

**Estresse ocupacional e alternativas de intervenção: um estudo bibliométrico**

**Occupational stress and alternatives of intervention: a bibliometric study**

**Estrés ocupacional y alternativas de intervención: un estudio bibliométrico**

Recebido: 11/12/2019 | Revisado: 24/01/2020 | Aceito: 10/02/2020 | Publicado: 18/02/2020

**Laís Simonelli**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4881-6108>

Universidade Federal da Bahia, Brazil

E-mail: [laissimonelli@hotmail.com](mailto:laissimonelli@hotmail.com)

**Resumo**

Em várias profissões é necessário que o trabalhador permaneça várias horas do seu dia no ambiente de trabalho. À depender das demandas, pressões e níveis de conhecimento e habilidades, o profissional estará sujeito ao estresse ocupacional. O gerenciamento do estresse ocupacional é uma temática muito relevante, tendo em vista que o mesmo pode afetar a saúde física e psicológica do funcionário diminuindo sua qualidade de vida e produtividade. Neste trabalho, verificamos que houve um aumento na quantidade de trabalhos publicados sobre estresse ocupacional no período de 1990 a 2018. Para isso, foi realizado um estudo bibliométrico nas plataformas ScienceDirect e Google Acadêmico. Os resultados mostraram que dada a relevância, o número de trabalhos publicados nas três plataformas consultadas tem crescido de forma geral com o tempo. Uma análise do conteúdo dos trabalhos mais relacionados com a proposta dessa pesquisa revelou que a meditação e o relaxamento são as intervenções mais populares, no entanto, as intervenções cognitivas comportamentais apresentam os maiores efeitos positivos. Com a pesquisa, também foi possível indicar as lacunas que ainda permanecem em aberto na literatura.

**Palavras-chave:** Estresse no trabalho; Saúde ocupacional; Gerenciamento do estresse.

**Abstract**

In various professions it is necessary for the worker to spend several hours of his day in the workplace. Depending on the demands, pressures and levels of knowledge and skills, the professional will be subject to occupational stress. Occupational stress management is a very relevant theme, as it can affect the employee's physical and psychological health, reducing their quality of life and productivity. In this paper, we verified that there was an increase in

the number of published works on occupational stress from 1990 to 2018. For this, a bibliometric study was performed on the platforms ScienceDirect and Google Scholar. The results showed that given the relevance, the number of papers published on the three platforms consulted has grown in general over time. An analysis of the content of the works most closely related to this research proposal revealed that meditation and relaxation are the most popular interventions; however, cognitive behavioral interventions have the greatest positive effects. With the research, it was also possible to indicate the gaps that still remain open in the literature.

**Keywords:** Stress at work; Occupational health; Stress management.

### **Resumen**

En diversas profesiones es necesario que el trabajador pase varias horas de su día en el lugar de trabajo. Dependiendo de las demandas, presiones y niveles de conocimiento y habilidades, el profesional estará sujeto a estrés laboral. El manejo del estrés laboral es un tema muy relevante, ya que puede afectar la salud física y psicológica del empleado, reduciendo su calidad de vida y productividad. En este trabajo, verificamos que hubo un aumento en el número de trabajos publicados sobre estrés ocupacional de 1990 a 2018. Para esto, se realizó un estudio bibliométrico en las plataformas ScienceDirect y Google Scholar. Los resultados mostraron que dada la relevancia, el número de artículos publicados en las tres plataformas consultadas ha crecido en general con el tiempo. Un análisis del contenido de los trabajos más estrechamente relacionados con esta propuesta de investigación reveló que la meditación y la relajación son las intervenciones más populares; sin embargo, las intervenciones cognitivas conductuales tienen los mayores efectos positivos. Con la investigación, también fue posible indicar las brechas que aún permanecen abiertas en la literatura.

