



UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA – UNEB
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS HUMANAS – CAMPUS IX
BACHARELADO EM CIÊNCIAS CONTÁBEIS

GABRIELE NUNES SILVA

O ESTRESSE OCUPACIONAL NA ATUAÇÃO DE PROFISSIONAIS CONTÁBEIS:
Percepção de Funcionários de Escritórios em Barreiras – Bahia.

BARREIRAS – BA

2025

GABRIELE NUNES SILVA

**O ESTRESSE OCUPACIONAL NA ATUAÇÃO DE PROFISSIONAIS CONTÁBEIS:
Percepção de Funcionários de Escritórios em Barreiras – Bahia.**

Monografia apresentada como parte dos requisitos necessários para obtenção do título de Bacharel em Ciências Contábeis, da Universidade do Estado da Bahia.

Orientadora: Profa. Me. Delyana Santana de Britto Marinho.

BARREIRAS – BA

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Ficha catalográfica gerada por meio de sistema automatizado gerenciado pelo SISB/UNEB.
Dados fornecidos pelo próprio autor.

S586e

Silva, Gabriele Nunes

O ESTRESSE OCUPACIONAL NA ATUAÇÃO DE PROFISSIONAIS
CONTÁBEIS: Percepção de Funcionários de Escritórios em Barreiras - Bahia /
Gabriele Nunes Silva. Orientador(a): Delyana Santana de Britto Marinho.
Marinho. Barreiras, 2025.

55 p : il.

TCC (Graduação - Ciências Contábeis). Universidade do Estado da Bahia.
Barreiras. 2025.

Contém referências, anexos e apêndices.

1. Estresse Ocupacional. 2. Profissionais da Contabilidade. 3. Saúde Mental.
4. Sobrecarga de Trabalho. I. Marinho, Delyana Santana de Britto. II.
Universidade do Estado da Bahia. Barreiras. III. Título.

CDD: 301

TERMO DE APROVAÇÃO

GABRIELE NUNES SILVA

O ESTRESSE OCUPACIONAL NA ATUAÇÃO DE PROFISSIONAIS CONTÁBEIS:

Percepção de Funcionários de Escritórios em Barreiras – Bahia.

Monografia aprovada como requisito parcial para a conclusão do curso de Bacharelado em Ciências Contábeis, à Universidade do Estado da Bahia, Campus IX, pela seguinte banca examinadora:



Profa. Me. Delyana Santana de Britto Marinho (Orientadora)

Mestre em Educação e Contemporaneidade, Universidade do Estado da Bahia (UNEB)

Professora da Universidade do Estado da Bahia (UNEB)



Prof. Me. Celso Almeida de Lacerda (Examinador)

Mestre em Educação, Universidade do Oeste Paulista (UNOESTE)

Professor da Universidade do Estado da Bahia (UNEB)


Prof. Me. Pedro Augusto Bittencourt Cerqueira (Examinador)

Mestre em Administração, Universidade Salvador (UNIFACS)

Professor da Universidade do Estado da Bahia (UNEB)

Barreiras – BA, 02 de dezembro de 2025.

Dedico este trabalho à minha família, minhas irmãs Joana Dhéssica e Júlia, ao meu sobrinho Ulisses, à minha mãe Gilmária, ao meu cunhado Wálison, e aos meus amigos, que estiveram presentes em cada etapa. Entre cansaços, prazos e incertezas, encontrei em vocês companhia e leveza. Obrigada por me lembrarem que o apoio está nas pequenas coisas. Este trabalho também é de vocês.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família, minhas irmãs Joana Dhéssica e Júlia, ao meu sobrinho Ulisses, à minha mãe Gilmária, ao meu cunhado Wálison, e aos meus amigos, por estarem comigo em cada etapa desta caminhada. Foram presença constante nos dias de cansaço, nas dúvidas e nas pequenas conquistas que tornaram este processo mais leve.

A escolha deste tema teve início ainda no primeiro semestre, durante a disciplina de Psicologia Organizacional, quando percebi o quanto o cuidado psicológico faz parte da vida profissional. Essa percepção se fortaleceu com o acompanhamento do meu ex-terapeuta, Cleber, que por anos me ensinou sobre a importância de cuidar de si, reconhecer limites e valorizar o próprio bem-estar, tanto no trabalho quanto na vida pessoal.

Agradeço à minha orientadora, professora Delyana Santana de Britto Marinho, pelo apoio, paciência e incentivo ao longo do desenvolvimento deste estudo. Sua orientação foi essencial para que esta pesquisa ganhasse forma e propósito.

Agradeço também à Universidade do Estado da Bahia (UNEB) por fornecer um ambiente propício ao aprendizado, ao desenvolvimento e à pesquisa. A instituição foi fundamental para o meu crescimento acadêmico e profissional.

