brazil (Brazil Group – GB). Of the total sample, the majority were women (67.4%) in economically active age (75.6%), without children (52.92%), with higher education or postgraduate studies (74%), working in commerce and services (61.5%) and under a CLT regime (55%). The participants responded online to two instruments to assess their perception of stress and well-being. The *t* test and Pearson correlation were used to analyze the studied variables. It was observed that well-being indicates a significant ($p \leq 0.001$) negative correlation with the perception of stress in the sample (GF $r = -0.40$ and GB $r = -0.50$) and, despite the lack of significant differences between the groups, the city of Franca did not show a significant correlation with the stressors related to workload and work environment. All other stressors (financial, social, cognitions, family, health and relaxation) showed higher correlations in BG than in FG. The data suggests that, although stress directly affects the feeling of well-being, living outside large urban centers, in smaller cities, seems to provide a more adequate relationship with work.

Keywords: stress, work, well-being.

RESUMEN

El estrés percibido incide directamente en la sensación de bienestar y se sabe que el trabajo es una de las principales fuentes de estrés. En este artículo, el objetivo fue analizar la percepción de estrés y bienestar entre los trabajadores de la ciudad de Franca (SP) en comparación con el resto de Brasil. Participaron 291 trabajadores, 110 de Franca (Grupo Franca – GF) y 181 del resto de Brasil (Grupo Brasil – GB). Del total de la muestra, la mayoría eran mujeres (67,4%) en edad económicamente activa (75,6%), sin hijos (52,92%), con estudios superiores o de posgrado (74%), trabajando en comercio y servicios (61,5%) y bajo régimen CLT (55%). Los participantes respondieron en línea a dos instrumentos para evaluar su percepción del estrés y el bienestar. Para analizar las variables estudiadas se utilizó la prueba *t* y la correlación de Pearson. Se observó que el bienestar indica una correlación negativa significativa ($p \leq 0,001$) con la percepción de estrés en el conjunto de la muestra (GF $r = -0,40$ y GB $r = -0,50$) y, a pesar de no tener, aunque se encontraron diferencias significativas Identificados entre los grupos, la ciudad de Franca no mostró correlación significativa con los estresores relacionados a la carga de trabajo y al ambiente de trabajo. Todos los demás factores estresantes (financieros, sociales, cognitivos, familiares, de salud y relajación) mostraron correlaciones más altas en GB que en FG. Los datos sugieren que, aunque el estrés afecta directamente a la sensación de bienestar, vivir fuera de los grandes centros urbanos, en ciudades más pequeñas, parece proporcionar una relación más adecuada con el trabajo.

Palavras-chave: estrés. trabajar. bienestar.

Introdução

O estresse e o bem-estar têm sido assuntos de diversos trabalhos e publicações, seja na literatura científica como na literatura e meios de publicação voltados ao público em geral. No tocante ao campo

do trabalho e emprego, entende-se que os dois conceitos, estresse e bem-estar, se fazem extremamente presentes, dadas as suas particularidades de influência na saúde do trabalhador e na produtividade.

O estresse foi inicialmente conceituado por Hans Selye, um médico no Canadá que passou a perceber uma espécie de “reação inespecífica” em seus pacientes e, inicialmente o descreveu como uma “Síndrome de Adaptação Geral – SAG” (Selye, 1950), consistindo em uma resposta neuropsicofisiológica do organismo a qualquer evento capaz de colocar a integridade física e psicológica do indivíduo em perigo e caracterizando-se, assim, como um mecanismo biológico de autopreservação (Selye, 1959). Compreendido como uma resposta de luta e fuga, o processo de estresse é composto por um estímulo estressor que desencadeia a chamada resposta de estresse, a qual se manifesta em fases. De acordo com o grau que se apresenta, o estresse vai se estabelecendo em fases, sendo a primeira de alerta, considerada o estresse natural, a segunda de resistência, na qual o indivíduo se mostra ainda resistindo ao estresse e a terceira a mais perigosa, a exaustão, na qual o organismo não apresenta mais forças para reagir (Benzoni, 2023). Cada uma dessas fases apresenta uma sintomatologia específica, sendo que na fase de alerta, na qual o organismo começa a se preparar para responder às demandas dos estressores que está vivenciando, é comum o aparecimento de sintomas físicos como ter as mãos e pés frios, sentir secura na boca, nó no estômago e desconfortos estomacais, aumento de suor devido a alterações na temperatura corporal, tensão e enrijecimento muscular, aperto da mandíbula com sensação de tensão no maxilar e, por vezes ranger os dentes, diarreia passageira, insônia, taquicardia, comumente descrita como “batedeira”, respiração acelerada, hipertensão arterial súbita e passageira, mudança de apetite com perda ou excesso de apetite e sintomas psicológicos, tais como aumento súbito de motivação, entusiasmo súbito, vontade súbita de iniciar novos projetos (Lipp, 2005). Esses sintomas da fase de alerta duram em torno de vinte e quatro horas, pois são sinais de que o organismo está se preparando para responder, lutando ou fugindo, aos estressores.

