

Gestão de Pessoas e Sustentabilidade no Setor de TIC: Análise do Estresse Ocupacional de estudantes e profissionais de TI.

RESUMO

Introdução

Este artigo compreende o relato dos resultados parciais de um projeto de pesquisa e iniciação do Centro Universitário SENAC, que objetiva investigar e analisar o estresse ocupacional presente no contexto do profissional de TI. Dados do Ministério da Previdência Social (2023), evidenciam os problemas de saúde mental em 2.º lugar no Brasil, cenário que corrobora a relevância do estudo. Assim, identificar e analisar os fatores estressores presentes no contexto laboral do profissional de TI compreende delinear novas políticas e práticas de RH preventivistas (COSTA Jr., 2023).

Problema de Pesquisa e Objetivo

Quais fatores estressores perpassam pelo contexto laboral dos profissionais de TI? Identificar e analisar os fatores estressores presentes no exercício laboral dos profissionais de TI.

Fundamentação Teórica

O estresse é a resposta fisiológica e psicológica do corpo a situações que exigem adaptação ou são percebidas como ameaçadoras. Segundo Selye (1956), este perfaz uma resposta natural e necessária à sobrevivência, pois prepara o corpo para enfrentar os desafios, aumentando os níveis de adrenalina e cortisol, aumentando assim a frequência cardíaca e melhorando a concentração (OMS, 2025). Já o estresse ocupacional compreende aquele oriundo de exigências, acima da capacidade do trabalhador e presente no ambiente laboral, gerador de sofrimento e adoecimento (ABRAHÃO, 2022).

Metodologia

Para elaboração do artigo foi utilizado o método misto, com uma revisão bibliográfica na 1.ª etapa e na 2.ª aplicações de questionários semiestruturados, com múltiplas escolhas. O instrumento de pesquisa distribuiu-se em dados demográficos, asserções sobre o setor de TI e estresse ocupacional. Os dados foram coletados em ambiente natural, no 1.º semestre de 2024. Os sujeitos são profissionais ou estudantes de TI da cidade São Paulo. Os dados coletados foram submetidos a tratamento estatístico, alocados em categorias temáticas e os resultados relacionados a teoria sobre o assunto.

Análise e Discussão dos Resultados

Os resultados empíricos e a revisão da literatura confirmam que os prazos rígidos e a sobrecarga de trabalho são os principais estressores no ambiente de TI, afetando negativamente a saúde física e mental dos trabalhadores e sua produtividade. Além disso, os participantes da pesquisa demonstraram que itens como "Trabalho", "Pessoas", "líder" e "projetos" são frequentemente associados ao estresse ocupacional, refletindo tanto a carga do exercício laboral quanto problemas de qualidade de vida no trabalho.

Considerações Finais

O estudo forneceu uma visão abrangente dos agentes estressores no setor de TI pesquisados. As evidências indicam que o ambiente de trabalho das TI é caracterizado por alta demanda de produtividade, complexidade das tarefas, insegurança no emprego, horas extras constantes, líderes não capacitados, projetos com curto prazo e sobrecarga de informações. Outro ponto relevante evidenciado foi a relevância para os pesquisados de políticas de diversidade para prevenção do estresse ocupacional, aspecto ainda pouco explorado na literatura, ou seja, estresse atrelado à diversidade organizacional.

Referências

ABRAHÃO, T. B. et al. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. *Revista Conexões: Revista de Contradição*, v. 3, n. 1, p. 28-40, 2022. COSTA JUNIOR, Valdenor Almeida et al. Saúde mental no trabalho: desafios e intervenções. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 7, n. 2, p. 1338-1348, 2025. FERREIRA, M. Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout em enfermeiros de unidades de emergência. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 25,, 2025. Organização Pan-Americana da Saúde. <https://www.paho.org/pt/brasil>, 2025.

Palavras-Chave: Estresse ocupacional / Profissional de Tecnologia da Informação / Gestão de Pessoas