

MEDINDO O ESTRESSE OCUPACIONAL DO CONTADOR

RESUMO

Muitas profissões atualmente vêm sofrendo modificações na sua qualidade de vida, por adquirir em suas rotinas fatores estressores. Uma profissão que se destaque é o profissional contábil devido a sua rotina de prazos a cumprir com grande demanda, considerada em meio às outras umas das mais estressantes profissões da atualidade. Neste artigo irei descrever a importância do profissional contábil em incluir em sua rotina trabalhista intervalos onde se dedica em sua qualidade de vida e não apenas em concluir atividades, sendo um indicativo para os futuros contabilistas seguir para obter o sucesso tanto profissional e pessoal.

Palavras Chaves: Saúde do profissional contabilista, Intervenção na saúde do contabilista, Fatores estressores na profissão contábil;

ABSTRACT

Many professionals have been undergoing through changes in their quality of life, caused by their stressful job routine. The accounting professional is highly affected due to the great demand of work and deadlines to execute; therefore it is currently considered one of the most stressful in all professions. This article will describe the importance of including activities that promote quality of life in the daily routine, instead of using the break time to complete activities, which would help the account to achieve either professional or personal successful.

Key Words: Account Executive, Health Intervention on health professional accountant, Stressful factors in the accounting profession.

¹Bacharel em ciências contábeis (2006), Especialista em Comércio Exterior e Logística Internacional na Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Atual Coordenadora e professora do curso de ciências contábeis do Instituto Superior de Londrina – INESUL, ²Graduado em Tecnologia em Processamento de Dados, Graduado em Licenciatura Plena em Informática, Especialista em Ciência da Computação e Mestre em Telecomunicações, docente de vários cursos de Graduação da INESUL, ³Graduando em Ciências Contábeis no Instituto Superior de Londrina – INESUL.

INTRODUÇÃO

O significado do estresse originou-se graças ao endocrinologista Hans Selye nos anos 30, que definiu o estresse como um processo vital podendo ser positivo ou negativo, onde o positivo se associa a mudanças boas, e o negativo a mudanças ruins no indivíduo. Se o indivíduo não souber conduzir os fatores estressores poderá chegar ao esgotamento físico e mental, principalmente em relação ao estresse negativo (SELYE, 1959).

Os contabilistas ao longo dos anos têm se tornando mais que um singelo prestador de serviço, onde regressaram estrategicamente como parceiros no gerenciamento de uma quantidade enorme de informações. A adequação a esse novo tarefa requer, atitudes, conhecimento, saúde física e mental para ir além à alta carga de trabalho imposta (ZANARDI, 2013).

Atualmente é possível observar que as cobranças sobre o profissional contabil se iniciam em ambiente acadêmico, onde o aluno se depara com a exigência de recursos ao sair para o mercado de trabalho. Assim tendo que se destacar em meio aos concorrentes, para obter êxito profissional, mantendo-se constantemente atualizado, exigindo-lhe a máxima competência.

O interesse pelo tema surgiu a partir de relatos de profissionais da área e discentes do curso de graduação em ciências contábeis que, a rotina trabalhista leva ao cansaço extremo e conseqüentemente gerador do estresse, preocupando-se muito com suas tarefas a cumprir e pouco com os fatores estressores, que pode tornar-se uma doença.

Assim sendo, tem-se como problema se o profissional contábil incluir intervalos em sua jornada de trabalho, melhora sua qualidade de vida?

Acredita-se que os contadores atuais constantemente se questionam sobre os fatores estressores em seu ambiente de trabalho, porém torna-se imprescindível que cada vez mais estudos sejam realizados de forma a ajudar na identificação desses fatores provocadores de estresse, o que poderá contribuir para a melhoria da qualidade de vida desses profissionais. Em uma pesquisa realizada em Florianópolis – SC, observou-se que entre os métodos mais

procurados pelos contabilistas para combater ou conduzir o estresse, destacando o enfrentamento do agente estressor e o evitamento de situações estressantes (ZANARDI, 2013).