**Palabras clave:** Estrés en el trabajo; Salud Ocupacional; Manejo del estrés.

### **1. Introdução**

Enquanto os níveis moderados de estresse podem energizar um indivíduo para realizar suas tarefas respeitando requisitos como prazo e qualidade, por outro lado, o estresse não gerenciado tende a ser uma experiência perturbadora emocionalmente. O estresse não gerenciado pode afetar negativamente a qualidade de vida de um indivíduo (Lupien, McEwen, Gunnar, & Heim, 2009). Seus efeitos podem incluir déficit de atenção, ansiedade, diminuição da capacidade de memorização, irritabilidade, aumento do consumo de álcool, depressão (Cox, 1993; Lupien et al., 2009).

A fadiga normalmente associada ao quadro de estresse pode prejudicar o indivíduo diminuindo sua disposição para iniciar e manter uma rotina com atividade física, bons hábitos alimentares, horas adequadas de sono, relaxamento, etc. Adicionalmente, o estresse pode até mesmo ser o responsável por alterações negativas das funções cardiovasculares, respiratórias, endócrinas, gastrointestinais e imunológicas (Cox, 1993).

Os níveis de estresse podem aumentar e sair do controle do indivíduo por diferentes motivos, inclusive, em razão de sua ocupação profissional. Quando afeta a saúde do trabalhador, o estresse pode provocar a diminuição da produtividade, ausência no trabalho, entre outros. Se o empregador não buscar alternativas para gerenciar o estresse ocupacional, pode ocorrer elevada rotatividade de funcionários, redução ou perda de eficiência na realização de processos e prestação de serviços, aumento dos custos associados à substituição e treinamento, aumento da carga de trabalho dos funcionários, diminuição do grau de satisfação dos funcionários, entre outros (Bergerman, Corabian, & Harstall, 2009).

Em virtude dos impactos negativos que o estresse ocupacional não gerenciado pode provocar a empregados e empregadores, será testada neste trabalho a hipótese de que tem havido um aumento no número de trabalhos científicos relacionados a estresse ocupacional.

Este artigo foi elaborado com o intuito de quantificar o número de trabalhos publicados sobre estresse ocupacional em duas plataformas de busca (ScienceDirect e Google Acadêmico). Além disso, os trabalhos serão analisados para que seja possível indicar as alternativas que estão sendo verificadas para gerenciar o estresse ocupacional.

## **2. Metodologia**

Para testar a hipótese desse estudo foi necessário realizar um estudo bibliométrico. O estudo bibliométrico pode ser entendido como uma revisão sistemática da literatura. Por meio dele, entre muitas possibilidades, pode ser realizada a coleta, análise e síntese de trabalhos a respeito de um tópico de interesse (Conforto, Amaral, & Silva, 2011).

Os estudos bibliométricos permitem identificar produções acadêmicas e tendências relacionadas a um tópico de interesse (Hou, Yang, & Chen, 2018). Assim, é possível fazer análises quantitativas das produções, identificar os principais periódicos, entre outras informações relacionadas a um campo de interesse.

As plataformas de busca consultadas foram o ScienceDirect e o Google Acadêmico. Nas consultas, as palavras-chave empregadas foram “work stress”, “work-related stress” e “occupational stress”. As buscas foram realizadas em 03 de agosto de 2019, para o período de 1990 a 2018. O número de trabalhos encontrados para as palavras-chave selecionadas foi

apresentado em tabela e, quando necessário, em gráficos. ScienceDirect é uma plataforma com aproximadamente 16 milhões de artigos, 2500 revistas e 3900 ebooks. Na plataforma são encontrados trabalhos científicos de engenharia, ciências da saúde, ciências sociais, humanidades, ciências da vida e física (Elsevier, 2019). Por sua vez, o Google Acadêmico é uma base de dados do Google com diferentes tipos de trabalhos bibliográficos (artigos, teses, livros, resumos, etc). Nele, as produções podem ser inseridas pelo autor ou, até mesmo pelo periódico (Google acadêmico, 2019).