Na segunda fase, a fase de resistência, o organismo sob pressão dos estressores está ainda suportando a pressão e os sintomas físicos mais comuns, segundo o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (Lipp, 2005), são problemas com a memória, um constante mal-estar generalizado sem conseguir identificar uma causa específica, formigamento das extremidades, sensação de desgaste físico constante, mudança de apetite com aumento ou redução do mesmo, aparecimento de problemas dermatológicos como micoses, coceiras e outros, aumento da pressão arterial, sensação de cansaço constante, gastrite e possível surgimento de úlcera e uma tontura com a sensação de se estar flutuando. Entre os sintomas psicológicos que podem se manifestar na fase de resistência tem-se a sensibilidade emotiva excessiva, muitas dúvidas quanto a si próprio e à competência pessoal, o pensamento constantemente em um só assunto, uma irritabilidade excessiva e diminuição do desejo sexual.

A fase mais perigosa do estresse é a fase de exaustão, nela o organismo já manifesta, através dos sintomas comuns a essa fase, que não tem mais forças para lidar com as demandas estressoras às quais está exposto e, então, entra em estado de prostração caracterizado pelos sintomas físicos de a sensibilidade emotiva excessiva, muitas dúvidas quanto a si próprio e à competência pessoal, o pensamento constantemente em um só assunto, uma irritabilidade excessiva e diminuição do desejo sexual. Entre os sintomas psicológicos mais comuns na fase de exaustão tem-se: sentir-se impossibilitado de trabalhar, pesadelos, sensação de incompetência em todas as áreas da vida, vontade de fugir de tudo, uma apatia, depressão ou raiva prolongada, sensação de cansaço extremo, ficar pensando ou falando sempre a mesma coisa, uma irritabilidade sem um motivo específico, angústia ou ansiedade constante, hipersensibilidade emotiva e perda do senso de humor (Lipp, 2005).

Assim, o indivíduo pode ter um estresse transitório, de baixa ou grande intensidade, que pode evoluir e alcançar um estado de degradação que leva o sistema imunológico a ficar debilitado e ocasionar doenças de grande seriedade (Lipp, 2003; Münzel & Daiber, 2018; Pfau & Russo, 2015; Selye, 1959).

Baqtayan (2015) e Faro e Pereira (2013) consideram que atualmente há certa imprecisão conceitual do termo estresse, com diferentes perspectivas e compreensões, desde a perspectiva de Selye, baseada no modelo de resposta do organismo ao estresse e que se foca nos sintomas do mesmo, a perspectiva relativa

aos eventos estressores, atribuída a Holmes e Rahe e a perspectiva cognitiva de Lazarus. A perspectiva cognitiva de Lazarus (Lazarus, 2000; Lazarus & Folkman, 1984) é a que melhor se adequa à discussão aqui proposta. Lazarus (2000) afirma que o estresse é considerado uma resposta individual do organismo quando as experiências negativas percebidas excedem sua capacidade de mudá-las ou superá-las, sem, contudo, gastar muito esforço.

Para a perspectiva cognitiva, apenas quando um estressor (E) é avaliado como uma demanda que supera a capacidade adaptativa (O) é que surgem reações adaptativas de estresse (R). Desta forma, o estresse só ocorre mediante a percepção de experiências que ultrapassam a capacidade do indivíduo lidar de forma satisfatória com a situação ou ainda quando as respostas eliciadas pelo contato com o estressor extrapolam o nível de competência disponível para enfrentar a situação (Faro & Pereira, 2013 p. 88).

Partindo disso, nota-se que o estresse se estabelece quando as estratégias de enfrentamento da pessoa são insuficientes para lidar ou resolver o problema.

O estressor pode ser compreendido como o estímulo desencadeador da resposta de estresse e refere-se a um evento ambiental que perturba significativamente a dinâmica do indivíduo, resultando em um estado de alerta que altera o equilíbrio fisiológico do organismo (Oken et al., 2015). Caracteriza-se como uma ameaça potencial sem previsibilidade, controle ou possibilidade de ser evitado, o que desafia o indivíduo a reagir, gerando respostas fisiológicas e comportamentais (Franklin et al., 2012). Uma vez que o estresse perturba a dinâmica do indivíduo, a ponto de gerar desequilíbrios que culminam em problemas orgânicos de saúde (Esch & Estefano, 2010; Werdecker & Esch, 2018), pode-se concluir que o bem-estar do indivíduo é diretamente afetado quando a pessoa se encontra em estado de estresse elevado.