Desta forma essa pesquisa assume importância relevante, pois o estudo proporcionara aos profissionais de contábeis e futuros a conscientização sobre a necessidade de praticar ações de autocuidado, e acompanhar os fatores estressores para corrigi-los e impedir que trouxessem malefícios a sua saúde e prejudicando o seu bem estar e sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAL TEÓRICO

O estresse pode ser observado desde 3500 a.C, onde o homem sobrevivia da caça, sendo o responsável pelo alimento de seus familiares. Desde a antiguidade o ser humano vem sofrendo situações de estresse. Naquela época os homens saiam para caçar e a suas esposas ficavam em casa esperando seu marido retornar com vida, e seus esposos sendo expostos a lutas corporais com animais selvagens, muitas vezes com outras tribos devido ao alimento ou espaço territorial, tendo que lutar para sua propria sobrevivencia. Podemos observar que antes o homem ficava diante de fatores estressantes de ataques de animais, de tribos, hoje em dia é diferente o estresse é causado por fatores imateriais, como uma possível demissão, conciliar trabalho com responsabilidades familiar, se manter financeiramente, entre outros, assim mantendo o nível de estresse elevado, mas porem de forma também agressiva (BALLONE, 2005).

Corroborando com o autor acima, com o passar dos anos o ambiente de caça pela sobrevivência do homem teve modificações acompanhado pelo avanço das tecnologias. Atualmente o ser humano vive por pressão diária, tendo que misturar sua vida pessoal e seu trabalho, tendo estresse em administrar o seu tempo (CARVALHAL, 2008).

Passaram-se milhares de anos para que o homem chegasse ao que se tornou hoje. As mudanças estiveram sempre ligadas a suprir a fome do individuo, com as muitas evoluções genéticas, tecnológicas, agrícolas, adquirir alimento ficou de fácil acesso, com isso as propostas de uma vida melhor se tornou possível, colando o homem a buscar a cada dia mais o melhor.

Com o avanço tecnológico o homem se tornou dependente do trabalho, passando a viver grande parte de sua vida dentro do ambiente do trabalho, assim o homem passou a exigir de se mesmo a cada dia mais para obter o melhor, quer que seja um novo cargo, um aumento de salário, premiação, sejam elas de curto ou longo prazo.

A maior parte da sociedade trabalha muitas horas por dia, para obter maiores rendimento, pois só assim terão uma vida melhor perante a sociedade tendo educação, lazer e realizando desejos. Esses trabalhadores referem queixa de saúde, pois os trabalhos são corridos para dar conta no prazo certo, trabalha muito e sempre aparece o diagnóstico físico e desencadeia uma doença. O trabalho, necessidades humanas, satisfação o trabalho utiliza o corpo e a mente para enfrentar o que não é dado pela estrutura.

Apontam em estudo realizado na cidade de Araranguá com 24 contabilistas com registros de escritórios, verificou-se que os contabilistas têm hábitos de alimentação desfavoráveis diante de um estilo de vida saudável, também em sua pesquisa mostrou-se que mais de 45% devido à tentativa de suprir o estresse não consegue manter hábitos saudáveis, tendo como ponto relevante a atividade física, apresentando um perfil negativo de estilo de vida mais de 70 % dos entrevistados (LEMOS, 2005).

O profissional contábil ao longo do tempo sua profissão lhe exige constantes atualizações para se destacar em meio aos concorrentes, com isso o profissional é obrigado a passar mais tempo se dedicando ao trabalho, para obter habilidades diferenciais, trazendo consigo o estresse e fatores de risco para sua saúde, deixando de escanteio seu lazer incluindo alimentação regular, atividades físicas, tempo para família, enfim atividades que proporcione bem estar.

Diante disso, é possível que ainda exista má interpretação acerca do estresse, talvez em razão de uma série de ideias surgidas ao longo dos tempos e que, em muitas situações, prejudicam a pessoa e sua qualidade de vida.

Para o estresse é uma questão de suma importância e que relaciona a Psicologia à saúde. É possível afirmar que os sintomas físicos, comportamentais, emocionais e cognitivos que o estresse acarreta, retificam os constantes estudos voltados a relacionar o estresse com alguns dos problemas mais sérios de saúde (LIPP, 2000).

A autora acrescenta que, a constante cobrança pela perfeição e o aumento das atribuições e responsabilidades, que fazem da competição o foco central e essencial na busca por maior e melhor espaço no aspecto social e profissional, são fortes elementos que podem desencadear ou ser diretamente responsável pelo processo de estresse. Este estado é uma resposta do organismo a determinados estímulos físicos e emocionais.

A questão de fatores estressores no ambiente de trabalho tem motivado varias profissões em realizar diversos estudos, pesquisas e discussões, mobilizando em buscar os sujeitos do estresse, assim tendo base ao que trabalhar ou modificar o ambiente de trabalho, realizando assim melhores condições no trabalho. Com esses estudos as profissões vêm exigindo que as empresas proporcionem ao trabalhador condições melhores para realizar suas atividades com menos desgastes e problemas físicos e mentais.