Os trabalhos encontrados foram inspecionados por meio do título e do resumo com o objetivo de identificar alternativas para gerenciar o estresse ocupacional. Além disso, para analisar quantitativamente as publicações do ScienceDirect e do Google Acadêmico, cada palavra-chave resultou em um gráfico elaborado em Excel<sup>®</sup> com o número de trabalhos publicados de 1990 a 2018. O estudo também permitiu identificar os principais periódicos que publicam trabalhos relacionados a estresse ocupacional.

### **3. Resultados e discussão**

#### **Estudo bibliométrico**

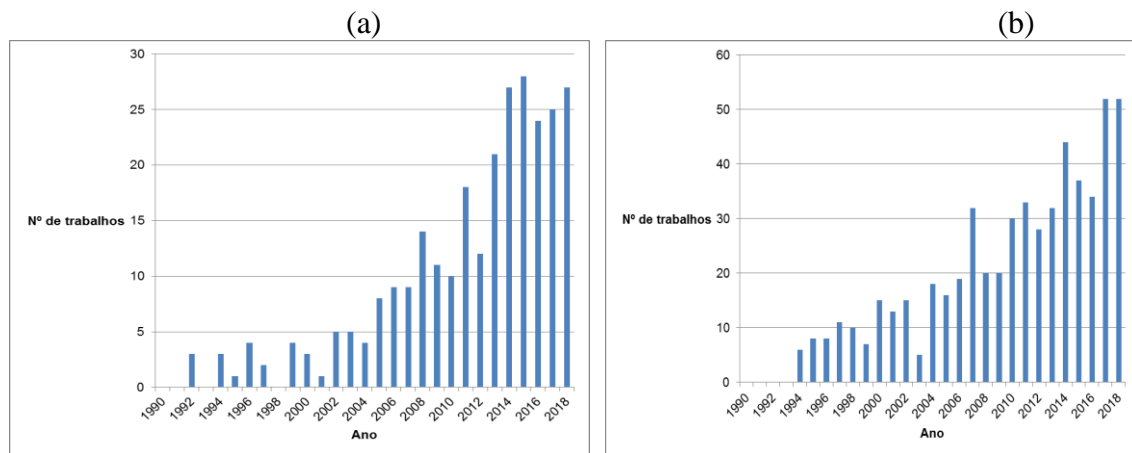
Uma consulta prévia ao ScienceDirect e ao Google Acadêmico, para o período de 2008 a 2018, utilizando as palavras-chave “bibliometric study”, “work-related stress”, “occupational stress” e termos correlatos, mostrou que há uma carência de estudos bibliométricos sobre estresse ocupacional. Por meio da pesquisa bibliométrica realizada foi possível testar a hipótese deste artigo.

Em razão dos inúmeros efeitos negativos que podem surgir a partir da falta de gerenciamento do estresse ocupacional e, também, devido às várias questões de natureza científica relacionadas a esse tema, foi levantada a hipótese de que o número de trabalhos científicos sobre essa temática tem crescido nas últimas décadas.

Em razão dos cientistas normalmente divulgarem seus estudos em inglês, idioma claramente adotado nas divulgações científicas de alto nível, a hipótese foi verificada por meio de palavras-chave nesse idioma. As três palavras-chave mais comumente utilizadas para se referir ao estresse ocupacional em inglês são: “work stress”, “work-related stress” e “occupational stress”. Os resultados das buscas feitas no ScienceDirect e no Google Acadêmico mostraram que a hipótese levantada é verdadeira.

Para o período de 1990 a 2018, de forma geral, o número de trabalhos publicados sobre estresse ocupacional tem aumentado com o tempo. Isso pode ser observado nas Figuras de 1 a 3.

