

ESTRESSE EM CONTADORES¹

Micaela Luan de Jesus Machado²
Ana Paula Lara Vasconcelos Ramos³

RESUMO: O presente trabalho teve como objetivo geral realizar uma revisão bibliográfica e analisar quais são os reais motivos causadores do estresse ocupacional em contadores. A importância do presente estudo fundamentou-se na verificação de como o contador lida com o estresse em suas atividades profissionais diárias, analisando-se os impactos em sua saúde mental e física, bem como na vida social. Desenvolveu-se uma pesquisa bibliográfica, exploratória, explicativa e qualitativa. A percepção e investigação do estresse ocupacional em profissionais da Contabilidade mostrou-se imprescindível no decorrer da busca por uma melhor qualidade de vida, seja nas atividades laborais, familiares ou sociais. Através desta pesquisa, verificou-se que a adoção de estratégias de prevenção e tratamento, com auxílio médico, grupo de amigos/família, modificações nas empresas, bem como por meio do enfrentamento pela própria pessoa, é muito importante. Os fatores estressores estão inseridos na atividade profissional do contador, especialmente pela alta e intensa demanda de trabalho. Para o combate ao estresse em contadores, as organizações podem realizar uma melhor gestão de pessoas, assim como o profissional pode buscar momentos de descanso e lazer junto à família, cultivando um bom convívio social, além da prática de atividades físicas e exercícios de relaxamento.

PALAVRAS-CHAVE: Contabilidade, estresse, qualidade de vida.

ABSTRACT: The present work had as general objective to carry out a bibliographic review and to analyze which are the real reasons that cause occupational stress in accountants. The importance of this study was based on the verification of how the accountant deals with stress in their daily professional activities, analyzing the impacts on their mental and physical health, as well as on social life. Bibliographic, exploratory, explanatory and qualitative research was developed. The perception and investigation of occupational stress in Accounting professionals proved to be essential during the search for a better quality of life, whether in work, family or social activities. Through this research, it was found that the adoption of prevention and treatment strategies, with medical assistance, group of friends / family, changes in companies, as well as through coping by the person, is very important. Stress factors are inserted in the accountant's professional activity, especially due to the high and intense demand for work. To combat stress in accountants, organizations can perform better people management, just as the professional can seek moments of rest and leisure with the family, cultivating a good social life, in addition to the practice of physical activities and relaxation exercises.

KEYWORDS: Accounting, stress, quality of life.

¹ Trabalho realizado como requisito de avaliação total da disciplina de Estágio Supervisionado II e para obtenção do título de Bacharel em Contabilidade pelo Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM.

² Estudante de graduação do 8º período do curso de Administração do UNIPAM. E-mail: micaelaluana02@gmail.com.

³ Docente do UNIPAM e mestre em Administração na área de estratégica e competitividade. E-mail: anapaula@unipam.edu.br.

1 INTRODUÇÃO

A sociedade continuamente modifica-se, evoluindo especialmente em seus meios tecnológicos, o que influencia no desenvolvimento do mercado global. Diante deste cenário, o contador, assim como outros profissionais, necessita estar sempre atualizado defronte às mudanças e apto a enfrentar tais transições cada vez mais complexas. Com tamanha exigência profissional, há uma queda na qualidade de vida das pessoas em geral, transformando o modo como se encara a globalização.

Ademais, a pressão, normas de trabalho incoerentes, negativismo no ambiente organizacional, vida pessoal, saúde física e mental colocadas em segundo plano e a sobrecarga de atividades influenciam diretamente nos trabalhadores, acarretando perda nos resultados da empresa. Estes fatores, além de minimizar o ritmo e a qualidade da atividade desempenhada, colocam o estresse como parte do cotidiano empresarial. O estresse profissional, atualmente, é um dos mais frequentes desestabilizantes organizacionais.

Dessa forma, o presente estudo procurou responder à seguinte problemática: quais são os principais fatores estressantes que incidem nos profissionais da área contábil e quais são os cuidados tomados para a preservação de sua saúde? Para responder essa problemática, o objetivo geral foi realizar uma revisão bibliográfica e analisar, conforme pesquisas executadas dentro da temática, quais são os reais motivos causadores do estresse ocupacional em contadores.

Os objetivos específicos foram: relatar sobre a Contabilidade em geral, principalmente o dia a dia dos profissionais da área contábil; explanar sobre o estresse e suas causas, especificamente acerca do estresse ocupacional; verificar quais são as causas do estresse ocupacional em contadores; e, por fim, identificar sobre as principais estratégias para seu enfrentamento.