Segundo Campos 2009:

O que um bom ambiente organizacional pode fazer é criar oportunidade de crescimento, enriquecimento de buscar a integração e a produtividade para ambas as partes. São desafios complexos a serem obtidos na conjuntura atual, em que o conflito entre o capital e o trabalho aumentou de maneira assustadora em todas as partes do mundo. Todavia, cabe lembrar que a motivação é própria da pessoa e ela necessita dela tomar posse com coragem para lidar com desafios e com as progressivas mudanças do mundo globalizado, pois afinal só ela pode se motivar em prol dos seus desejos.

A profissão de contador tem por finalidade de análise de documentos, seja ele físico ou jurídico, exigindo metas a cumprir e data prevista, levando o profissional ser extremamente atencioso e criterioso aos análises. Com isso o individuo chega cansaço mental e físico, tendo outras funções derivadas ao contador que o obriga a se dedicar mais tempo ao trabalho e serviços à concluir, assim o trabalho cega ao contador de fatores que levam ao individuo a exaustão ao estresse, mantendo focado somente em ganhos financeiros e em ganhar uma promoção.

O homem sozinho, sem ajuda não consegue discernir elementos que levam ao estresse, sendo necessário o mesmo buscar ajuda, seja ela por tratamentos psicológicos, ou dialogo com familiares, assumindo seus problemas (PREGNOLATO, 2007).

Corroborando com o autor acima podemos enfatizar que as fontes de estresse são fáceis de ser trabalhadas, mas exige mudanças de hábitos dos profissionais, cria-se assim uma barreira para uma qualidade de vida (PITLIUK, 2007).

As pessoas já nascem e mesmo na infância de início, fica sabendo que o trabalho faz parte da sobrevivência da família. As pessoas para sobreviver vão atrás de trabalho mesmo sem ter se quer experiência sem referencia mesmo sendo adolescente, sendo assim no trabalho eles adquirem experiência, organização e assim começa a projetar sua vida em busca de melhora, uma vida melhor.

As condições de trabalho de hoje é muito melhor do que a de antigamente e a tecnologia é tudo dentro de uma empresa.

Em uma pesquisa realizada numa empresa de contabilidade em Anápolis, GO, com 23 contadores, através de questionários buscaram identificar o nível de satisfação no trabalho dos colaboradores e o que a influencia, tendo como resultado 57% (treze pessoas) está insatisfeita com o trabalho no Escritório, enquanto apenas 43% (dez pessoas) se dizem satisfeitas.