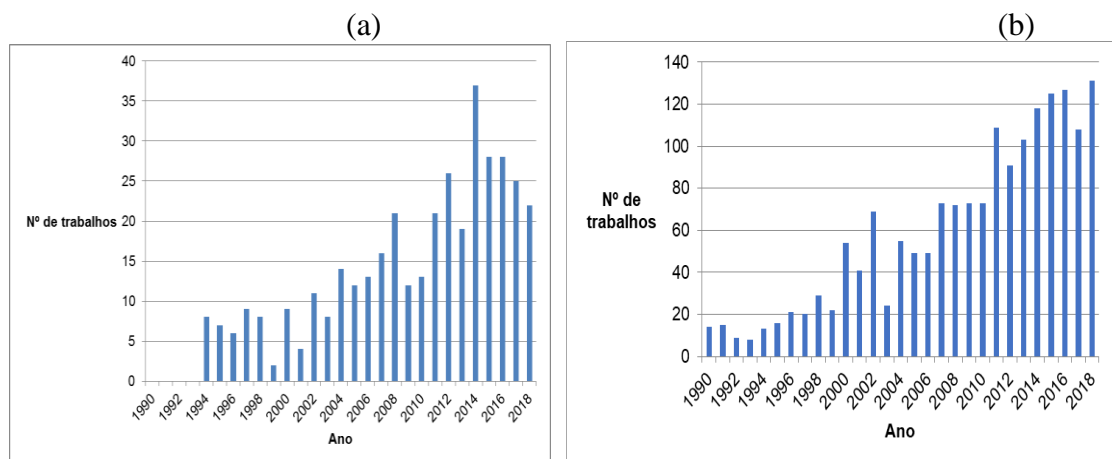
Figura 1: Consulta ao *ScienceDirect* para (a) “*work-related stress*”; (b) “*work stress*”



Fonte: Elaborada pela autora.

Fonte: Elaborada pela autora.

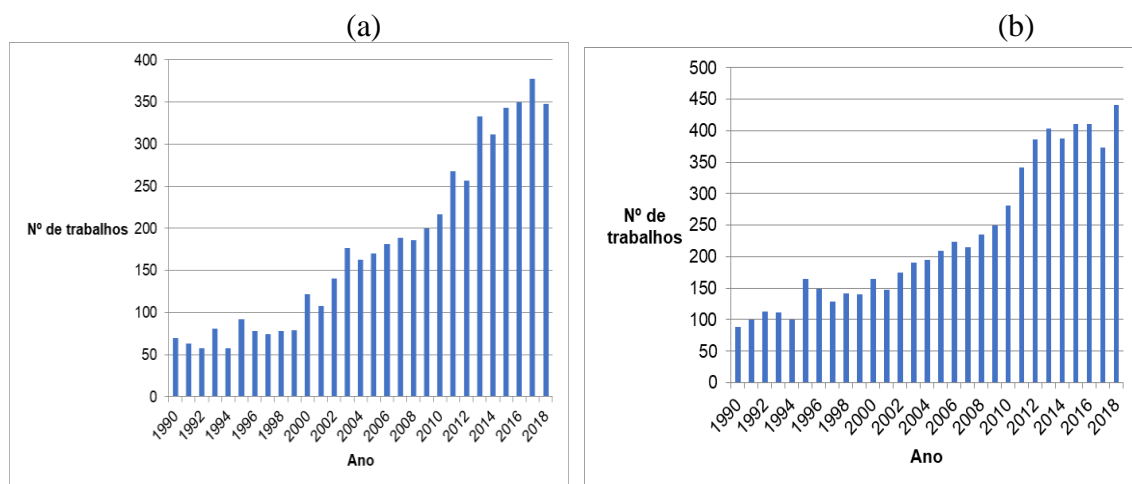
Figura 2: Consulta ao *ScienceDirect* para (a) “*occupational stress*”; e ao Google Acadêmico para (b) “*work-related stress*”



Fonte: Elaborada pela autora.

Fonte: Elaborada pela autora.

Figura 3: Consulta ao *ScienceDirect* para (a) “*work stress*”; (b) “*occupational stress*”



Fonte: Elaborada pela autora.

Fonte: Elaborada pela autora.