Por fim, agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho. Que esta pesquisa possa colaborar com o avanço do conhecimento e servir de inspiração para futuros estudos sobre o cuidado com a saúde mental e o bem-estar no ambiente de trabalho.

“A qualidade da informação contábil depende diretamente do bem-estar de quem a produz.”

Emerson Gomes da Silva

RESUMO

A contabilidade, como ciência social aplicada, evoluiu acompanhando as transformações organizacionais e assumindo papel estratégico na gestão. No entanto, o avanço da globalização, a digitalização dos serviços e o aumento da complexidade normativa intensificaram as exigências sobre o contador, elevando seu nível de responsabilidade e ampliando a exposição ao estresse ocupacional. Estudos recentes indicam que fatores como jornadas extensas, prazos rígidos, necessidade constante de atualização e responsabilidade legal contribuem para o desgaste físico e emocional desses profissionais. Nesse contexto, o presente estudo analisa o estresse ocupacional entre contadores da cidade de Barreiras-Bahia, município em expansão econômica e com crescente demanda por serviços contábeis. O objetivo é compreender a percepção dos profissionais quanto aos fatores que desencadeiam o estresse, seus sintomas e as estratégias utilizadas para enfrentá-lo. Para tanto, foi realizada uma pesquisa de abordagem quantitativa, com aplicação de questionário a funcionários de três empresas de médio e grande porte, totalizando 26 (vinte e seis) respondentes, além de uma revisão bibliográfica com base em autores recentes sobre o tema. Os resultados permitem identificar aspectos da atuação laboral da profissão contábil no contexto regional, revelando que a sobrecarga de trabalho e as constantes atualizações técnicas são fontes recorrentes de tensão. Ainda foi constatado que muitos profissionais não adotam práticas sistemáticas de mitigação do estresse, o que reforça a necessidade de políticas organizacionais voltadas à promoção da saúde mental. Assim, compreender e minimizar o estresse ocupacional na contabilidade é essencial para conciliar produtividade e bem-estar no exercício profissional.

Palavras-chave: Estresse Ocupacional; Profissionais da Contabilidade; Saúde Mental; Sobrecarga de Trabalho; Barreiras-Bahia.

ABSTRACT

Accountancy, as an applied social science, has evolved alongside organizational transformations and assumed a strategic role in management. However, globalization, digitalization of services, and increasing regulatory complexity have intensified demands on accountants, expanding responsibilities and exposure to occupational stress. This study analyzes stress among accountants in Barreiras-BA, aiming to understand triggering factors, symptoms, and coping strategies. A quantitative approach was adopted, with questionnaires applied to twenty-six professionals from three medium and large companies, complemented by a literature review based on recent authors. Results reveal workload overload and constant technical updates as recurring sources of tension, as well as the absence of systematic stress mitigation practices. The findings highlight the need for organizational policies focused on mental health, emphasizing that minimizing occupational stress in accounting is essential to reconcile productivity and well-being in professional practice.

Keywords: Occupational Stress; Accounting Professionals; Mental Health; Work Overload; Barreiras-Bahia.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Minha atividade profissional exige atenção e esforço mental	p. 31
Gráfico 2	Prazos curtos e acúmulo de tarefas	p. 32-33
Gráfico 3	Costumo levar trabalho para casa ou realizá-lo fora do horário contratual	p. 33-34
Gráfico 4	Alterações constantes na legislação impactam diretamente minha rotina e aumentam meu nível de estresse	p. 34-35
Gráfico 5	Sofro interrupções frequentes durante o trabalho, que afeta minha produtividade	p. 35-36
Gráfico 6	Sinto que meu esforço é reconhecido pela empresa/cliente.	p. 38
Gráfico 7	Sinto-me emocionalmente esgotado(a) ao final do dia.	p. 40
Gráfico 8	Tenho dificuldade de dormir por pensar nas demandas do trabalho.	p. 40-41
Gráfico 9	Tenho dificuldade de desligar-me mentalmente do trabalho durante o tempo livre	p. 42
Gráfico 10	Caso necessário, me sinto à vontade para buscar apoio profissional (ex.: terapia, psicólogo) para lidar com o estresse ocupacional	p. 44

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas

CEPC – Código de Ética Profissional do Contabilista

CID-11 – Classificação Internacional de Doenças – 11ª Revisão

CLT – Consolidação das Leis do Trabalho

CFC – Conselho Federal de Contabilidade

NR – Norma Regulamentadora

NR-1 – Norma Regulamentadora nº 1: Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR)