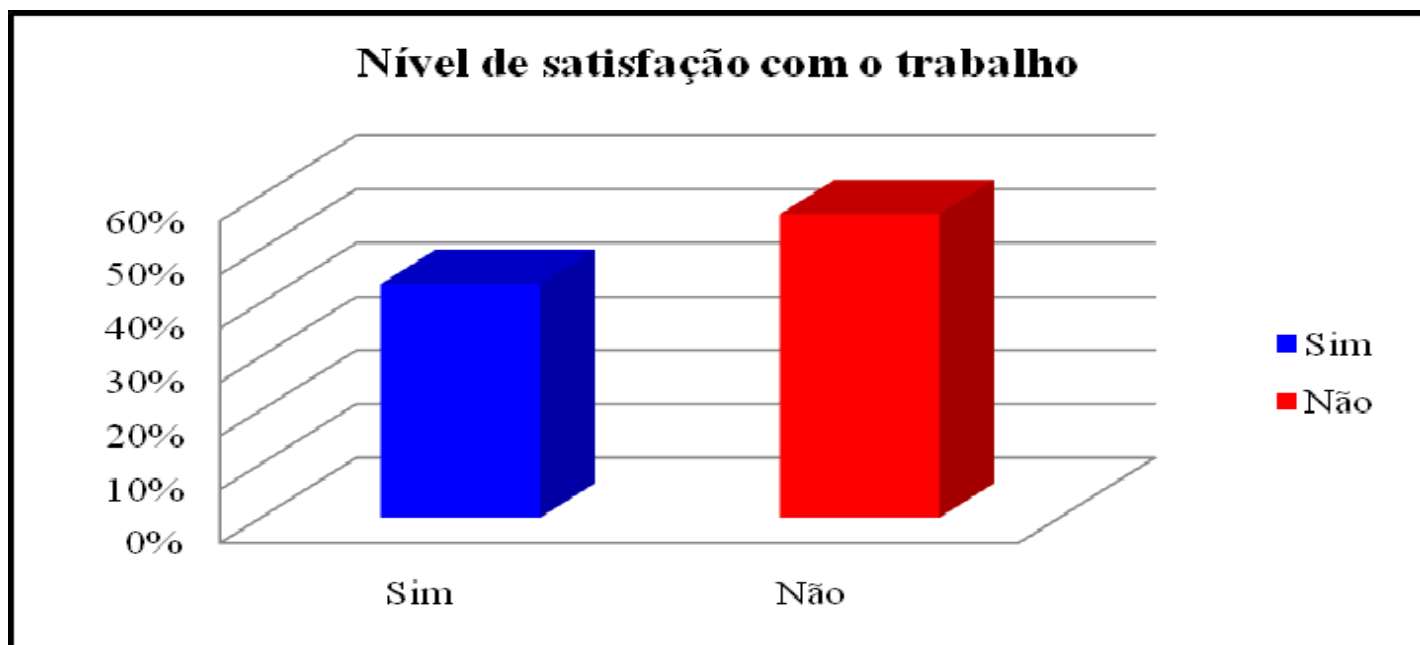


GRÁFICO 1 – Nível de satisfação com o trabalho. **Fonte:** DEL FIACO, 2013.

São observados atualmente fontes de insatisfação dentro de uma empresa sendo, salario baixo, cobrança diárias, ambiente desagradável, péssimo relacionamento pessoal, entre

outros, um dos fatores citados pode ser observado no gráfico, onde 57 % diz estar insatisfeita com o trabalho, destacando em primeiro lugar o ambiente inadequado ao exercício do mesmo, e em segundo lugar tarefas submetido às pessoas não habilitadas a função, e em ultimo não ter oportunidade de crescimento no ambiente de trabalho. São pontos importantes a serem observados e trabalhados pela chefia da empresa, onde tente a crescer financeiramente com isso, onde terá motivação de seus colaboradores e lucros obtidos (DEL FIACO, 2013).

Também como as profissões obtiveram alterações em suas funções e informações, as empresas também recebem modificações em sua forma de administrar sua empresa, tendo que ser obrigadas para garantir seus funcionários apitos, ter uma forma diferente da concorrência, tendo que procurar dar o melhor se aprimorando juntamente com as necessidades da sua empresa. No atual mundo global, os contabilistas devem entender a nova logica do mercado, pois com a velocidade que a tecnologia e leis estão em andamento atualmente, obrigam os acadêmicos não só de contabilidade, mas de outras áreas também a adaptarem e criarem estratégias durante e após a sua formação acadêmica e aplicar em sua carreira profissional.

Em uma pesquisa aponta que para obter êxodo profissional em meio a concorrência, se adaptando com exigência do mundo global é necessário se dedicar e considerar quatro etapas; formação acadêmica, experiência prática, competência e habilidades e ética e responsabilidade social. Com tantas exigências perante ao profissional, podemos identificar um alto índice de estresse, tendo o mesmo que se profissionalizar durante quatro anos ou ate mais e tendo consciência que sua jornada esta apenas começando, tendo que se atualizar perante inovações tecnológicas constantemente, além disto terá que conciliar seu trabalho com família e tempo de lazer (KOUNROUZAN, 2005).

Enfatizamos que essa variável depende do tipo de instituição em estudo, da carga horária de trabalho, da presença de duplo vínculo empregatício, outro fator que destacamos a ser considerado é a localização do estabelecimento, pois em se tratando de uma cidade de pequeno porte os agentes estressores diferem dos de uma cidade com maior numero de habitantes, como exemplo, cita-se menor violência urbana, menos transito, menor competitividade entre outros, sendo assim isso determinará em maior ou menor grau de estresse entre a equipe e o funcionário.

Através de estudos realizados, podemos observar à melhora de interesse por qualidade de vida em meio ao profissional contábil, onde procura adquirir em sua pesada carga de trabalho, estratégias para combater ou administrar o estresse, como incluindo uma alimentação adequada, tempo de sono adequado, praticando atividades físicas, tendo administração do seu tempo e lazer. Concluindo em ações básicas e eficazes, que podem ser adotadas por todas as profissões, independente da renda, da formação, da atividade exercida, etc.

Considerações Finais

Considerando os resultados dos estudos pesquisados, fica explícito que os profissionais contábeis procuram alternativas para obterem uma qualidade de vida frente aos fatores estressores enfrentados no seu dia a dia de trabalho, tendo percepção clara de quais são os principais agentes causadores de estresse na profissão e também das medidas possíveis para administração do problema, tendo assim reflexos positivos em sua rotina.