A importância do presente estudo respaldou-se por verificar como o contador lida com o estresse cotidiano, uma vez que são relevantes os atos praticados nesta profissão, inclusive com responsabilização do profissional por suas ações. A grande demanda de trabalho, com prazos curtos para atendimento, além da assimilação contínua de uma legislação complexa, com frequentes alterações, gera altos picos de estresse, impactando e interferindo significativamente no desempenho de suas atribuições. Compreender e buscar por ações positivas são atitudes essenciais, desenvolvendo cada indivíduo na descoberta harmônica entre ser um bom profissional, o autocuidado e o cuidado coletivo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O PROFISSIONAL DE CONTABILIDADE

A profissão de contador está legalmente regulamentada por meio do Decreto-lei n. 9.295/46, sendo suas atribuições elencadas pela Resolução n. 560/83 do Conselho Federal de Contabilidade (CFC), a qual dispõe sobre as prerrogativas dos profissionais da área. O mercado de trabalho contábil é amplo e fornece inúmeras possibilidades de carreira, sendo que, nos dias atuais, vive um tempo próspero, uma vez que não importa

o tamanho da empresa, seja de pequeno ou grande porte, todas necessitam de orientação de um profissional da área (BIASIBETTI; FEIL, 2017).

Devido à tamanha exigência em seu meio profissional, os contadores podem ser acometidos por picos de estresse, o que prejudica tanto sua saúde mental como o desenvolvimento de seu trabalho. Biasibetti e Feil (2017, p. 96) elucidam que “o desempenho do profissional contábil é essencial no desenvolvimento de habilidade e competência, além dos conhecimentos teóricos”. Dentre os agentes estressores, a ausência de tempo para realização de atividades é um dos principais. Cavallache e Rodrigues (2018) explanam que o contador é um dos profissionais que mais sofrem com tensão e situações estressantes relativas à alta carga laboral, uma vez que desde o período acadêmico devem lidar com a pressão psicológica e relativa ao mercado do seu meio profissional.

2.2 ESTRESSE OCUPACIONAL

O organismo, ao ser exposto a situações danosas, reage de forma semelhante, sendo tais reações divididas em três fases:

Fase de alarme – é a fase em que o organismo é exposto ao agente estressor, quando se ativa o estado de alerta; fase de resistência – a ativação do organismo permanece, entretanto, manter a fase de alarme no mesmo patamar levaria o organismo rapidamente à exaustão e, em consequência, à morte; fase de esgotamento – persistindo o agente estressor, o mecanismo de adaptação se rompe, reaparecendo sintomas da etapa de alarme, com consequente deterioração do organismo (BENEVIDES, 2002, p. 28-29 *apud* SILVA; SALLES, 2016, p. 234-247).

Selye (1978 *apud* PAGLIARONE; SFORCIN, 2009) denominou como “Síndrome Geral de Adaptação” a resposta à condição de estresse, definindo-o em três importantes fases: reação de alarme, fase de resistência e fase de exaustão, assim como já definido no presente estudo por Benevides (2002).

Por sua vez, Lipp (2003 *apud* SILVA, 2018) classifica a resposta ao estresse em quatro fases, conforme seu nível (baixo, médio e alto). A primeira fase é a do alerta, sendo a fase positiva do estresse, na qual o indivíduo, devido à descarga de adrenalina no organismo, fica em plenitude e energizado. A segunda fase é a de resistência, a pessoa deve lidar com os estressores mantendo uma organização interna. Na terceira fase, a de quase exaustão, o organismo está quase começando a se entregar aos estressores, não conseguindo se manter mais em equilíbrio. Por fim, na quarta fase, a de exaustão, a pessoa acometida não consegue mais resistir aos estressores, surgindo doenças e traumas psicológicos e o sistema imunológico fica vulnerável. O estresse ocupacional pode ser definido da seguinte forma:

Trata-se de uma reação do indivíduo ao seu ambiente de trabalho, que, de alguma forma, o atinge. Essas ameaças podem ser entendidas como agentes estressores que caracterizam uma relação pouco produtiva entre a estrutura do indivíduo e o seu ambiente ocupacional,

demonstrando que excessivas mudanças estão sendo direcionadas ao trabalhador e que ele não está devidamente preparado, do ponto de vista psicológico, para internalizá-las de forma positiva (FRENCH, 1983 *apud* ZILLE, 2011, p. 4).

Para Reis, Fernandes e Gomes (2010), os aspectos do ambiente laboral e as características de cada pessoa, como experiência de vida, aspectos genéticos e condições socioeconômicas influem na forma como cada um vive seu cotidiano no trabalho. Limongi-França e Rodrigues (2005) abordam que contextos nos quais a pessoa identifica seu ambiente de trabalho como uma ameaça a seus objetivos de realização no campo profissional/pessoal, afetando sua interação com o trabalho e seu ambiente, juntamente com demanda excessiva de serviços, podem desencadear o estresse ocupacional, uma vez que o indivíduo, por vezes, não conta com ferramentas para enfrentar tais situações.