Há que se considerar o estresse vivenciado e o estresse percebido, entendendo-se que o grau de estresse que o indivíduo vivencia, dependerá da percepção que o mesmo tem sobre os estressores que está experimentando. Levando em conta o conceito de estresse percebido, parte-se do modelo proposto por Benzoni (2023) de percepção do estresse. A partir da perspectiva relacional de estresse de Lazarus (Lazarus, 1966, 1995, 2000; Lazarus & Folkman, 1984), Benzoni (2023) amplia a compreensão dos mecanismos de avaliação cognitiva e aponta que a intensidade percebida do estressor se dá em função dos processos perceptivos, envolvendo valores e crenças individuais construídos durante todo o processo de socialização do indivíduo (Benzoni, 2014; Benzoni & Lipp, 2009; Berger & Luckmann, 1990), sendo interpretada a partir do contexto psicossocial (Berger & Luckmann, 1990; Carvalho, 2022; Freeman et al., 2020; Okruszek & Chrustowicz, 2020; Verissimo, 2019). Uma vez percebidos e atribuídos significado e intensidade ao estressor, a resposta de estresse será modulada, a princípio, a partir da vulnerabilidade e da sensibilidade emocional do indivíduo (Everly & Lating, 2004), dos processos relacionados às funções executivas do cérebro (Sprague et al., 2011), dos processos metacognitivos (Drigas & Mitsea, 2021; Sariçam, 2015; Spada et al., 2008; Wells & King, 2006) e da inteligência emocional (Armstrong et al., 2011). Da percepção de estresse, o organismo passa a se preparar para reagir aos estressores e, como resultado disso, surgem os sintomas que são elencados descritos por Lipp (2005).

O conceito de bem-estar também se relaciona fortemente com a percepção e tem sua origem na questão da felicidade e na busca da humanidade por ela. Martin Seligman, criador da Psicologia Positiva, iniciou seus trabalhos a partir da conceituação de felicidade, no entanto, sendo reconhecida como algo muito subjetivo, e buscando uma conceituação objetiva de construtos teóricos, ele migrou para a conceituação de bem-estar, gerando um construto baseado em cinco elementos: a emoção positiva, que compreende experimentar emoções positivas como felicidade, contentamento, orgulho, esperança, otimismo, segurança e gratidão; o engajamento, que compreende a imersão profunda em atividades que levam a utilizar as próprias forças com foco, atenção e motivação; o relacionamento, que envolve ter relações positivas, seguras e confiáveis; o significado, que compreende a sensação de pertença social, a sensação de fazer parte de algo maior que o próprio indivíduo; e as realizações, que compreendem a busca pelo sucesso, pelo domínio, por colocação das próprias competências no jogo da vida (Rashid & Seligman, 2019; Seligman, 2019).

No que tange às questões do trabalho, Donaldson et al. (2022), a partir de uma metanálise, apontam que a saúde física, a mentalidade, os ambientes físicos de trabalho e a segurança econômica podem ser vistos como blocos de construção essenciais e muito relevantes para o bem-estar relacionado com o trabalho, sugerindo o modelo de Rashid e Seligman (2019) de bem-estar para uso em contextos organizacionais. Ao analisar ambientes de trabalho enxutos, Huo et al. (2022) demonstraram que a intensificação do trabalho conduz a uma piora do bem-estar, em função de maior exaustão emocional. Contudo, esse processo é moderado pelo apoio do gestor direto, o que amorteceria a relação entre exaustão emocional e bem-estar, sugerindo que os riscos prejudiciais à saúde decorrentes da elevada intensidade de trabalho em ambientes enxutos podem ser reduzidos por meio de melhor apoio da supervisão.

O bem-estar como objetivo fundamental do desenvolvimento social tem se difundido muito, a ponto de, em 2011, a Organização das Nações Unidas o reconhecer como um objetivo humano básico e uma aspiração humana universal (Krys et al., 2021). A Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), em seu relatório de políticas sobre a felicidade global, de 2018, considera que “embora o crescimento do PIB seja fundamental para alcançar uma série de objetivos importantes ... ele deve ser sempre reconhecido como um meio para outros fins, e não como um objetivo em si mesmo” (OECD, 2018, p. 203). Tal organização propõe que o bem-estar da população seja uma medida da riqueza da nação. Na mesma linha, Kemp e Fisher (2022) abordam a questão do bem-estar, da saúde integral e da transformação social e sugerem que ações nos níveis individual, comunitário e ambiental proporcionam oportunidades de mudanças positivas que podem ser restringidas ou facilitadas por fatores socioestruturais que estão além do controle imediato do indivíduo.

