

A RELAÇÃO ENTRE AS CONDIÇÕES DE TRABALHO E SAÚDE DOS ESTUDANTES TRABALHADORES

Marcia Silva Pereira

Mestranda do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR, Maringá (PR), Brasil.

Regiane da Silva Macuch

Docente no Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR, Maringá (PR); Pesquisadora do ICETI – Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação; Brasil.

E-mail: rmacuch@gmail.com

Flavio Bortolozzi

Docente no Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR, Maringá (PR); Pesquisadora do ICETI – Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação; Brasil.

Sonia Maria Marques Gomes Bertolini

Docente no Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR, Maringá (PR); Pesquisadora do ICETI – Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação; Brasil.

Mateus Dias Antunes

Mestrando do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR, Maringá (PR), Brasil; Bolsista da CAPES.

RESUMO: O objetivo deste estudo foi correlacionar condições de saúde às de trabalho de estudantes universitários trabalhadores a partir de uma revisão de literatura com a finalidade de sugerir ações promotoras de saúde. A pesquisa realizou-se por meio de revisão de literatura e pesquisa de campo, em que discute e analisa a relação entre as condições de trabalho e a saúde dos estudantes trabalhadores. O tempo de estudo escasso, a carga horária de trabalho associada e as horas insuficientes de descanso interferem diretamente no rendimento acadêmico familiar e laboral do estudante, podendo provocar distúrbios físicos, familiares e emocionais. É importante considerar que alguns hábitos podem prejudicar o rendimento dos mesmos como dormir tarde, má alimentação. Refletir sobre a realidade, as dificuldades enfrentadas e os fatores que possam afetar o desempenho do estudante trabalhador para promover sua saúde e qualidade de vida é importante. Foi possível identificar as situações que podem levar esse público à má qualidade de vida e ao adoecimento, embora muitas vezes, os próprios não percebam tal fato, considerando boas suas condições de saúde. Os resultados desta pesquisa apontam para a necessidade de novos estudos sobre a qualidade de vida dos estudantes universitários e podem trazer grandes contribuições para a proposição de ações promotoras de saúde aos mesmos.

PALAVRAS-CHAVE: Condições de trabalho; Nível de saúde; Promoção da Saúde; Qualidade de vida.

RELATIONSHIP BETWEEN LABOR CONDITIONS AND HEALTH OF WORKING STUDENTS

ABSTRACT: Current investigation co-relates health conditions to labor conditions of working university students by a review of the literature for health enhancement activities. Research comprised a review of the literature and field research to analyze the relationships between labor conditions and the health of working students. Short study period, work load and insufficient rest time directly interfere on the academic yield and work of the students, with serious physical, family and emotional disorders. Certain habits, such as sleeping late and bad feeding actually harm school performance. It is highly important to discuss the difficulties to be coped with and the factors that may influence student's performance for health improvement and better life quality. The situations that lead this type of population to a bad life quality and illness may be identified, even though they themselves fail to perceive this fact and think they have good health. Results reveal the need for further studies on the life quality of working students, with significant contributions for better health enhancements.

KEY WORDS: Working conditions; Health status; Health promotion; Quality of life.

INTRODUÇÃO

O ingresso nas universidades é um momento importante na vida dos jovens estudantes trabalhadores (GUERREIRO; CASANOVA; POLYDORO, 2010). Porém, para muitos é uma experiência estressante que interfere no próprio rendimento acadêmico e no aspecto psicológico como alteração nas rotinas e nos hábitos alimentares (PEREIRA, 2006).

Com o crescimento do número de universitários e as novas demandas faz-se necessário refletir sobre a qualidade de vida dos mesmos, bem como sobre o que os afeta (SCHLEICH, 2006, JOLY; SANTOS; SISTO, 2005). Deste modo, o interesse por estudos com universitários aumentou haja vista o crescimento do número de pessoas que frequentam a universidade.

Para a promoção da saúde e qualidade de vida do estudante trabalhador, primeiro, faz-se necessário conhecer a realidade vivenciada pelos universitários bem como a qualidade de vida dos mesmos pois há poucos estudos a respeito disso (TEIXEIRA; CASTRO; PICOLO, 2007).

As exigências das organizações, bem como as condições de trabalho oferecidas provocam situações de estresse (MARRAS; VELOSO, 2012). Os sintomas podem ser físicos ou psicológicos. Os sintomas físicos de acordo com Peiffer (2007) podem ser tensões nas mandíbulas, ombro, estômago, peito, dor de cabeça. Também incluem dificuldades respiratórias, inquietação, tiques, boca seca, sudorese, exaustão, diarreia, necessidade de urinar com frequência, problemas para dormir, oscilações nos níveis de açúcar no sangue e outros. Os sintomas psicológicos também são abordados pelo autor como por exemplo, falta de concentração, esquecimento, dificuldade para lembrar de fatos recentes, dificuldade de absorver informações, indecisão, tomada de decisão precipitada, cometimento de erros com mais frequência.