Como consequência do estresse ocupacional, que ocorre, segundo Dias *et al.* (2016), no contexto em que a pessoa não consegue atender às demandas solicitadas em seu ofício, tem-se o sofrimento psicológico, alterações comportamentais, distúrbios do sono, mal-estar e sentimento negativos. Meng-Jinn e Curandi (2008 *apud* BALLASIANO; TAVARES; PIMENTA, 2011) defendem que os colaboradores estressados diminuem o desempenho e a qualidade de seu ofício, o que provoca aumento nos custos da organização relativos a problemas de saúde, com grande fluxo de rotatividade e de absenteísmo, da mesma forma que são perceptíveis maiores índices de acidentes no local de trabalho.

2.3 TIPOLOGIAS DE ESTRESSE OCUPACIONAL

Rossi (1994) dispõe que as respostas ao estresse podem ser positivas ou negativas, conforme o sujeito percebe tais reações em si, a intensidade e o tempo de permanência. As respostas positivas resultam da percepção do sujeito de enfrentar um desafio, de se superar. Promovem o desenvolvimento emocional e intelectual da pessoa, na proporção que estimulam a ação e a produtividade. Selye (1965) nomina o estresse positivo como *eustress*. Por sua vez, as respostas negativas são chamadas de *distress* e decorrem da percepção do agente estressor como uma ameaça, sendo desagradáveis e prejudiciais.

Para Lipp (2001), o estresse é negativo no momento em que ultrapassa o limite de cada pessoa, tornando difícil ou, até mesmo, esgotando sua capacidade de adaptação, levando o indivíduo à exaustão. Por sua vez, a autora defende que o estresse pode ser delineado como positivo no momento no qual a pessoa está em fase de alerta, produzindo adrenalina e proporcionando um estado de vigor, ânimo, criatividade e produtividade. Contudo, se o estresse perdurar, possivelmente tornar-se-á negativo, levando o ser humano à exaustão.

Outra relevante distinção define o estresse como estresse de sobrecarga e estresse de monotonia. Couto (1987) disciplina que o estresse de sobrecarga é comum em ambientes laborais, sendo mais fácil de ser confrontado em comparação ao estresse de monotonia, uma vez que a pessoa acometida pode ter um controle sobre ele; na situação inversa, o estresse de monotonia depende do contexto no qual está inserido.

Por fim, dentre as tipologias do estresse ocupacional, destaca-se o estresse crônico e agudo. Para Couto (1987), é definido como crônico quando o estado de estresse perdura por longo período, com o indivíduo em alerta contínuo, não se permitindo pausas regulares para recuperação e descanso do desgaste psíquico. Em contrapartida, o estado agudo é um período de estresse breve, dissipando-se imediatamente logo após a situação vivenciada.

2.4 FONTES DE TENSÃO NO TRABALHO

Cooper, Sloan e Willians (1988), em seu estudo, determinam que fontes estressoras ou, também denominadas, fontes de tensão, são encontradas em qualquer ambiente laboral. Para os autores, tais fontes subdividem-se em seis fatores de análise, os quais são: papel do indivíduo na organização, relacionamento interpessoal, perspectivas futuras e satisfação do colaborador em relação a sua carreira, estrutura e clima organizacional, intrínsecos ao trabalho e interface casa/trabalho.

Lipp e Rocha (2007) explicam que as fontes de tensões podem ser externas ou internas. No primeiro contexto, relacionam-se ao dia a dia dos colaboradores, afetando seu organismo diante de características ou determinados comportamentos, como acontecimentos inesperados, por exemplo, mudança de chefia e crises econômicas/financeiras. Há também condições psicossociais do trabalho, tais como sobrecarga laboral, assédio moral e ausência de autonomia. Por sua vez, as fontes internas abrangem o modo como cada pessoa se comporta diante de situações estressantes. É o “modo de ser” de cada pessoa, com expansividade, timidez, pessimismo, perfeccionismo, etc.

O conjunto e a determinação de tarefas que formam a carga profissional de cada colaborador, segundo Prado (2016), associam-se a importantes estressores do trabalho, os quais podem ser agravados diante de condições laborais negativas, como baixa remuneração, pouca valorização, tarefas fora do prazo, falta severa de recursos e infraestrutura precária. Na mesma direção, Ferreira e Assmar (2008) pontuam que o ambiente de trabalho pode apresentar elementos de tensão, gerando efeitos psicofísicos ao trabalhador, quando o mesmo estiver sujeito a riscos físicos e bioquímicos, trabalhos perigosos e insalubres, carga horária excessiva, dentre outros.