Tratando-se de um conceito que pode ser fortemente influenciado pela cultura, Delle Fave et al. (2016) consideram que, apesar de todas as diferenças culturais, há uma similaridade substancial na definição de felicidade entre os países, sempre identificada como harmonia interna, balanceamento entre pontos positivos e negativos da vida e autopercepção das várias faces do próprio eu de cada um; a harmonia familiar e os bons relacionamentos sociais também são descritos como componentes da felicidade. Ainda no aspecto das variáveis culturais, mais especificamente na questão do bem-estar, Krys et al. (2021) pontuam que, dependendo do contexto cultural, as pessoas definem bem-estar de várias maneiras, por exemplo, satisfação com a vida, emoções positivas e ausência de emoções negativas, contentamento, harmonia, realização, relacionamentos fluidos e outros conceitos que vão ao encontro do construto proposto por Rashid e Seligman (2019).

Considerando que a percepção de estresse e bem-estar está diretamente relacionada às condições ambientais e idiossincráticas do indivíduo e que fatores referentes às condições de trabalho, relações interpessoais no trabalho, fatores econômicos e culturais podem influenciar diretamente essa percepção, objetivou-se, nesse trabalho, analisar a percepção de estresse e bem-estar entre trabalhadores da cidade de Franca (SP), comparando-a com o restante do Brasil.

Participantes

Participaram desta pesquisa 291 trabalhadores, sendo 110 da cidade de Franca, denominados Grupo Franca – GF e 181 do restante do Brasil, excluindo a cidade de Franca, denominados Grupo Brasil – GB. Do total amostral, a maioria foi de mulheres (67,4%) em idade economicamente ativa (75,6%), sem filhos (52,92%), com ensino superior ou pós-graduação (74%), trabalhando em comércio e serviços (61,5%) e em regime celetista (55%).

Método

Para a realização deste estudo, utilizou-se uma amostra não probabilística por acessibilidade, composta por 291 participantes, todos trabalhadores que responderam a uma bateria de instrumentos *on-line*.

Para a coleta de dados, a fim de caracterizar a amostra, foi utilizado um questionário fechado com questões referentes a idade, sexo, estado civil, número de filhos, escolaridade e cidade de moradia.

Para avaliação da percepção de estresse foi utilizado o IPEEB – Inventário de Percepção de Estresse e de Estressores de Benzoni (Benzoni, 2019, 2023), instrumento de autorrelato composto por 42 afirmativas referentes a estressores cotidianos. As 42 afirmativas estão divididas em oito domínios, sendo eles: estressores financeiros; estressores do ambiente de trabalho; cognições e comportamentos estressores; estressores do ambiente familiar; estressores das condições de saúde; estressores das condições de relaxamento; estressores relativos à carga de trabalho; e estressores dos relacionamentos sociais. As afirmativas têm um caráter de evento ou situação do cotidiano e são avaliadas em uma escala Likert que varia de 0 a 4 de acordo com a intensidade e a controlabilidade percebida do estressor.

Para avaliação da percepção de bem-estar foi utilizada a Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction with Life Scale – SWLS), de Diener et al. (1985), instrumento de fácil preenchimento, composto por cinco itens que devem ser graduados a partir de uma escala Likert que varia de 1 a 7.

Os dados foram coletados de maneira *on-line* por meio da ferramenta Google Forms, onde foram inseridos os instrumentos e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O *link* do formulário foi divulgado em redes sociais, como Facebook, Instagram e WhatsApp, com um texto de apresentação da pesquisa e o *link* de acesso aos interessados em participar. O texto com o respectivo atalho foi compartilhado várias vezes nas redes sociais entre os meses de maio a setembro de 2023.

O *link* inicialmente permitia o preenchimento e a assinatura digital do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; na sequência, era preenchida a ficha de identificação sociodemográfica e, por fim, respondidos os instrumentos.

O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética (CEP) da universidade de filiação dos autores, por meio da CAAE 66931823.5.0000.5512 e parecer 5.943.164. Aos participantes que solicitaram devolutiva dos seus resultados, o retorno foi agendado em horário e meio adequados, de forma digital.

O IPEEB e a Escala de Satisfação com a Vida foram analisados segundo a orientação dos seus respectivos autores, e os dados demográficos apresentados por meio de estatística descritiva. Para análise dos dados totais, foi utilizado o cálculo do alfa de Cronbach para verificação da confiabilidade do instrumento e dos dados nos dois grupos compreendidos pela pesquisa.