A ansiedade é um conceito psicológico inerente à condição humana (GUERREIRO, 2009). É vista como uma reação necessária e natural. Pode ser considerada benéfica se for adequada às circunstâncias e para responder aos diversos estímulos. Caso seja controlada atua como estimulante ou força motivadora, se for em excesso provoca consequências e interferências na vida das pessoas (OLIVEIRA, 2011).

Segundo Robbins (2005, p.441) as pessoas trabalham em média de 40 a 50 horas por semana. Mas as experiências e os problemas vividos no restante do tempo podem ter efeitos no trabalho. Um fato que costuma ser menosprezado é que os fatores de estresse são um fenômeno cumulativo. O estresse se intensifica. Cada fator novo e persistente faz crescer o nível de estresse do indivíduo. Assim um determinado fator pode ser de pouca importância quando observado isoladamente, mas pode se tornar “a gota d’água quando somada a um nível de estresse já alto”. Para avaliar o nível real de estresse enfrentado por alguém, temos de somar todos os fatores.

Alkimim (2013, p.83) ressalta que a saúde mental do trabalhador na moderna organização do trabalho tem gerado interesse no âmbito mundial, sendo o assédio moral um dos maiores fatores de origem do stress profissional que, por sua vez pode evoluir para desencadear diversos tipos de doenças no trabalhador (melancolia, depressão, problemas no sistema nervoso, no aparelho digestivo, no aparelho circulatório, enxaqueca, cefaléias, distúrbios do sono, etc) podendo trazer consequências traumáticas e até mesmo uma desestabilização permanente.

Maximiano (2009) afirma que o “Clima Organizacional” em essência é uma medida de como as pessoas se sentem em relação à empresa e seus administradores, tendo seu conceito evoluído para o conceito de qualidade de vida no trabalho. De acordo com Vecchi (2008, p. 306-307) é importante usar linguagem apropriada, adotar comunicação empática, incentivar o feedback pois um comunicador por meio do feedback pode verificar se uma mensagem foi recebida de modo preciso. Desenvolver um clima de confiança com diálogo honesto e franco. Incentivar a escuta eficaz evitando julgamento de opiniões, oferecer o feedback. A escuta ativa que envolve reafirmar as observações de quem está se comunicando e refletir sobre elas, transmite a mensagem de que o ouvinte está interessado no comunicador como a pessoa e que considera importante o que está sendo falado.

Assim, a partir de um levantamento bibliográfico sobre o tema, nos propusemos a correlacionar condições de saúde e de trabalho de estudantes universitários trabalhadores para, após coleta e análise dos dados, sugerir ações promotoras de saúde.

2 METODOLOGIA

Pesquisa de natureza quanti-qualitativa, exploratória, descritiva e transversal com aplicação de questionário a estudantes universitários trabalhadores do curso de Ciências Contábeis de uma Instituição de Ensino Superior do Noroeste do Paraná.

Para dar conta de responder aos objetivos da pesquisa foi realizada a aplicação de um questionário. O questionário foi construído com base em outros questionários e continha 20 questões fechadas divididas em 3 blocos, a saber: perfil sociodemográfico, condições de trabalho e condições de saúde.

Os estudantes que participaram do estudo cursavam Ciências Contábeis no período noturno em uma instituição particular de Ensino Superior no Noroeste do Paraná. Do total de 132 estudantes que responderam ao questionário, 12 foram desconsiderados uma vez que não trabalhavam, e atualmente estavam desempregados, assim 120 estudantes foram considerados para as análises.

A coleta de dados ocorreu no mês de agosto de 2016, após aprovação do Comitê de Ética sob o Número do Parecer: 1.627.138 e autorização do local e anuência de participação dos estudantes por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva realizada por estatístico profissional.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a apresentação dos resultados obtidos na pesquisa de campo, tais resultados foram organizados em tabelas de acordo com os blocos do questionário para facilitar a discussão.

3.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS ESTUDANTES-TRABALHADORES

A maioria dos estudantes que participaram do estudo, (59%) possui de 20 a 25 anos de idade, enquanto 14% têm menos de 20 anos e apenas 12% possuem 30 anos ou mais. 55% dos estudantes que participaram da pesquisa eram do sexo masculino e 45% feminino.

Quanto ao estado civil, 78% disseram ser solteiros e 18% casados ou união de fato.

Apenas um décimo dos respondentes afirmou ter cursado outra graduação, sendo que 32% não responderam à pergunta.