2.5 SINTOMAS DE ESTRESSE

Os sintomas relativos ao estresse podem ser de ordem física ou emocional, interferindo no comportamento da pessoa acometida, pois a reação hormonal desencadeia alterações psicofísicas, inclusive ocasionando patologias, tanto individuais como coletivas. Tal processo pode afetar o indivíduo de inúmeras formas, sendo os sintomas variáveis de pessoa para pessoa (LIPP, 2001; SANTOS; COSTA, 2005).

Para Pereira, Braga e Marques (2014), o estresse pode fomentar o infarto prematuro de miocárdio, o acidente vascular cerebral (AVC), dores de cabeça por tensão, hipertensão, abuso de substâncias como álcool e demais drogas. Por sua vez, os sintomas correlatos ao comportamento são referentes a condutas agressivas, irritabilidade, distúrbios alimentares, disfunções na libido e passividade (COUTO, 1987; LIPP, 2001).

Como exposto, o estresse é indutor de inúmeras doenças e comportamentos, sendo imprescindível seu enfrentamento para o bem-estar do indivíduo.

2.6 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE

Fontes, Neri e Yassuda (2010) expõem que o enfrentamento ao estresse é condicionado a uma avaliação minuciosa do contexto da pessoa afetada, realizado por meio de uma análise cognitiva da situação, na qual a pessoa se autoavalia, compreendendo e refletindo sobre prováveis ações de enfrentamento às fontes estressoras que poderão surgir. Aqueles indivíduos que detectam suas potencialidades e acreditam em suas habilidades possuem maior êxito para lidar com as fontes de tensão.

Prado (2016) ressalta que a prevenção é essencial, uma vez que enfatiza a dimensão humana, sinalizando os cuidados em relação à saúde do trabalhador. O objetivo principal do enfrentamento ao estresse é minimizar ou moderar seus efeitos sobre o bem-estar psicofísico do colaborador. A gestão do ambiente de trabalho contribui para que o estresse entre os colaboradores seja diminuído, através da promoção de uma melhor comunicação, concessão de poder e participação, definição de objetivos, seleção adequada, capacitação e apoio às famílias.

2.7 PESQUISAS RELACIONADAS AO ESTRESSE OCUPACIONAL EM CONTADORES

Nesta seção são pontuadas pesquisas relacionadas ao estresse ocupacional em contadores. Em relação aos objetivos, nos estudos predominaram a identificação e a análise do nível de estresse em contadores, nos quais se descrevem as fontes estressoras, mecanismos para diminuir as tensões e os sintomas. Dentre os métodos de pesquisa, prevaleceram as entrevistas e os questionários.

No estudo de Amaral, Ladislau e Fernandes (2016) é perceptível que o contador está exposto a diversas pressões advindas de seu trabalho, sendo que as mesmas podem ocasionar prejuízos, inclusive a terceiros, uma vez que o contador responde por seus atos profissionais, sendo imprescindível que esteja sempre em constante atualização, especialmente quanto às normas legais. Em investigação de Silva (2020), apreende-se que fatores como excesso de trabalho, pressão dos hierarquicamente superiores, desconforto no ambiente profissional, jornada laboral exaustiva e má remuneração são causas que diminuem a qualidade de vida e a produção do contador.

Na pesquisa de Vieira, Alves e Succar Junior (2012) a proposta foi relacionar os fatores individuais e profissionais do desempenho dos profissionais de Contabilidade e os sintomas de estresse que os mesmos apresentam. Os autores evidenciam que a pesquisa é restrita aos profissionais componentes do CRC do Rio de Janeiro.

Peres *et al.* (2016) em seu estudo demonstraram que as fontes de pressão da atividade profissional de contador exercem uma alta tensão nos entrevistados, sendo tendência o aumento no estresse daqueles profissionais que acumulam maior tempo na função contábil em escritórios de contabilidade. Por sua vez, Linn e Treter (2017) demonstraram a importância da análise dos diversos aspectos da atuação do contador, especialmente de suas atribuições na gestão de um patrimônio que não lhe pertence,

correlacionando este contexto com o impacto emocional do trabalho, além da alta demanda de atividades. Dentre os sintomas de estresse mais relatados neste estudo pelos entrevistados estão a dor de cabeça e a ansiedade.

Oliveira *et al.* (2015) descrevem em seu estudo que fatores como discriminação, favoritismo, ambiente de trabalho, tempo para realização das atividades, execução de tarefas além da capacidade e pouca valorização em relação aos superiores são características que precisam ser reavaliadas pelas empresas contábeis estudadas, especialmente na área de gestão de pessoas, buscando compreender falhas, antecipar-se aos problemas e propor iniciativas inovadoras que minimizem o estresse laboral.