Das palavras-chave empregadas, “occupational stress” mostrou-se a mais utilizada na literatura. O número total de trabalhos obtidos nas diferentes plataformas de busca pode ser encontrado na Tabela 1.

Tabela 1: Número total de artigos encontrados nas plataformas.

Plataforma	Palavras-chave		
	Work stress	Work-related stress	Occupational stress
ScienceDirect	587	283	409
Google Acadêmico	5280	1730	6860

Fonte: Elaborada pela autora.

Em geral, os trabalhos encontrados estão publicados em periódicos. A maioria são artigos de pesquisas experimentais. No entanto, também encontramos artigos de revisão e de congressos. É importante ressaltar que a maioria dos trabalhos encontrados no Google Acadêmico não estão vinculados a periódicos especializados. Há vários trabalhos de Congressos, Simpósios e trabalhos de conclusão de cursos de graduação e pós-graduação.

Quanto aos trabalhos publicados em periódicos, os mesmos estão distribuídos entre várias revistas, principalmente, *Social Science & Medicine*, *Journal of Psychosomatic Research*, *Psychoneuroendocrinology*, *Journal Vocational Behavior*, *Journal of Affective Disorders*, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *International Journal of Nursing studies*, *Biological Psychology*, *Applied Ergonomics*, *Safety Science*, *Safety and Health at work*, *European Psychiatry*, *International Journal of Industrial ergonomics*, *International Journal of Stress Management*, *Bmc Public Health*, *Industrial Health*, *Stress and Health*, *Work and Stress*, *Occupational medicine*, *Occupational and Environmental Medicine* e *Plos One*. Apesar de existirem periódicos específicos sobre o estresse ocupacional, foi observado que os trabalhos publicados sobre o assunto estão distribuídos em vários periódicos, inclusive alguns relacionados com enfermagem, medicina e psicologia.

A inspeção dos trabalhos encontrados nas buscas permitiu observar que as pesquisas investigam os efeitos do estresse ocupacional em diferentes classes profissionais, tais como enfermeiros (McGrath, Reid, Boore, & 2003), professores (Blix, Cruise, Mitchell, & Blix, 1994), policiais (Brown & Campbell, 1990), bombeiros (Bang, & Hong, 2010), psicólogos (Adenuga, 2015), etc. Além disso, foi possível identificar trabalhos sobre o desenvolvimento de escalas de estresse ocupacional (Chang et al., 2005; Paschoal, & Tamayo, 2004). Tendo em vista os propósitos deste trabalho, são abordadas a seguir as alternativas para intervenção da gestão do estresse ocupacional.

## **Estresse ocupacional**

O estresse ocupacional é uma resposta que os indivíduos podem ter quando submetidos a demandas e pressões de trabalho incompatíveis com seus conhecimentos e habilidades. Isso desafia o funcionário em relação a sua capacidade de lidar com suas demandas (Rickard et al., 2012). As mais variadas profissões estão sujeitas ao estresse ocupacional. Geralmente, o estresse dos trabalhadores se agrava quando há pouco apoio dos gestores e dos colegas (Leka, Griffiths, & Cox, 2003).

Na literatura, podem ser encontradas pesquisas dedicadas ao estudo das intervenções para gestão do estresse ocupacional. É importante destacar que essas intervenções visam melhorar o bem-estar do trabalhador e, podem ser entendidas como ações adotadas para reduzir ou, até mesmo, eliminar condições de trabalho estressoras (Richardson, & Rothstein, 2008).

De acordo com LaMontagne, Keegel, Louie e Ostry (2010), as intervenções para gestão do estresse ocupacional podem ser primária, secundária ou terciária. As intervenções primárias visam a redução das situações que podem ser potencialmente prejudiciais ao psicológico dos profissionais. Por sua vez, as intervenções secundárias estão voltadas para o desenvolvimento de habilidades que ajudem o profissional a lidar com condições de trabalho difíceis, ou seja, potencialmente prejudiciais. Por fim, as intervenções terciárias são as que estão dedicadas a tratar profissionais prejudicados pelo estresse relacionado ao trabalho.