Quase um terço dos estudantes está há um ano ou menos no emprego atual, assim como quase um terço trabalha de 1 a 3 anos. O rendimento mensal de 29% dos estudantes esteve entre R\$ 1000,00 e R\$ 1500,00 e 23% recebe mais de R\$ 2000,00 mensalmente.

Quando questionados sobre a cidade de residência, 59% dos estudantes disseram ser de Maringá enquanto 41% são de outras cidades, como Sarandi e Marialva. Ainda, observou-se que apenas 11% dos estudantes responderam que não estão felizes na faculdade ou no curso que escolheram para exercer como profissão.

Tabela 1. Frequências absolutas e relativas das características sociodemográficas dos estudantes participantes da pesquisa

(continua)		
Fatores	Frequência	%
Participantes (divididos por série escolar)		
1º ano	16	13%
2º ano	32	27%
3º ano	34	28%
4º ano	38	32%
Idade		
< 20 anos	17	14%
20 - 25 anos	71	59%
25 - 30 anos	17	14%
≥ 30	15	12%
Sexo		
Feminino	54	45%
Masculino	66	55%
Estado civil		
Casado	15	12%
Solteiro	93	78%
União de fato	7	6%
Não respondeu	5	4%
Cursou outra graduação		

Fatores	Frequência	(conclusão) %
Não	70	58%
Sim	12	10%
Não respondeu	38	32%
Tempo no emprego atual		
≤ 1 ano	39	32%
1 - 3 anos	39	32%
3 - 5 anos	26	22%
> 5 anos	14	12%
Não respondeu	2	2%
Rendimento mensal		
Até R\$ 500	2	2%
Entre R\$ 500 e R\$ 1000	25	21%
Entre R\$ 1000 e R\$ 1500	35	29%
Entre R\$ 1500 e R\$ 2000	27	22%
Acima de R\$ 2000	28	23%
Não respondeu	3	3%
Cidade de Residência		
Maringá	71	59%
Outras	49	41%
Feliz com a faculdade/curso que escolheu		
Não	13	11%
Sim	106	88%
Não respondeu	1	1%

Fonte: Dados da pesquisa

O trabalho tem significado relevante na vida do indivíduo, o que leva o mesmo a ter sentimento de pertença à classe trabalhadora, reforçando sua identidade (RIBEIRO, et. al, 2011). Sobre a importância que o trabalho tem na vida das pessoas, AlkimIn (2013, p.84) enfatiza que o homem busca no trabalho não apenas a fonte de sobrevivência, mas a satisfação para si e sua família, pois no trabalho destaca o homem no seio da família e da sociedade e, se o trabalho não cumpre essa finalidade, gera insatisfação no mesmo, isolamento do trabalhador, além de alterações comportamentais, podendo desestabilizar o convívio familiar e social do trabalhador.

Neste sentido, no tópico a seguir apresentam-se

os resultados obtidos quanto às condições de trabalho destes estudantes-trabalhadores pesquisados.

3.2 CONDIÇÕES DE TRABALHO

A evolução do sistema produtivo introduzida pela revolução tecnológica e de globalização de mercados, alterou profundamente a organização do trabalho refletindo na supressão de categorias, cargos como, por exemplo, eliminação de gerentes intermediários, organização descentralizada, com preponderância do trabalho em equipe que por sua vez é responsável pela manutenção e qualidade da produção, além da delegação de tomada de decisões. Nesse período pós-industrial e neoliberal há uma tendência de transferir os riscos, a ausência de resultados ou a evolução de tarefas e das técnicas para os assalariados (ALKIMIN, 2013).

Tabela 2. Frequências absolutas e relativas das condições de trabalho dos estudantes participantes da pesquisa

(continua)		
Fatores	Frequência	%
Gosta da área em que trabalha atualmente		
Não	12	10%
Não se aplica	5	4%
Sim	102	85%
Não respondeu	1	1%
Considera o salário adequado as funções que desempenha		
Não	57	48%
Sim	62	52%
Não respondeu	1	1%
Modo como a chefia toma decisões		
Decide sem consultar os(as) subordinados(as)	26	22%
Somente algumas decisões sem significado são transferidas para outras pessoas	12	10%
Ele(a) somente decide após consultar os(as) subordinados(as)	17	14%
A decisão é tomada conjuntamente pelo(a) chefe e subordinados (as)	48	40%