Prieto e Halik (2018) propuseram investigação sobre a contabilidade pública, relatando o nível de estresse dos contadores públicos federais, na qual ficaram evidenciados que dentre os principais estressores estão a sobrecarga laboral, desvalorização do profissional, escassez de recursos humanos e a dissonância entre teoria e prática. No trabalho desenvolvido por Silva (2018a) o ambiente de trabalho do contador foi concebido como uma área de pressão para o cumprimento de tarefas, cuja rotina de trabalho é intensa, sendo um profissional que deve sempre se atualizar para agregar valor ao seu trabalho. Cavalache e Rodrigues (2018) verificaram em seu estudo que os contadores pesquisados enfrentam os mesmos ou semelhantes sintomas encontrados na pesquisa bibliográfica proposta, sejam psíquicos ou físicos.

As pesquisas elencadas respaldam a execução da presente revisão, que compreenderá as causas e consequências do estresse ocupacional em contadores, buscando-se soluções e modificações no meio profissional, visando uma melhor qualidade de vida.

3 METODOLOGIA

A pesquisa é um procedimento sistemático e intensivo, que possui o intuito de investigar e interpretar os fatos que estão inseridos em certa realidade. Dessa forma, pode-se afirmar que a pesquisa é necessária para se obter uma resposta para algo. Contudo, faz-se necessário, além do desejo em pesquisar, de que esteja disposto conhecimento prévio sobre o assunto a ser pesquisado, bem como recursos materiais, financeiros e humanos (GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

A abordagem da presente pesquisa foi qualitativa, assim como o objetivo foi exploratório e explicativo. O método de pesquisa pautou-se, exclusivamente, pelo levantamento bibliográfico, no qual foram enfatizados estudos e publicações pertinentes à temática, tendo como descritores estresse e contadores.

Após a busca dos artigos nos portais e bancos de dados (Scielo e Google Acadêmico) foram identificados os achados bibliográficos dos quais foram excluídos inicialmente estudos em duplicidade. Dentre os artigos restantes foram lidos os resumos, sendo que, caso existisse necessidade, o trabalho era averiguado na íntegra para que se determinasse sua elegibilidade. Os artigos foram reunidos e avaliados por meio de uma criteriosa leitura. A pesquisa foi realizada entre os meses de abril a setembro de 2020. Foram levantados 8.981 artigos; posteriormente, desenvolveu-se um filtro para artigos de estresse em contadores.

Após esse filtro foram analisados os artigos que continham estudos sobre a relação de estresse e a profissão, causas e principais sintomas de estresse em contadores e estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional em contadores. Assim, chegou-se a 9 artigos. A partir destes artigos foi desenvolvida a análise bibliográfica dos resultados encontrados. Expuseram-se os achados através de uma linguagem descritiva, possibilitando a aplicabilidade dos resultados desta pesquisa.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 RELAÇÃO ENTRE O ESTRESSE DOS CONTADORES E A PROFISSÃO

Linn e Treter (2017) afirmam que a figura do contador como um profissional estressado e atarefado, pois vive sob grande pressão, é uma verdade e não um mito, uma vez que vive cotidianamente situações de tensão, cobrança e estresse, as quais, caso não forem controladas com o tempo, podem afetar sua saúde. Os contadores entrevistados por Peres *et al.* (2016) relataram alto nível de cansaço após sua jornada de trabalho, com uma rotina de vida sedentária. Ademais, há uma tendência para um maior grau de estresse na medida em que os contadores já estão no mercado de trabalho.

Silva (2018b) determina em sua pesquisa que o contador, desde sua formação no Ensino Superior, não pode se estagnar, uma vez que esta profissão necessita de atualização constante legal e tributária. Ademais, a autonomia deve estar presente em seu cotidiano, pois as atividades que exerce pressupõem disciplina para a execução de tarefas pontuais, já que é responsável pelo controle e conhecimento da empresa. Da mesma forma, Oliveira *et al.* (2015) fundamentam que os profissionais da área contábil devem estar preparados, treinados, integrados e desenvolvidos de modo a contribuir com a organização, alcançando os padrões e objetivos da empresa.

Em estudo de Vieira, Alves e Succar Junior (2012), realizado no Rio de Janeiro/RJ, na amostra constituída por 443 contadores determinaram-se que 50% não apresentam níveis de estresse, 35% estão na fase de resistência e 13% estão em nível de exaustão. Averiguou-se também que o estresse é semelhante entre os contadores e o que é explanado pela literatura, sendo os sintomas físicos predominantes.

Ademais, Silva (2020) expõe que 65% dos contadores paraibanos entrevistados, ao compararem o montante de atividades a ser realizado e o prazo estabelecido, concluem que se sentem sobrecarregados. Dessa forma, o avanço da tecnologia e dos instrumentos de automação para auxiliar em sua função não atinge o patamar suficiente para que o profissional trabalhe de modo tranquilo. Ao determinar em sua pesquisa as principais causas de estresse e suas consequências no dia a dia do profissional contábil paraibano, identificou que o fato de trabalhar horas extras e direcionar atividades profissionais para casa podem ser atitudes altamente geradoras de estresse.