Vale ressaltar que, enquanto as intervenções primárias estão focadas em mudanças de ordem organizacional, as intervenções secundárias e terciárias se distinguem por serem dedicadas a ações focadas no indivíduo; especialmente em como o mesmo lida com o seu ambiente de trabalho (LaMontagne et al., 2010).

Segundo Karessek (1992), as intervenções primárias são indicadas para prevenir situações prejudiciais psicologicamente a um grupo de trabalhadores. Assim sendo, visam melhorar o ambiente psicossocial. As intervenções focadas na organização normalmente visam o aprimoramento do controle do trabalho. Assim sendo, carecem do desenvolvimento de habilidades relacionadas com a percepção pessoal e capacidade de enfrentamento, pelos indivíduos. Essas habilidades são desafios fundamentais para que os trabalhadores se sintam bem e produzam mais. Esta hipótese foi estudada por Jones et al. (1988).

As medidas de intervenções mais estudadas são as secundárias, ou seja, aquelas que visam o treinamento dos trabalhadores para lidar com o estresse (Richardson, & Rothstein, 2008). Exemplos dessas intervenções são as terapias cognitivo-comportamentais, meditação, relaxamento, gerenciamento do tempo, respiração profunda, estabelecimento de metas, elaboração de diário, etc.



As terapias cognitivo-comportamentais buscarão ajudar os trabalhadores a aprimorarem seus pensamentos, com o intuito de melhorar a capacidade de gerenciamento das emoções diante de situações estressantes (Bond, & Bunce, 2000). Assim sendo, o funcionário poderá substituir pensamentos negativos ou crenças irracionais por pensamentos positivos ou racionais.

Com a meditação, o funcionário aprende a fixar sua atenção em um objeto ou ideia. Desta forma, é possível reduzir a ansiedade pela diminuição do excesso de pensamentos. Apesar disso, existem alguns métodos de meditação que incentivam a observação dos pensamentos sem se apegar ou se envolver com eles. Nas intervenções via relaxamento o funcionário é ensinado a liberar a tensão muscular de forma consciente e controlada. Por sua vez, a respiração profunda consiste no processo de tomada de consciência da própria respiração, de modo que seja possível desacelerar e relaxar a musculatura e a mente (Richardson, & Rothstein, 2008).

Na intervenção por diário, o trabalhador é incentivado a registrar as situações de estresse. Desse modo, é possível identificar as causas do estresse e monitorar seus níveis. Pelo gerenciamento do tempo o trabalhador pode lidar melhor com a pressão e a necessidade de realizar tarefas simultaneamente. Nesse contexto, normalmente é ensinado também a definição de metas, que resulta no agendamento e priorização de tarefas, de modo que seja possível resolver os problemas por monitoramento, solução de conflitos, negociação, etc.

De acordo com Richardson e Rothstein (2008), as estratégias para gestão do estresse podem ser aplicadas individualmente ou combinadas. Podem ser aplicadas no local de trabalho ou fora dele. Quanto ao intervalo de tempo de duração de uma sessão, há intervenções que requerem 15 minutos ou, até mesmo seminários que requerem o dia inteiro. Além da possibilidade de treinamentos presenciais para grupos ou indivíduos, algumas técnicas podem ser aprendidas por meio de livros e/ou vídeos, uma realidade cada vez mais comum devido a “popularização” de computadores e smartphones.

Quando comparadas a outros programas, as intervenções cognitivo-comportamentais produzem os maiores efeitos positivos. Isso ocorre porque intervenções cognitivo-comportamentais levam o indivíduo a confrontar saudavelmente suas ideias, emoções e comportamentos (Rickard et al., 2012). Assim sendo, o indivíduo aprende a lidar melhor com pensamentos negativos e a desenvolver ações mais proativas e inteligentes diante do estresse ocupacional.