(continua)			(continua)		
Fatores	Frequência	%	Fatores	Frequência	%
Chefe dá liberdade para decidirmos por nós, desde que respeitemos as limitações existentes	14	12%	Não respondeu	5	4%
Não respondeu	3	3%	Há pressões para que trabalhe mesmo com atestado médico		
Estilo do(a) chefe			Nunca	95	79%
Atribui muita importância para a produção e demonstra um interesse mínimo pelo indivíduo	18	15%	Raramente	8	7%
Atribui muita importância para o indivíduo e um interesse mínimo pela produção	1	1%	Frequente	4	3%
Tem um interesse mínimo pelo trabalhador e pela produção	7	6%	Às vezes	5	4%
Tem um interesse máximo pelo trabalhador e pela produção	54	45%	Sempre	5	4%
Demonstra um interesse regular pelo trabalhador e pela produção	38	32%	Não respondeu	3	3%
Não respondeu	2	2%	Fica exposto a uma carga de trabalho excessiva		
Há pressão dos superiores para cumprir metas			Nunca	59	49%
Nunca	17	14%	Raramente	22	18%
Raramente	26	22%	Frequente	13	11%
Frequente	19	16%	Às vezes	17	14%
Às vezes	36	30%	Sempre	7	6%
Sempre	20	17%	Não respondeu	2	2%
Não respondeu	2	2%	Alguma vez foi humilhado/ridicularizado em relação ao trabalho		
É comum fazer horas extras no local de trabalho			Nunca	96	80%
Nunca	31	26%	Raramente	11	9%
Raramente	33	28%	Às vezes	9	8%
Frequente	5	4%	Sempre	2	2%
Às vezes	31	26%	Não respondeu	2	2%
Sempre	16	13%	Situações pelas quais passa em relação ao superior *		
Não respondeu	4	3%	Não lhe cumprimenta e não fala com você	3	2%
Se sente vigiado enquanto trabalha			Pede trabalhos urgentes sem nenhuma necessidade	16	13%
Nunca	33	28%	Dá instruções confusas e imprecisas	20	17%
Raramente	34	28%	Ignora sua presença na frente dos outros	5	4%
Frequente	18	15%	Fala mal de você em público	2	2%
Às vezes	20	17%	Manda você executar tarefas sem interesse	11	9%
Sempre	10	8%	Faz circular maldades e calúnias sobre você	3	2%
			Nenhuma das anteriores	8	7%

Fatores	(conclusão)	
	Frequência	%
Não respondeu	72	60%
Encontra muitas vezes nas suas atividades as seguintes dificuldades *		
Objetivos pouco claros	11	9%
Carga de trabalho excessiva	20	17%
Utilização insuficiente de métodos de trabalho mais modernos	21	18%
Mudanças frequentes da organização de trabalho	18	15%
Falta de pessoal	31	26%
Competição grande entre as pessoas	9	8%
Horários não respeitados	14	12%
Nenhuma das anteriores	5	4%
Não respondeu	44	37%

Nota: * A questão admite mais de uma resposta.

Fonte: Dados da pesquisa

Conforme dados da Tabela 2, 85% dos respondentes da pesquisa disseram gostar da área onde estão trabalhando atualmente. Apesar de sentirem satisfeitos onde atuam 48% não consideram que o que recebem atualmente é adequado para as funções que desempenham. Na medida em que o ocupante de um cargo conhece seu valor em relação aos demais cargos da organização em relação à situação do mercado pode-se remunerar com justiça e equidade (CHIAVENATO, 2009).

De acordo com 40% dos estudantes que responderam o questionário, as tomadas de decisões são em conjunto pelo chefe e subordinados e 12% disseram que o chefe dá liberdade do empregado tomar decisões, porém, respeitando as limitações existentes. Na administração participativa as decisões são compartilhadas (BONOME, 2009, P.73). O envolvimento dos funcionários é uma ferramenta que ajuda o desenvolvimento empresarial visando motivação, satisfação e a valorização dos colaboradores (CHIAVENATO, 2006, p. 221)

Em relação ao estilo do (da) chefe, as opções mais frequentes foram que ele (a) tem um interesse máximo pelo trabalhador e pela produção ou

demonstra um interesse regular pelo trabalhador e pela produção, correspondendo a 45% e 32% das respostas, respectivamente. Não é possível pensar em meio ambiente sem pensar na sua relação com o ser humano (BOCK, 2011, p.109). A gestão da diversidade é um processo por meio do qual o gestor torna-se sensível às necessidades e diferenças dos outros (ROBINS, 2010,p.53). Conforme Melo (2010) os líderes mudam as pessoas que por sua vez mudam as organizações.

Observa-se que respectivamente 30% e 17% dos estudantes-trabalhadores, responderam que às vezes ou sempre há pressão dos superiores para cumprir metas. As políticas de metas das empresas geralmente reforçam a ideia que o trabalhador tem que ser forte, produzir melhor que o concorrente, atender todas as demandas e canalizar a energia individualmente. (BARRETO, 2003). Guedes (2005, p. 161) afirma que raramente razões econômicas são capazes de persuadir organizações para implementar um programa de combate ao terror psicológico. Alckimim (2013, p. 85) ainda reforça que se no ambiente de trabalho houver pressão ou perseguição psicológica, não haverá condições para o trabalhador exercitar sua potencialidade e produzir em quantidade e com qualidade, sem contar com a queda de produtividade em razão dos constantes afastamentos por motivo de saúde ou até mesmo por motivo de acidente de trabalho.