Pode-se constatar mediante as afirmativas explícitas nesta pesquisa que os profissionais não têm a resposta ao que se define o estresse, mas a visão do indivíduo sobre a situação provocadora de estresse, diante disto, pode entender que os seus possíveis fatores devem levar ao início para uma prevenção ou cuidados.

O tema estresse no contador apresenta poucas pesquisas e trabalhos publicados nessa área no território brasileiro. Este estudo tem como a intenção de promover o interesse por este tema, pois a qualidade de vida e o bom desempenho do trabalho podem ser prejudicados caso o profissional esteja estressado. O estresse pode fazer com que o contabilista cometa erros, perder desempenho, prejudicando sua atuação profissional, mas se tiver uma qualidade de vida, não estando estressado, poderá desempenhar suas tarefas da melhor forma correta, trazendo benefícios para si próprios.

Pode-se ser observado que o trabalhador que esta doente deve se cuidar e se afastar do emprego pegar licença e valorizar a vida, mais o que acontece em meio à sociedade é o contrario, cada dia mais as pessoas preferem adquirir um bem material e se esforçar para alcançar isso dentro de sua empresa, fazendo até mesmo horas e horas extras, turnos e noturnos, do desfrutar de um final de semana com a família.

O autor recomenda a realização de novos trabalhos sobre o tema, considero também a importância da inserção de disciplinas voltadas a qualidade de vida no trabalho na formação acadêmica, implicando ao futuro do contador, podendo assim ser útil para o mesmo estar pronto para desenvolver ações que voltadas a administrar fatores estressores em seu dia a dia.

Podendo concluir que tal atitude tem o alto preço do desgaste desses indivíduos, acarretando sofrimento, envelhecimento funcional precoce, incapacidade precoce para o trabalho. Nesse caso, o trabalho não causa o sofrimento, é o sofrimento que produz o trabalho.

É esperado que esta pesquisa possa servir de subsídio para os profissionais que pretendem atuar com qualidade de vida em seu ambiente de trabalho, ajudando assim na melhora contínua da sua perspectiva de vida profissional e pessoal.

Referencial Teórico

LIVROS

CARVALHAL, Celia Regina. Como lidar com o estresse em gerenciamento de projetos. Rio de Janeiro: Brasport, 2008. Livro

LIPP, M.O **Estresse**. São Paulo: UNICAMP, 2000.

SELYE, Hans. **Stress**: a tensão da vida. São Paulo: IBRASA, 1959.

ENDEREÇOS ELETRÔNICOS DA WEB (INTERNET)

BALLONE, Geraldo J. Estresse e Trabalho. Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br>>, revisto em 2005. Acesso em 14/06/2014.

CAMPOS, Liara Emanuele. Gestão de pessoas. Centro Universitário Católico (Salesiano). Lins-SP, 2009. Disponível em :<http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/48943.pdf>. Acessado em 13/06/2014.

DEL FIACO, Juliana Luiza Moreira, et al. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: Um estudo de caso numa empresa de contabilidade em Anápolis/GO. Administra-Ação, 2013. Disponível em: <http://revistas.unievangelica.com.br/index.php/administracao/article/view/363>. Acessado em: 11/04/2014.

LEMOS, Rafael Vieira. Curso de educação física. Perfil do estilo de vida dos contabilistas da cidade de araranguá. CRICIÚMA, JUNHO DE 2005. Disponível em: http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:HL1figLjANgJ:scholar.google.com/+Perfil+do+estilo+de+vida+dos+contabilistas+da+cidade+de+ararangu%C3%A1&hl=pt-BR&as_sdt=0,5. Acessado em 13/06/2014.

PITLIUK, Rubens. **Stress**. Disponível em: <<http://www.mentalhelp.com>>. Acesso em 11/04/2014

PREGNOLATO, Mariuza. Stress – ele pode ser mais competitivo que você. Disponível em: <<http://www.redepsi.com.br>>. Inclusão em julho de 2007. Acesso em 14/06/2014.

KOUNROUZAN, Márcia Covaciuc. "O perfil do profissional contábil." *São Paulo* (2005). Disponível em: <http://www.oswaldocruz.br/download/artigos/social17.pdf>. Acessado em: 14/06/2014.

ZANARDI, Gean Carlos et al. O estresse ocupacional e sua influência na saúde e qualidade de vida dos contabilistas de Florianópolis. 2013. Acessado em 11/04/2014. Disponível em:<<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/103700>>.