Os dados foram organizados por grupos GB e GF, procedendo-se a uma análise detalhada por meio do teste *t* para amostras independentes nos diferentes agrupamentos e correlação de Pearson entre as variáveis percepção de estresse e bem-estar nos agrupamentos. Para todos os cálculos foi utilizado o *software Statistical Pocket for Social Sciences 21* (SPSS).

Resultados

No que se refere à consistência dos dados, foram observados valores de alfa de Cronbach de 0,97 para os 42 itens do IPEEB e de 0,84 para os cinco itens da Escala de Satisfação com a Vida, ambos para a amostra total.

A pesquisa contou com 291 participantes que foram divididos em dois grupos, sendo eles o GF – Grupo Franca, somente com trabalhadores da cidade de Franca (SP), e o GB – Grupo Brasil, com trabalhadores de todo o País, exceto da cidade de Franca. O GF foi composto por 110 participantes, sendo 42 do sexo masculino (38,2%) e 68 do sexo feminino (61,8%), com idade distribuída pelas fases do ciclo vital (Griffa & Moreno, 2001) – 32 (29,1%) na fase final da adolescência (18 a 24 anos), 41 (37,3%) na fase adulta jovem (25 a 39 anos), 36 (32,7%) na meia idade (40 a 64 anos) e 1 (0,9%) na terceira idade e velhice (acima de 65 anos) –; destes, 57 eram solteiros (51,8%), 41, casados (37,3%), 9, separados (8,2%) e 3, viúvos (2,7%). Quanto ao número de filhos, 69 não tinham filhos (62,7%), 34 (30,9%) tinham

de um a dois filhos e 7 (6,4%) tinham três filhos ou mais. A escolaridade concentrou-se em ensino médio (49,9%) e superior (28,2%), com 2 participantes com ensino fundamental completo (1,8%) e 23 pós-graduados, *lato sensu* e *stricto sensu* (20,9%).

Já o GB foi composto por 181 participantes distribuídos pelo Brasil, sendo 53 do sexo masculino (29,3%) e 128 do sexo feminino (70,7%), com idade distribuída pelas fases do ciclo vital (Griffa & Moreno, 2001) – 37 (20,4%) na fase final da adolescência (18 a 24 anos), 64 (35,4%) na fase adulta jovem (25 a 39 anos), 69 (43,6%) na meia idade (40 a 64 anos) e 1 (0,6%) na terceira idade e velhice (acima de 65 anos). Quanto ao estado civil, 77 eram solteiros (42,5%), 85, casados ou em união estável (47%), 17, separados (9,4%) e 2, viúvos (1,1%). No que diz respeito ao número de filhos, 86 não tinham filhos (47%), 76 tinham de um a dois filhos (42%) e 20 (11,1%) tinham três filhos ou mais. A escolaridade do grupo se concentrou nos níveis de ensino superior (42%) e pós-graduação *lato sensu* e *stricto sensu* (37%).

Tabela 1: Correlações entre os indicadores de percepção de estresse e percepção de bem-estar nos grupos de trabalhadores GF e GB

| Correlações | Bem-estar | | | |
|-----------------------------|-----------|-------------------|---------|----------|
| | Franca | | Brasil | |
| | Pearson | <i>p</i> | Pearson | <i>p</i> |
| Financeiro | -0,35 | 0,001 | -0,47 | 0,001 |
| Ambiente de trabalho | -0,12 | Não significativa | -0,26 | 0,001 |
| Carga de trabalho | -0,15 | Não significativa | -0,17 | 0,025 |
| Cognições | -0,44 | 0,001 | -0,50 | 0,001 |
| Família | -0,30 | 0,010 | -0,35 | 0,001 |
| Saúde | -0,22 | 0,020 | -0,34 | 0,001 |
| Condições de relaxamento | -0,33 | 0,001 | -0,34 | 0,001 |
| Social | -0,32 | 0,001 | -0,40 | 0,001 |
| Percepção geral de estresse | -0,40 | 0,001 | -0,50 | 0,001 |

A partir da Tabela 1, é possível verificar que a percepção de bem-estar se correlaciona negativamente com a percepção de estresse em todos os fatores avaliados no GB, sendo todas essas correlações significativas a $p \leq 0,05$, indicando que, quanto mais se percebe o estresse em suas diferentes origens, menor é a percepção do bem-estar. Porém, no GF, os fatores percepção dos estressores no ambiente de trabalho e percepção dos estressores relativos à carga de trabalho não apresentaram correlação com o bem-estar, indicando que os fatores relacionados ao estresse percebido no ambiente de trabalho não interferiram na percepção de bem-estar.