A maioria dos participantes (56% no total) nunca ou raramente se sentem vigiados enquanto trabalham. O empregador pode dentro dos limites estabelecidos no ordenamento jurídico, verificar se os empregados estão respeitando as exigências e diretrizes estabelecidas para o desempenho das atividades laborativas (GARCIA, 2007).

Apenas 11% apontaram que frequentemente, às vezes ou sempre há pressões para que trabalhe mesmo com atestado médico. O trabalhador geralmente teme perder o emprego, entrega-se à produção, silencia-se na dor e trabalha doente, pois nessa condição não encontrará novo emprego (BARRETO, 2003).

Ainda, quase metade dos que responderam disseram que nunca ficaram expostos a uma carga de trabalho excessiva e 80% nunca foram humilhados ou ridicularizados em relação ao trabalho. Atitudes de perseguição, indiferença, discriminação normalmente de forma velada deterioram o ambiente laboral e pode

resultar em enfermidades graves como a depressão. (GARCIA, 2014)

Um total de 54% dos estudantes disseram que raramente ou nunca fazem horas extras no local de trabalho, enquanto 26% apontaram que tal situação ocorre às vezes. Aspectos biológicos, sociais, econômicos e humanos fundamentam a limitação da duração da jornada laboral. Sob o aspecto biológico, jornadas excessivas provocam fadiga física e psíquica aumentando a incidência de doenças ocupacionais. A jornada excessiva afeta o social de quem desempenha o labor haja vista que afasta o mesmo do convívio com seus pares. No que diz respeito ao econômico, quando aumenta a jornada aumenta a produção. Com a limitação da jornada excessiva, haverá diminuição do desemprego e criação de novos postos de trabalho (MARTINS, 2009)

Em relação às situações pelas quais o estudante passa em relação ao superior, as opções mais frequentemente citadas foram que o (a) chefe dá instruções confusas e imprecisas e/ou pede trabalhos urgentes sem nenhuma necessidade, apontadas por 17% e 13% dos estudantes respectivamente. Entretanto, 60% dos participantes da pesquisa não responderam à questão. A comunicação eficaz e aberta é essencial para as organizações (VECHHI, 2008, p.291). Barreiras pessoais, físicas ou semânticas podem ser obstáculos à comunicação nas organizações (CHIAVENATO, 2009).

Quanto as dificuldades que os trabalhadores encontram nas suas atividades, 37% não responderam à pergunta. As dificuldades mais citadas foram a falta de pessoal (26%), utilização insuficiente de métodos de trabalho mais modernos (18%) e/ou carga de trabalho excessiva (17%), como apresentado na Tabela 2.

O excesso de burocracia, responsabilidades, carga horária excessiva, insatisfação pessoal, mudança de cargo e falta de apoio na execução das tarefas são entre outros fatores que favorecem o estresse no ambiente de trabalho (FIDELIS e BANOV, 2007). A qualidade de vida de quem desempenha o labor é comprometida.

Para além da influência das barreiras a comunicação pode sofrer três males: omissão, distorção, sobrecarga (CHIAVENATO, 2009). As barreiras pessoais são interferências que decorrem das limitações, emoções e valores humanos de cada pessoa. Já as físicas são

as interferências que ocorrem no ambiente em que acontece o processo de comunicação. Já as semânticas são as limitações ou distorções decorrentes dos símbolos através dos quais a comunicação é feita. A comunicação é clara e eficaz quando propõe objetivos claros, definidos (PRIOTTO, 2013). As ideias devem ser selecionadas, esquematizadas, planejadas para serem transmitidas (VANETTI, 2015).

3.3 CONDIÇÕES DE SAÚDE DOS ESTUDANTES

Na tabela 3 apresentam-se os resultados relativamente às condições de saúde dos estudantes-trabalhadores participantes do estudo.