Apesar disso, os tratamentos mais populares são as técnicas de meditação e relaxamento, que são técnicas simples e baratas. Essas duas técnicas ajudam, no entanto, possuem efeitos



menores porque não tendem a levar o indivíduo a confrontar comportamentos, ideias e/ou emoções. Enquanto as intervenções cognitivo-comportamentais são mais ativas, a meditação e o relaxamento são mais passivas (Richardson, & Rothstein, 2008).

A intervenção cognitivo-comportamental é mais custosa porque requer um profissional, no entanto a meditação e o relaxamento podem ser aprendidas pelo interessado sem necessariamente haver a ajuda de um profissional (Rickard et al., 2012).

Apesar das intervenções realizadas por psicólogos ou psicoterapeutas se mostrarem as mais efetivas, seus efeitos podem ser heterogêneos. Isso significa que para alguns indivíduos essas intervenções são muito eficazes, para outros, não há efeito. A melhora associada às intervenções cognitivo-comportamentais está relacionada ao aprimoramento dos recursos psicológicos dos indivíduos, o que se expressa por meio da diminuição das queixas do trabalhador (Richardson, & Rothstein, 2008).

Ao contrário do que afirma o estudo de Murphy (1996), Richardson e Rothstein (2008) concluíram que quanto mais formas de intervenções são utilizadas junto com a terapia cognitiva comportamental, menor sua eficácia. Em seu estudo, Murphy (1996) conclui que resultados mais positivos são obtidos quando há a combinação de intervenções.

É importante ressaltar que a combinação de intervenções leva a programas mais longas e, de acordo com Richardson e Rothstein (2008), intervenções mais curtas tendem a ser mais práticas e menos custosas, produzindo também bons resultados.

### **Desafios da gestão do estresse ocupacional**

Há várias lacunas em aberto na literatura para o desenvolvimento de estudos na temática desta pesquisa. Tal como afirmado por Murphy e Sauter (2003) e Richardson e Rothstein (2008), há poucos estudos relacionados com os efeitos de intervenções primárias. Além disso, é necessário também investigar como a melhoria das habilidades dos profissionais para realizar suas tarefas pode reduzir o estresse ocupacional. Até mesmo para as intervenções mais populares, relaxamento e meditação, o número de estudos é limitado. Além disso, é importante que estudos futuros investiguem a duração dos efeitos das intervenções, uma vez que os trabalhadores podem retornar a níveis de estresse elevado, conforme mostra Eden (2001).

Permanece em aberto também, a necessidade contínua de estudos que sintetizem os estudos experimentais comparando-os em revisões sistemáticas e meta-análises.

## 5. Conclusão

Neste artigo foi realizado um estudo bibliométrico sobre estresse ocupacional. Os trabalhos sobre o tema foram quantificados por meio das plataformas ScienceDirect e Google Acadêmico. Além de permitir a quantificação, as buscas foram úteis para elencar as intervenções benéficas à redução do estresse ocupacional. A pesquisa permitiu concluir que a quantidade de trabalhos relacionados ao estresse ocupacional tem aumentado. Nesse contexto, há pesquisas que apontam alternativas benéficas de intervenção. Entre elas podemos destacar as intervenções cognitivo-comportamentais, relaxamento, meditação, respiração profunda, gerenciamento do tempo, estabelecimento de metas, diários, entre outras.

A análise dos artigos encontrados possibilitou observar que as intervenções mais utilizadas são o relaxamento e a meditação. No entanto, as intervenções cognitivo-comportamentais produzem os maiores efeitos positivos. A análise da literatura também permitiu observar que há uma carência de estudos experimentais utilizando as intervenções primárias e secundárias. Além disso, permanece em aberto a necessidade de realização de estudos que avaliem o impacto do tempo nos resultados das intervenções.