Os maiores indicadores de correlação foram na percepção geral de estresse (GF $r = -0,40$ e GB $r = -0,50$) e na percepção de cognições, relativos aos pensamentos e comportamentos estressores (GF $r = -0,44$ e GB $r = -0,50$). O GB também apresentou correlação mais indicativa no fator relativo aos estressores financeiros (GB $r = -0,47$).

Discussão

A amostra foi, em sua maioria, de mulheres (GF = 61,8% e GB = 70,7%), com idade se concentrando na faixa mais intensa de atividade economicamente ativa, ou seja, de 18 a 39 anos (GF = 66,4% e GB = 55,8%) que, segundo Griffa e Moreno (2001), corresponde ao período de construção da vida adulta. Esse aspecto é um indicador de quanto os participantes podem estar vinculados às suas atividades laborais.

Segundo Benzoni (2023), a intensidade percebida do estressor se dá em função dos processos perceptivos, envolvendo valores e crenças construídos durante todo o processo de socialização do indivíduo (Benzoni, 2014; Benzoni & Lipp, 2009; Berger & Luckmann, 1990), cuja interpretação é feita a partir do contexto psicossocial individual (Berger & Luckmann, 1990; Carvalho, 2022; Freeman et al.,

2020; Okruszek & Chrustowicz, 2020; Verissimo, 2019). Franca, no interior do estado de São Paulo, é uma cidade de médio porte, com sua economia baseada na indústria. Por não se tratar de um grande centro urbano, com população estimada em 355.901 habitantes (Franca, 2021), pode-se supor que a qualidade de vida se mostra melhor que nos demais centros brasileiros. Nesse sentido, supõe-se que questões socioestruturais que estão além do controle imediato do indivíduo, sobretudo nos grandes centros urbanos, e que interferem diretamente na percepção de bem-estar (Kemp & Fisher, 2022), podem estar mais bem estruturadas nessa cidade, permitindo uma melhor percepção do construto.

Os resultados apontaram que os trabalhadores de Franca não correlacionam as questões de trabalho com o bem-estar e, nesse aspecto – de não haver correlação entre estresse percebido no trabalho e bem-estar –, a partir de Donaldson et al. (2022), que consideram que os ambientes físicos de trabalho e a segurança econômica podem ser vistos como blocos de construção essenciais para o bem-estar, questiona-se se o ambiente laboral dos trabalhadores de Franca oferece maior segurança física e econômica, o que pode estar impactando na não correlação entre a percepção de estresse no trabalho e bem-estar. Avaliando os dados sobre renda e produto interno (PIB) *per capita* apresentados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), apesar de ser a cidade de posição 74ª em termos de quantidade populacional, Franca se encontra na posição 1.289 (renda) e 1.414 (PIB *per capita*, de 28.518,78) entre os 5.570 municípios do País. Perante o estado, também ocupa uma posição discreta, sendo a 21ª cidade em população, 333ª em termos de renda e 270ª em relação ao PIB *per capita*, o que contrasta com o resultado encontrado neste estudo. Analisando-se os indicadores de educação, saúde e qualidade de vida, eles colocam a cidade entre as melhores do estado, porém, ela ainda está distante dos melhores indicadores de renda e riqueza produzida. Tanto a Fundação Seade como o IBGE apresentam Franca com indicadores de renda abaixo da média das cidades de mesmo porte populacional (IBGE, 2023). Outro fator que pode estar atrelado ao resultado encontrado é que a percepção negativa de bem-estar em ambientes com elevada intensidade de trabalho pode ser reduzida por meio de melhor apoio da supervisão (Huo et al., 2022), o que permite aventar a hipótese de que, sendo uma cidade que, além da pecuária e da produção de café, tradicionalmente é voltada para a indústria de calçados, principalmente masculinos, atendendo tanto ao mercado interno quanto ao de exportação. Desde 2010, Franca exportou quase 3,5 milhões de pares de calçados para 59 países (Sindicato da Indústria de Calçados de Franca, 2023), assim, as lideranças dentro das organizações podem estar se mostrando mais bem preparadas nesse aspecto. Segundo o IBGE (2023), a cidade se classifica com o maior grau de especialização regional com o quociente de localização (QL), um instrumento que permite comparar a média de especialização econômica dos municípios em determinada atividade. A especialização econômica de Franca é muito superior à média brasileira, atingindo um resultado 36,7 vezes superior, colocando-a como o principal *cluster* brasileiro da atividade em questão (IBGE, 2023).