Tabela 3. Frequências absolutas e relativas das condições de saúde dos estudantes participantes da pesquisa

(continua)		
Fatores	Frequência	%
Dores de cabeça constantemente		
Não	75	62%
Sim	44	37%
Não respondeu	1	1%
Falta de apetite		
Não	106	88%
Sim	13	11%
Não respondeu	1	1%
Dorme mal		
Não	63	52%
Sim	56	47%
Não respondeu	1	1%
Assusta-se com facilidade		
Não	89	74%
Sim	30	25%
Não respondeu	1	1%
Tremores nas mãos		
Não	94	78%
Sim	25	21%
Não respondeu	1	1%
Sente-se nervoso, tenso ou preocupado		
Não	35	29%
Sim	84	70%
Não respondeu	1	1%
Má digestão		
Não	92	77%

(continua)			(conclusão)		
Fatores	Frequência	%	Fatores	Frequência	%
Sim	26	22%	Não respondeu	1	1%
Não respondeu	2	2%	Sensações desagradáveis no estômago		
Dificuldade de pensar com clareza			Não	77	64%
Não	88	73%	Sim	42	35%
Sim	31	26%	Não respondeu	1	1%
Não respondeu	1	1%	Se cansa com facilidade		
Tem-se sentido triste ultimamente			Não	67	56%
Não	78	65%	Sim	52	43%
Sim	41	34%	Não respondeu	1	1%
Não respondeu	1	1%	Como considera sua condição de saúde		
Chorado mais que de costume			Ruim	5	4%
Não	100	83%	Regular	33	28%
Sim	19	16%	Boa	57	48%
Não respondeu	1	1%	Excelente	20	17%
Dificuldade para realizar com satisfação suas atividades			Não respondeu	5	4%
Não	82	68%	Fonte: Dados da pesquisa		
Sim	37	31%			
Não respondeu	1	1%			
Dificuldade para tomar decisões					
Não	78	65%			
Sim	41	34%			
Não respondeu	1	1%			
Dificuldade no serviço					
Não	98	82%			
Sim	20	17%			
Não respondeu	2	2%			
É incapaz de desempenhar um papel útil na sua vida					
Não	111	92%			
Sim	8	7%			
Não respondeu	1	1%			
Tem perdido o interesse pelas coisas					
Não	83	69%			
Sim	35	29%			
Não respondeu	2	2%			
Sente-se uma pessoa inútil, sem préstimo					
Não	109	91%			
Sim	10	8%			
Não respondeu	1	1%			
Sente-se cansado o tempo todo					
Não	57	48%			
Sim	62	52%			

Quase metade dos participantes da pesquisa (47%) respondeu que dorme mal. Diversos autores abordam como o sono pode afetar a qualidade de vida. A redução do tempo de sono e sua privação são consideradas fatores de risco para a população (MELLO; SANTOS, PIRES, 2008). Na população brasileira a estimativa de alterações do sono é aproximadamente de dez a vinte milhões de pessoas (MÜLLER; GUIMARÃES, 2007). A população dorme em média 90 minutos a menos do que dormia no início do século XX (SUCHECKI; D'ALMEIDA, 2008, p.78).

Estudantes apresentam-se como grupo de risco para o desenvolvimento de distúrbios relacionados ao sono, por exemplo, sonolência diurna excessiva, que pode interferir na sua saúde e rendimento acadêmico (PEREIRA, 2011). Todos os estágios do sono caminham para a satisfação das necessidades metabólicas, sendo necessário para que o corpo funcione normalmente (SADOCK, B.; SADOCK, V., 2007).

A privação do sono, bem como a sonolência excessiva observada na sociedade são questões que preocupam a saúde pública, é possível associar a redução da qualidade de vida, produtividade, bem-estar, aumento de acidentes (MELLO; SANTOS; PIRES, 2008). As alterações no sono podem causar modificações na qualidade de vida, disfunção autonômica e redução

da vigilância, influencia negativamente o rendimento profissional ou acadêmico, eleva o número de transtornos psiquiátricos, culminando na diminuição da expectativa de vida e precocidade no envelhecimento (CARDOSO et al, 2009).

Diversos fatores contribuem para a redução da quantidade de sono entre estudantes universitários, dentre os quais estão alimentação inadequada, sedentarismo, trabalho, longo período diante de computadores, horários (COELHO et al, 2010; PEREIRA et al, 2011). As estratégias para promoção da qualidade de sono devem ser vistas como prioridade.

Foi observado que 37% dos estudantes relataram sentir dores de cabeça constantemente e 11% disseram ter falta de apetite. A maioria dos estudantes (70%) relatou que se sente nervoso, tenso ou preocupado, ao passo que 22% e 26% disseram ter má digestão e dificuldade para pensar com clareza, respectivamente. Um pouco mais de 20% tem tremores nas mãos.

Conforme Mello, Santos, Silva(2008) cansaço, fadiga e indisposição física incompatíveis com a situação de uma pessoa podem ser sintomas de doenças endócrinas, imunes, infecciosas, hematológicas, oncológicas ou dos sistemas nervoso, central e periférico. Nas doenças mentais há às vezes contraditoriamente ao mesmo tempo pensamento e humor agitados e queixa de fadiga.