4.2 CAUSAS E PRINCIPAIS SINTOMAS DE ESTRESSE OCUPACIONAL AVERIGUADOS EM CONTADORES

Silva (2018b) em sua pesquisa promoveu coleta de dados através de um roteiro de entrevista semiestruturada, por meio do qual se averiguou que os principais fatores

estressores que influenciam no ambiente de trabalho do contador, segundo as pessoas entrevistadas, são a pressão para o cumprimento de tarefas; rotina intensa de trabalho; comprometimento dos momentos de lazer em virtude do excesso de trabalho, dependendo de sua função; e o processo de intensa atualização, na busca por novos conhecimentos que somem para seu trabalho.

Durante a coleta e análise dos dados, Amaral, Ladislau e Fernandes (2016) identificaram que as principais causas de estresse no contador surgem pelos prazos curtos exigidos pelo fisco para o envio das obrigações tributárias e a solicitação de informações já requisitadas em outras declarações. As inúmeras penalidades geradas pela falta ou atraso no envio das obrigações tributárias também somam para um alto nível de estresse.

No tocante às causas de estresse em contadores, Silva (2020) também elenca o excesso de trabalho, pressão dos superiores, ambiente laboral desconfortável, má remuneração e jornada de trabalho exaustiva. Oliveira *et al.* (2015) pontuam como principais fatores que provocam estresse em contadores o favoritismo no ambiente de trabalho, a ausência de tempo hábil para execução de atividades, a exigência de alta capacidade para a realização do trabalho e mínima valorização profissional. O estudo de Prieto e Halik (2018), mantendo o mesmo direcionamento, relata que os entrevistados concordam em média que o estresse interfere no fechamento do exercício contábil e que a sobrecarga no trabalho, o conflito de funções, a ausência de recursos, a desvalorização profissional, a baixa remuneração e a distância entre teoria e prática são os principais elementos causadores de estresse no trabalho.

Não obstante, a pesquisa de Linn e Treter (2017) descreve que os entrevistados identificaram como possíveis agentes estressores a ausência de autonomia para a tomada de decisões, o cumprimento dos prazos das obrigações tributárias, fiscais e contábeis, empecilhos relacionados a pessoas que não executam processos da devida forma, cobrança para apresentar resultados, omissão de receitas, clientes que não enviam documentos necessários para o escritório e modificações legais constantes.

Peres *et al.* (2016) evidenciaram nos resultados de sua pesquisa uma intensa fonte de pressão nos contadores entrevistados, especialmente quanto ao domínio de novas tecnologias, o que aumentou a responsabilidade dos trabalhos a serem executados, em um ritmo acelerado, com extensa jornada laboral e mínimas possibilidades de crescimento profissional.

Em estudo realizado por Silva (2018b), verificou-se que o estresse está presente nos contadores de forma muito nítida. Para os homens, as fontes estressoras são a burocracia, cobrança e pressão. Para as mulheres, a queixa mais recorrente é o curto prazo para a realização do trabalho. Demonstrou-se que algumas entrevistadas não souberam expor o que fazer para reduzir seu nível de estresse, ao passo que outras afirmaram que atividades físicas, momentos de lazer, descanso e a mudança profissional seriam alternativas para uma vida mais tranquila e para uma melhora em seu bem-estar.

Nos trabalhos pesquisados por Oliveira *et al.* (2015), que tratam do estresse do contador, os sintomas predominantes foram os físicos. Dentre os sintomas de estresse Linn e Treter (2017) averiguaram que todos os profissionais que participaram de sua pesquisa relataram dor de cabeça e ansiedade. Silva (2020) identificou que, mesmo os colaboradores indicando estarem sempre nervosos, tensos ou estressados; e diante de

um quadro de desvalorização, 72,34% dos profissionais pesquisados se sentem motivados na realização de sua atividade.

Cavalache e Rodrigues (2018) em sua pesquisa averiguaram que a maioria de seus entrevistados afirma que o ambiente de trabalho pode proporcionar um maior nível de estresse, complementando que dependendo do período, o índice de estresse pode ser tão elevado quanto a demanda exigida pela clientela. A pressão no trabalho e as mudanças profissionais, em um nível favorável ao profissional, são importantes para sua manutenção no mercado. Contudo, pontua Oliveira *et al.* (2015), o excesso de pressão pode causar problemas e conflitos individuais, desencadeando um nível de estresse prejudicial.