Sabe-se que, dependendo do contexto cultural, haverá diferenças na definição e percepção de bem-estar (Krys et al., 2021), porém, sua relação com a percepção de estresse é notória. Entendendo que o estresse, em especial quando vivenciado em excesso, pode ser o gatilho de inúmeras doenças físicas e psicológicas, conclui-se que sua relação com o bem-estar deve ser inversamente proporcional, ou seja, quanto mais percepção de estresse, menos percepção de bem-estar. Porém especificamente no que se relaciona ao trabalho, entre os pesquisados desse estudo, o fato de os trabalhadores do GF não associarem a percepção de bem-estar com as questões relacionadas à percepção de estresse no trabalho pode estar relacionado aos fatores até aqui discutidos, no que tange as diferenças culturais que influenciam a percepção de bem-estar.

Este estudo apresentou limitações quanto ao desconhecimento do segmento econômico no qual os trabalhadores pesquisados atuam, variável que poderia agregar informações mais robustas à discussão, porém, seria necessário um número muito maior de participantes para fazer tal análise. Potencialmente, o estudo traz informações relevantes, indicando que a percepção de bem-estar pode não estar atrelada às condições de trabalho em função de algumas variáveis sociais, econômicas e culturais.

Considerações finais

Entendendo que o bem-estar se fundamenta em processos perceptivos, os quais se relacionam diretamente com a percepção de estresse, objetivou-se analisar a relação entre essas variáveis em função do contexto sociourbano no qual as pessoas vivem e trabalham.

Os dados apontaram para uma melhor qualidade de vida e melhor percepção de bem-estar entre trabalhadores de menores centros urbanos, como o caso da cidade de Franca, no interior do estado de São Paulo. Uma vez identificado que Franca apresenta melhores condições estruturais de desenvolvimento humano, faz-se necessário identificar essas condições para que elas possam ser trabalhadas em outras cidades do Brasil.

Com o aumento da importância e da preocupação sobre o bem-estar, inclusive por instituições internacionais como a OCDE, é preciso que novos trabalhos compreendam, de forma consistente, a importância de se criar condições que o favoreçam em grandes centros populacionais, respeitando as diferenças sociais, econômicas e culturais.

Referências

Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331–336. https://www.researchgate.net/publication/229324277_Emotional_intelligence_and_psychological_resilienc_e_to_negative_life_events

Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2), 479–488. https://www.researchgate.net/publication/276847037_Stress_and_Coping_Mechanisms_A_Historical_Overview

Benzoni, P. E. (2014). Estilos parentais e stress dos filhos: quando a combinação desses fatores pode levar ao desenvolvimento de transtornos psicológicos. In M. E. N. Lipp (Org.), *Stress em crianças e adolescentes* (pp. 165-179). Papyrus.

Benzoni, P. E. (2019). Construction and validation of the Adult Stressors Inventory (ASI). *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41(4), 375–386. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2018-0079>

Benzoni, P. E. (2023). *Controle do estresse em 8 encontros: guia para profissionais com protocolo cognitivo para aplicação*. Sinopsys.

Benzoni, P. E., & Lipp, M. E. N. (2009). Interação entre práticas parentais e sensibilidade límbica na determinação do stress crônico. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 77(02/09), 345–353. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bapp/v29n2/v29n2a11.pdf>

Berger, P. L., & Luckmann, T. (1990). *A construção social da realidade: tratado de sociologia do conhecimento* (8. ed.). Vozes.

Carvalho, E. M. (2022). Psicologia ecológica: da percepção à cognição social. In M. J. A. Souza & M. M. Lima Filho (Orgs.), *Escritos de filosofia V: linguagem e cognição* (Cap. 15). Editora Fi.

Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., Araujo, U., Solano, A. C., Freire, T., Hernández-Pozo, M. D. R., Jose, P., Martos, T., Nafstad, H. E., Nakamura J., Singh, K., & Soosai-Nathan, L. (2016). Lay definitions of happiness across nations: the primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in Psychology*, 7, Art. 30. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00030>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.