Pouco mais de um terço dos indivíduos apontou estar sentido tristeza ultimamente e 16% tem chorado mais do que de costume. Pessoas deprimidas choram frequentemente, a baixa autoestima é um atributo característico da depressão (BECK; ALFORD 2011, p.28).

Em relação às dificuldades para realizar com satisfação sua atividade, tomar decisões e no serviço, os estudantes responderam respectivamente 31%, 34% e 17% para tais dificuldades. Vacilar entre alternativas e mudar de decisões são características de depressão. Decisões rotineiras que devem ser tomadas no desempenho de seus papéis ocupacionais ou domésticos tornam –se um grande problema para os deprimidos, a perda da satisfação pode começar com algumas atividades e, à medida que a depressão evolui se difunde para praticamente tudo que o paciente faz (BECK; ALFOR, 2011, p. 32).

Por fim, quando questionados em relação a sua condição de saúde, 48% dos estudantes a consideram boa e 17% excelente, sendo que apenas 4% apontaram que considera sua condição de saúde ruim. Na maioria das

vezes as pessoas trabalham doentes por medo de serem demitidas, e principalmente, autoescondem de si mesmas determinados sintomas. Conforme Barreto (2013), os médicos que atendem em ambulatórios das empresas incorrem frequentemente em problemas éticos omitindo os riscos existentes à saúde, não fornecem os resultados dos exames realizados ou cópia do prontuário quando solicitados, não notificam as doenças ou acidentes de trabalho, ignoram, ridicularizam atestados dos colegas.

4 CONCLUSÕES

Por meio do estudo realizado foi possível identificar as situações que podem levar estudantes-trabalhadores à má qualidade de vida e ao adoecimento, embora muitas vezes, os próprios não percebam tal fato, considerando terem boas suas condições de saúde.

Quando questionados sobre o estado de saúde, há um número considerável de estudantes que dorme mal, apresentam-se nervosos e preocupados. Tais sintomas comprometem a saúde e qualidade de vida dos mesmos. É fundamental preocupar-se com a saúde e qualidade de vida desse grupo de estudantes, haja vista que os sintomas apresentados podem comprometer a saúde e qualidade de vida dos mesmos.

Pesquisar sobre a saúde dos estudantes-trabalhadores contribui para que medidas de promoção da saúde possam ser adotadas por escolas, universidades e empresas. A universidade promotora da saúde pode ser uma grande referência para práticas, políticas e atitudes de educação em saúde atuando como espaço estratégico para promoção da mesma.

As políticas públicas vigentes no Brasil possibilitam acesso de um público universitário heterogêneo e devido à necessidade encontrada pelos estudantes-trabalhadores de conciliar estudo e trabalho, faz-se necessário preocupar-se com a saúde e qualidade de vida dessa parcela significativa da população que na busca por melhores condições de vida, após jornada extenuante de trabalho frequentam a universidade e necessitam que estratégias promotoras da saúde sejam adotadas tanto pelas instituições educacionais que os recebem como pelo contexto laboral ao qual estão inseridos.