4.3 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO AO ESTRESSE OCUPACIONAL EM CONTADORES

Os entrevistados por Peres *et al.* (2016) relataram atividades com amigos, escutar música e consumo de bebidas alcoólicas como formas de amenizar os efeitos ocasionados pelo estresse. Para mitigar o estresse ocupacional, os contadores pesquisados por Amaral, Ladislau e Fernandes (2016) utilizam estratégias diretas e indiretas. No enfrentamento direto estão a busca por auxílio de outros profissionais, divisão das atividades, definição de prioridades e não procrastinação. Já as estratégias de enfrentamento indiretas são as práticas de *hobbies*, manutenção do bom humor, compartilhamento de sentimentos e a busca por suporte religioso.

Oliveira *et al.* (2015) ressaltam a importância das empresas implementarem um programa de prevenção, tratamento e controle do estresse no trabalho, com promoção de técnicas de relaxamento, seminários cujo tema seja a importância do combate ao estresse, ginástica laboral, dentre outras atividades que levem saúde e equilíbrio ao colaborador, trazendo benefícios para a sua atividade profissional e evitando o quadro de estresse. Consoante à pesquisa descrita, Linn e Treter (2017) acreditam ser imprescindível separar a vida pessoal da profissional, com momentos de descanso junto à família e amigos. A prática de atividades físicas regulares e exercícios de relaxamento também são importantes e auxiliam no controle do estresse.

Silva (2020) esclarece que as organizações, com intuito de aumentar a satisfação no ambiente laboral, podem propor a realização de interação entre os funcionários, comemorando, por exemplo, datas especiais, e propiciando um ambiente mais harmônico e agradável. Para a minimização dos sintomas, podem ser realizadas ginásticas laborais e ensinos sobre a importância da postura e da movimentação após um período de tempo de trabalho estático.

Como forma de minimizar o estresse profissional, Linn e Treter (2017) evidenciam a organização das atividades e horários, não ocorrendo uma sobrecarga para determinados colaboradores. Por sua vez, a harmonização do ambiente de trabalho, com respeito aos colegas, sem interferência na produtividade, a limitação de horas trabalhadas sem pausa e realização de algum tipo de ação social são estratégias interessantes para o enfrentamento ao estresse. Para Oliveira *et al.* (2015) as empresas contábeis necessitam reavaliar a sua administração, principalmente ao que tange a gestão de pessoas, área que trata dos trabalhadores de forma geral, antecipando-se aos

problemas, reconhecendo falhas e tomando iniciativas inovadoras que representem uma redução dos fatores que provocam tensão no ambiente laboral.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O contador é um dos trabalhadores que mais sofrem com tensão e situações estressantes no ambiente laboral, sendo as exigências profissionais perceptíveis desde a inserção do estudante na graduação em Ciências Contábeis, visto que deve se destacar para futuramente adentrar ao exigente mercado de trabalho. O cenário profissional da Contabilidade é permeado por inúmeros fatores estressores, como o elevado nível de competitividade, alta demanda de trabalho criterioso, além da grande responsabilidade na execução do mesmo.

Como forma de minimizar o estresse profissional as empresas podem realizar uma melhor gestão de pessoas, com a organização das atividades e horários, de forma que não ocorra sobrecarga de trabalho para determinados colaboradores. O respeito ao outro, a limitação das horas trabalhadas sem pausa e a execução de algum tipo de ação social também são estratégias pontuadas pela literatura. Por fim, nota-se imprescindível a cada um que separe sua vida pessoal da profissional, tendo momentos de descanso e lazer junto a família e amigos. A prática de exercícios físicos regulares e manobras de relaxamento também são importantes para o combate ao estresse comportamental.

REFERÊNCIAS

AMARAL, K. C. B.; LADISLAU, L. S.; FERNANDES, C. M. **O estresse ocupacional do contador perante as obrigações tributárias**. 2016, 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências Contábeis) – Centro Universitário de Belo Horizonte, Belo Horizonte, Minas Gerais, 2016.

BALLASSIANO, M.; TAVARES, E.; PIMENTA, R. C. Estresse ocupacional na administração pública brasileira: quais os fatores impactantes? **Revista de Administração Pública**, v. 45, n. 3, p. 751-754, 2011.

BIASIBETTI, A. P.; FEIL, A. A. Análise do perfil do profissional contábil requerido pelas empresas do Vale do Taquari-RS. **Revista Destaques Acadêmicos**, v. 9, n. 1, p. 89-110, 2017.

BRASIL. Conselho Federal de Contabilidade. **Resolução n. 560**, de 28 de outubro de 1983. Dispõe sobre as prerrogativas profissionais de que trata o art. 25 do Decreto-lei n. 9.295, de 27 de maio de 1946. Brasília: CFC, 1983.

CAVALACHE, N. H.; RODRIGUES, L. V. A percepção dos profissionais de contabilidade sobre o estresse laboral na região do Cariri. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 12, n. 42, p. 465-480, 2018.