- Drigas, A., & Mitsea, E. (2021). Metacognition, stress – relaxation balance & related hormones. *International Journal of Recent Contributions from Engineering, Science & IT (iJES)*, 9(1), 4–16. <https://doi.org/10.3991/ijes.v9i1.19623>
- Esch, T., & Stefano, G. B. (2010). The neurobiology of stress management. *Neuroendocrinology Letters*, 31(1), 19–39. https://www.researchgate.net/publication/255685315_The_neurobiology_of_stress_management
- Everly, G. S., & Lating, J. M. (2004). *Personality-guided therapy for posttraumatic stress disorder*. American Psychological Association.
- Donaldson, S. I.; Zyl, L. E & Donaldson, S. I. (2022) PERMA+4: A Framework for Work-Related Wellbeing, Performance and Positive Organizational Psychology 2.0. *Frontiers in Psychology*. 12(81724).
- Faro, A., & Pereira, M. E. (2013). Estresse: revisão narrativa da evolução conceitual, perspectivas teóricas e metodológicas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 14(1), 78–100. <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v14n1/v14n1a06.pdf>
- Franklin, T. B., Saab, B. J., & Mansuy, I. M. (2012). Neural mechanisms of stress, resilience and vulnerability. *Neuron*, 75(6), 747–761. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.08.016>
- Freeman, J. B., Stolier, R. M., & Brooks, J. A. (2020). Dynamic interactive theory as a domain-general account of social perception. *Advances in Experimental Social Psychology*, 61, 237–287. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8317542/>
- Griffa, M. C., & Moreno, J. E. (2001). *Chaves para a psicologia do Sdesenvolvimento*. Paulinas.
- Huo, M. L., Boxall, P., & Cheung, G. W. (2022). Lean production, work intensification and employee wellbeing: Can line-manager support make a difference? *Economic and Industrial Democracy*, 43(1), 198–220. <https://doi.org/10.1177/0143831X19890678>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2023). Panorama – Franca. <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sp/franca/panorama>
- Kemp, A. H., & Fisher, Z. (2022). Wellbeing, whole health and societal transformation: Theoretical insights and practical applications. *Global Advances in Health and Medicine*, 11, 1–16. doi: 10.1177/216495612111073077
- Krys, K., Park, J., Kocimska-Zych, A., Kosiarczyk, A., Selim, H. A., Wojtczuk-Turek, A., Haas, B. H., Uchida, Y., Torres, C., Capaldi, C. A., Bond, M. H., Zelenski, J. M., Lun, V. M., Maricchiolo, F., Vauclair, C., Šolcová, I. P., Sirlopú, D., Xing, C., Vignoles, V. L., ... Adamovic, M. (2021). Personal life satisfaction as a measure of societal happiness is an individualistic presumption: Evidence from fifty countries. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2197–2214. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00311-y>
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1995). Psychological stress in the workplace. In R. Crandall & P. L. Perrewé (Eds.), *Occupational stress: A handbook* (pp. 3-14). Taylor & Francis.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company.
- Lipp, M. E. N. (2003). O modelo quadrifásico do stress. In M. E. N. Lipp (Org.), *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas* (pp. 17-21). Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. E. N. (2005) *Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp* (ISSL). 3ª. ed. Casa do Psicólogo.

Münzel, T., & Daiber, A. (2018). Environmental stressors and their impact on health and disease with focus on oxidative stress. *Antioxidants & Redox Signaling*, 28(9), 735-740. DOI: 10.1089/ars.2017.7488

OECD, *Global Happiness Policy Report*. 2018.

Oken, B. S., Chamine, I., & Wakeland, W. (2015). A systems approach to stress, stressors and resilience in humans. *Behavioural Brain Research*, 282, 144–154. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4323923/>

Okruszek, L., & Chrustowicz, M. (2020). Social perception and interaction database: A novel tool to study social cognitive processes with point-light displays. *Frontiers in Psychiatry*, 11(123), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00123>

Pfau, M. L., & Russo, S. J. (2015). Peripheral and central mechanisms of stress resilience. *Neurobiology of Stress*, 1, 66–79. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4260357/>

Rashid, T., & Seligman, M. (2019). *Psicoterapia positiva: manual do terapeuta*. Artmed.

Sarıçam, H. (2015). Metacognition and happiness: The mediating role of perceived stress. *Studia Psychologica*, 57(4), 271–283. <https://doi.org/10.21909/sp.2015.03.699>

Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1172–1181. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.010>

Seligman, M. E. P. (2019). *Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar*. Objetiva.

Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 4667, 1383–1392. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/pdf/brmedj03603-0003.pdf>

Selye, H. (1959). *Stress: a tensão da vida*. Ibrasa.

Sindicato da Indústria de Calçados de Franca. (2023). Setor calçadista. <https://sindifranca.org.br/setor-calçadista/>

Sprague, J., Verona, E., Kalkhoff, W., & Kilmer, A. (2011). Moderators and mediators of the stress-aggression relationship: Executive function and state anger. *Emotion*, 11(1), 61–73. DOI: 10.1037/a0021788

Verissimo, D. S. (2019). A percepção social à luz de uma concepção praxiológica da intencionalidade. *Revista de Abordagem Gestáltica*, 25(3), 302–312. <http://dx.doi.org/10.18065/RAG.2019v25n3.9>

Wells, A., & King, P. (2006). Metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: An open trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 37(3), 206–212. DOI: 10.1016/j.jbtep.2005.07.002

Werdecker, L., & Esch, T. (2018). Stress und Gesundheit. In R. Haring (Ed.), *Gesundheitswissenschaften* (pp. 347-359). Springer. 022-02884-y