REFERÊNCIAS

- ALKIMIN, M.A. **Assédio moral na relação de trabalho**. Curitiba: Juruá, 2013.
- BARRETO, M.M.S. **Violência, saúde, trabalho: uma jornada de humilhações**. São Paulo: EDUC da PUCSP, 2003.
- BECK, A.T.; ALFORD, B. A. **Depressão: causas e tratamento**. Tradução Daniel Bueno. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- BOCK, A.M.B. **Psicologia fácil**. São Paulo, Saraiva, 2011.
- BONOME, J. B. V. **Teoria geral da administração**. Curitiba IESDE Brasil S.A., 2009.
- CARDOSO, L.R.; BZUNECK, J.A. Motivação no ensino superior: metas de realização e estratégias de aprendizagem. **Educacional**, v. 8, n. 2, p. 145-155, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pee/v8n2/v8n2a03.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2016.
- CAVESTRO, J.M; ROCHA, F.L. Prevalência da depressão entre estudantes universitários. **J Bras Psiquiatr**, Minas Gerais, v.55, n 4, p.264-7, set. 2006.
- CHIAVENATO, I. **Recursos humanos, o capital humano das organizações**. São Paulo: Atlas, 2009.
- CHIAVENATO, I. **Administração de recursos humanos: fundamentos básicos**. São Paulo: Atlas, 2006.
- COELHO, A.T.; LORENZINI, L.M.; SUDA, E.; ROSSINI, S; REIMÃO, R. Qualidade do sono, depressão e ansiedade em universitários nos últimos semestres dos cursos da área da saúde. **Neurobiologia**, São Paulo, v.73, n.1, p.35-9, jan./mar.2010.
- FREITAS, M.E. Assédio moral e assédio sexual: faces do poder perverso nas organizações. **Rev Administração de Empresas**, São Paulo, v. 41, n.2, p. 8-18, 2001.
- FIDELIS, G.J.; BANOV, M.R. **Gestão de Recursos humanos e estratégica**. São Paulo: Érica, 2007.
- GARCIA, G.F.B. **Curso de direito do trabalho**. São Paulo: Método, 2007.
- GARCIA, G.F.B. **Curso de direito do trabalho**. 8. ed. rev. atual. ampl. Rio de Janeiro: Forense, 2014.
- GUEDES, M.N. **Terror psicológico no trabalho**. São Paulo: LRT, 2005.
- GUERREIRO CASANOVA, D.; POLYDORO, S. Integração ao Ensino Superior: relação ao longo do primeiro ano de graduação. **Psicologia, ensino e formação**, v. 1, n. 2, Brasília, 2010.
- JOLY, M.C.R.A; SANTOS, A.A.A; SISTO, F.F. **Questões do cotidiano universitário**: São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.
- MARTINS, S.P. **Direito Processual do Trabalho**. 29. ed. São Paulo: Atlas, 2009.
- MARRAS, J.P.; VELOSO, H.M. **Estresse ocupacional**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.
- MELLO, T. M.; SANTOS, R. H. E.; PIRES, L. N. P. Sonolência e acidentes. In: TUFIK, S. et al. **Medicina e biologia do sono**. Barueri: Manole, 2008, p. 416 -420.
- MULLER, M.R.; GUIMARÃES, S.S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento Diário e a qualidade de vida. **Estud. Psicol.**, Campinas, v. 24, n.4, p. 519-528. out./dec. 2007.
- OLIVEIRA, J.AC. **Qualidade de vida e desempenho acadêmico de graduandos**, 2006. 2011. (Tese de Doutorado em Educação) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP.
- PEIFFER, V. **Estresse? livre-se dele!** São Paulo: Butterfly Editora, 2007.
- PEREIRA, A.L.; BACHION, M.M. Atualidades em revisão sistemática de literatura, critérios de força e grau de recomendação de evidência. **Rev Gaucha Enferm**, Porto Alegre, v. 27, n. 4, p. 491-498, dez. 2006.
- PEREIRA, E.F; BERNARDO, M.P.S. LB; ALMEIDA,V; LOUZADA, F.M. Sono, trabalho e estudo: duração do sono em estudantes trabalhadores e não trabalhadores. **Cad Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.27, n.5, p.975-984, mai 2011.
- PRIOTTO, E.P. **Dinâmicas de grupo para adolescentes**. Petrópolis: Vozes, 2013.
- RIBEIRO, A.C.A et al; Resiliência no trabalho contemporâneo: promoção e/ou desgaste da saúde mental. **Psicol Estud**, Maringá v. 16, n 4, p. 623-633, 2011.

RIBEIRO, M. A. As formas da estruturação da carreira na contemporaneidade: interfaces e articulações teórico-técnicas entre a psicologia organizacional e do trabalho e a orientação profissional. In: ZANELLI et al. (Org.). **Processos psicossociais nas organizações e no trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011, p. 305-325.

ROBBINS, S.P. **Comportamento organizacional**. Tradução técnica Reynaldo Marcondes. 11. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2005.

ROBBINS, S.P. **Fundamentos do comportamento organizacional**. São Paulo: Prentice Hall, 2010.

SADOCK, B.J.; SADOCK, V.A. **Compêndio de psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

SCHLEICH, A. L. R. **Integração na educação superior e satisfação acadêmica de estudantes ingressantes e concluintes**. 2006. 182f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006. Disponível em: <<http://www.bdae.org.br>>. Acesso em: 12 jan. 2017.

SUCHECKI, D.; D'ALMEIDA, V. Privação de sono. In: TUFIK, S. et al. **Medicina e biologia do sono**. Barueri: Manole, 2008. p. 71 - 87.

TEIXEIRA, M.A.P.; CASTRO, G.D.; PICOLLO, L. R. Adaptação à universidade em estudantes universitários: um estudo correlacional. **Integração em Psicologia**. v. 11, n. 2, p. 211-220, 2007. Disponível em: <<http://bases.bireme.br>>. Acesso em: 12 jan. 2017.

VANETTI, L. **Comunicação eficaz: sua importância nas organizações**. [s.l.; s.n.], 2015.

VARGAS, M.L.F. Ensino Superior, assistência estudantil e mercado de trabalho, um estudo com egressos da UFMG. [s.l.; s.n.], 2010.

VECCHIO, R.P. **Comportamento organizacional: conceitos básicos**. São Paulo, CENGAGE Learning, 2008.

Recebido em: 25 setembro de 2016

Aceito em: 14 de fevereiro de 2017