## References

- Adenuga, O. A. (2015). Impact of occupational stress on job satisfaction and mental health of first bank employees: Implication for personnel psychologists. *Science*, *1*(1), 15-21.
- Bang, C. H., & Hong, W. H. S. (2010). A study on occupational stress for the injured firefighter: focusing on gyeongbuk province. *Fire Science and Engineering*, *24*(4), 79-85.
- Bergerman, L., Corabian, P., & Harstall, C. (2009). *Effectiveness of organizational interventions for the prevention of workplace stress*. Institute of Health Economics.
- Blix, A. G., Cruise, R. J., Mitchell, B. M., & Blix, G. G. (1994). Occupational stress among university teachers. *Educational research*, *36*(2), 157-169.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of occupational health psychology*, *5*(1), 156.

- Brown, J. M., & Campbell, E. A. (1990). Sources of occupational stress in the police. *Work & stress*, 4(4), 305-318.
- Chang, S. J., Koh, S. B., Kang, D., Kim, S. A., Kang, M. G., Lee, C. G., ... & Kim, J. W. (2005). Developing an occupational stress scale for Korean employees. *Korean Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 17(4), 297-317.
- Conforto, E. C., Amaral, D. C., & Silva, S. D. (2011). Roteiro para revisão bibliográfica sistemática: aplicação no desenvolvimento de produtos e gerenciamento de projetos. *Trabalho apresentado*, (8).
- Cox, T. (1993). *Stress research and stress management: Putting theory to work* (Vol. 61). Sudbury: Hse Books.
- Eden, D. (2001). Job stress and respite relief: Overcoming high-tech tethers. In *Exploring theoretical mechanisms and perspectives* (pp. 143-194). Emerald Group Publishing Limited.
- Google Acadêmico. *O que é e como usar o Google Acadêmico*. 2019. Disponível em: <<https://canaltech.com.br/mercado/o-que-e-e-como-usar-o-google-academico/>>. Acesso em: 30 ago. 2019.
- Hou, J., Yang, X., & Chen, C. (2018). Emerging trends and new developments in information science: A document co-citation analysis (2009–2016). *Scientometrics*, 115(2), 869-892.
- Jones, J. W., Barge, B. N., Steffy, B. D., Fay, L. M., Kunz, L. K., & Wuebker, L. J. (1988). Stress and medical malpractice: organizational risk assessment and intervention. *Journal of Applied Psychology*, 73(4), 727.
- Karasek, R. (1992). Stress prevention through work reorganization: A summary of 19 international case studies. *International Labour Office: Conditions of Work Digest*, 11, 23-41.
- LaMontagne, A. D., Keegel, T., Louie, A. M., & Ostry, A. (2010). Job stress as a preventable upstream determinant of common mental disorders: A review for practitioners and policy-makers. *Advances in Mental Health*, 9(1), 17-35.

Leka, S., Griffiths, A., Cox, T., & World Health Organization. (2003). *Work organisation and stress: systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives*. World Health Organization.

Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 10(6), 434.

McGrath, A., Reid, N., & Boore, J. (2003). Occupational stress in nursing. *International journal of nursing studies*, 40(5), 555-565.

Murphy, L. R. (1996). Stress management in work settings: a critical review of the health effects. *American Journal of Health Promotion*, 11(2), 112-135.

Murphy, L. R., & Sauter, S. L. (2003). The USA perspective: Current issues and trends in the management of work stress. *Australian Psychologist*, 38(2), 151-157.

Paschoal, T., & Tamayo, Á. (2004). Validação da escala de estresse no trabalho. *Estudos de psicologia*, 9(1), 45-52.

Rickard, G., Lenthall, S., Dollard, M., Opie, T., Knight, S., Dunn, S., ... & Brewster-Webb, D. (2012). Organisational intervention to reduce occupational stress and turnover in hospital nurses in the Northern Territory, Australia. *Collegian*, 19(4), 211-221.

Richardson, K. M., & Rothstein, H. R. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: a meta-analysis. *Journal of occupational health psychology*, 13(1), 69.

ScienceDirect. *Discover more with ScienceDirect*. 2018. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/>>. Acesso em: 29 set. 2018.

#### **Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Laís Simonelli – 100%