- COOPER, C. L.; SLOAN, S. J.; WILLIAMS, J. Occupational stress indicator. **Management guide**. Windsor/UK: NFER-Nelson, 1988.
- COUTO, H. A. **Stress e qualidade de vida dos executivos**. Rio de Janeiro: COP, 1987.
- DIAS, F. M. *et al.* O estresse ocupacional e a síndrome do esgotamento profissional (*Burnout*) em trabalhadores da indústria do petróleo: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 41, n. 1, p. 1-12, 2016.
- FERREIRA, M. C.; ASSMAR, E. M. L. Fontes ambientais de estresse ocupacional e *Burnout*. Tendências tradicionais e recentes de investigação. *In*: TAMAYO, A. (org.). **Estresse e cultura organizacional**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008. p. 21-75.
- FONTES, A. P.; NERI, A. L.; YASSUDA, M. S. Enfrentamento de estresse no trabalho: relações entre idade, experiência, autoeficácia e agência. **Psicologia, Ciência e Profissão**, v. 30, n. 3, p. 620-633, 2010.
- GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. 120 p.
- LINN, A. C. M.; TRETER, J. **Saúde emocional do profissional contábil**: mitos ou verdades? 2017, 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado Ciências Contábeis) – Universidade de Cruz Alta, Cruz Alta, Rio Grande do Sul, 2017.
- LIPP, M. E. N. (Org.) **Pesquisas sobre stress no Brasil**: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papyrus, 2001.
- LIPP, M. E. N.; ROCHA, J. C. **Pressão e alto estresse**: o que fazer agora? Um guia de vida para o hipertenso. Campinas: Papyrus, 2007.
- OLIVEIRA, C. A. *et al.* Um estudo sobre o estresse na atividade profissional do contador de escritórios de Contabilidade do município de Ituiutaba/MG. **Revista Mineira de Contabilidade**, v. 16, n. 1, p. 50-59, jan./abr. 2015.
- PAGLIARONE, A. C.; SFORCIN, J. M. Estresse: revisão sobre seus efeitos no sistema imunológico. **Biosaúde**, v. 11, n. 1, p. 57-90, 2009.
- PEREIRA, L. Z.; BRAGA, C. D.; MARQUES, A. L. Estresse no trabalho: um desafio para os gestores das organizações brasileiras. **REGE**, v. 21, n. 3, p. 401-413, 2014.
- PIETRO, M. F.; HALIK, A. R. O estresse ocupacional dos contadores federais no fechamento do exercício financeiro. *In*: SEMINÁRIOS EM ADMINISTRAÇÃO, 21., 2018, São Paulo. **Anais...** São Paulo: USP, 2018. p. 1-15.

PERES, R. S. *et al.* Fatores de pressão no trabalho de contadores que atuam em escritórios de Contabilidade na cidade de Belo Horizonte-MG. **Revista UNEMAT de Contabilidade**, v.5, n.9, p.224-241, jan./jul.2016.

PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 14, n. 3, p. 285-289, 2016.

ROSSI, A. M. **Autocontrole**: nova maneira de controlar o estresse. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1994.

SANTOS, J. C.; COSTA, M. L. Descrevendo o estresse. **Principia**, n. 12, p. 51-57, abr. 2005.

SILVA, A. A. V. R. **A relação entre trabalho e saúde mental do profissional contábil paraibano**. 2020, 47 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências Contábeis) – Centro de Ciências Sociais e Aplicadas, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, 2020.

SILVA, B. T. **Fatores estressores do trabalho de profissionais de formação contábil**. 2018, 38 f. Monografia (Bacharelado Ciências Contábeis) - Universidade do Vale do Taquari, Lajeado, Rio Grande do Sul, 2018b.

SILVA, L. M. **Estresse na profissão contábil**: um estudo na região do triângulo mineiro. 2018, 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Contábeis) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018a.

SILVA, L. C.; SALLES, T. L. A. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. **Revista de Carreiras e Pessoas**, v. 6, n. 2, p. 234-247, 2016.

SELYE, H. **Stress**: a tensão da vida. 2. ed. São Paulo: IBRASA, 1965.

VIEIRA, S. S. C.; ALVES, F. J. S.; SUCCAR JUNIOR, F. Análise do nível de estresse do profissional de Contabilidade. **Revista Contemporânea de Contabilidade**, v. 9, n. 18, p. 103-118, 2012.

ZILLE, L. P. *et al.* Tensões excessivas no trabalho e o estresse ocupacional: estudo com gestores que atuam em empresas privadas de setores diversos. *In*: III ENCONTRO DE GESTÃO DE PESSOAS E RELAÇÕES DE TRABALHO. João Pessoa, 2011. **Anais...** João Pessoa, EnGPR, 2011. p. 1-17. Disponível em: <http://www.anpad.org.br/admin/pdf/EnGPR242.pdf>. Acesso em: 29 maio. 2020.