NR-17 – Norma Regulamentadora nº 17: Ergonomia

OMS – Organização Mundial da Saúde

PGR – Programa de Gerenciamento de Riscos

QVT – Qualidade de Vida no Trabalho

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2. REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1. A PROFISSÃO CONTÁBIL: PAPEL E ATRIBUIÇÕES	15
2.1.1. Estrutura e Funcionamento dos Escritórios de Contabilidade	16
2.2. ESTRESSE OCUPACIONAL EM ESCRITÓRIOS CONTÁBEIS	18
2.2.1. Fatores e manifestações do estresse em escritórios contábeis.....	19
2.3. DOENÇAS OCUPACIONAIS RELACIONADAS AO ESTRESSE CONTÁBIL E OBRIGAÇÕES LEGAIS	21
2.3.1. Impactos das doenças na carreira do contador	22
2.4. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR.....	24
2.4.1. Medidas individuais de <i> coping</i> : organização, pausas, autogerenciamento	26
3. METODOLOGIA.....	28
3.1. TIPO DE PESQUISA	28
3.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA	28
3.3. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	28
3.4. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE	28
3.5. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	28
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	30
4.1. APRESENTAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS COLETADOS.....	30
4.1.1. Demandas e pressões do trabalho	30
4.1.2. Controle e autonomia	37
4.1.3. Recompensas e reconhecimento	37
4.1.4. Sintomas de estresse e burnout	39
4.1.5. Relação com a vida pessoal.....	41
4.1.6. Estratégias de enfrentamento (<i> coping</i>)	43
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	46
REFERÊNCIAS	48
APÊNDICE A	50

1. INTRODUÇÃO

A contabilidade, enquanto ciência social aplicada, evoluiu historicamente junto às organizações, assumindo um papel decisivo na gestão e tomada de decisão. Como observa Rosa (2024), essa trajetória ampliou as responsabilidades do contador, que passou a atuar de forma estratégica nas organizações. Contudo, avanços como a globalização, a digitalização dos serviços e o aumento da complexidade das normas fiscais impuseram nova realidade à rotina desses profissionais, exigindo maior rigor técnico e aumento expressivo das responsabilidades. Nesse cenário, alerta Carvalho (2024) que, surge uma preocupação que extrapola a dimensão técnica: os impactos que o ambiente de trabalho exerce sobre a saúde dos contadores.

O mundo do trabalho contemporâneo tem sido caracterizado por transformações rápidas e exigências crescentes. Souza (2025) mostra que, no campo da contabilidade, essas mudanças assumem contornos particulares, pois envolvem tanto a incorporação de novas tecnologias quanto a adaptação constante às alterações da legislação. Para Silva, P. C. (2024b), essa dinâmica aumenta a vulnerabilidade dos profissionais a fatores de estresse. Segundo Rosa (2024), tais fatores criam um ambiente em que a atualização contínua é indispensável, mas também potencializa situações de sobrecarga. Soma-se a isso a responsabilidade legal inerente à profissão, que torna o contador vulnerável a sanções e amplia o peso psicológico de suas atividades.

Nesse sentido, a temática do estresse ocupacional ganha relevância, já que não se trata apenas de um problema individual, mas de questão que afeta equipes, organizações e, ainda, a própria sociedade. Profissionais adoecidos tendem a apresentar menor produtividade e maior propensão a erros, o que compromete a qualidade da informação contábil e gera impactos para os negócios que dela dependem (Machado, 2021). Portanto, compreender o estresse na contabilidade significa também refletir sobre os limites humanos frente às demandas organizacionais.

Nos últimos anos, pesquisas realizadas em diferentes regiões do país têm apontado para a incidência elevada de estresse ocupacional entre profissionais contábeis. Estudos como os de Silva (2024) e Oliveira et. al. (2021) revelam que jornadas extensas, prazos rígidos e a pressão por precisão aumentam significativamente os níveis de desgaste físico e emocional. Esses fatores, quando persistentes, podem resultar em doenças ocupacionais e comprometer não apenas a qualidade de vida, mas também a continuidade da trajetória profissional.

Apesar de estudos nacionais identificarem níveis elevados de estresse na profissão contábil, poucos abordam de forma aprofundada a realidade de cidades do interior em expansão econômica. É nesse contexto que a presente pesquisa se insere, tomando como campo empírico os escritórios de contabilidade da cidade de Barreiras-Bahia, em que o crescimento econômico e a intensificação da demanda por serviços contábeis ampliam os desafios enfrentados pelos profissionais.

A escolha da localidade não é aleatória: o município vem experimentando crescimento econômico e aumento na demanda por serviços contábeis, o que intensifica a rotina de trabalho nesses escritórios. Compreender como os profissionais percebem o estresse ocupacional em sua prática diária, permite trazer à luz elementos relevantes para o debate sobre saúde mental e produtividade no setor.

Diante disso, o presente estudo se concentra na análise do estresse ocupacional na atuação de profissionais contábeis em Barreiras-Bahia, buscando compreender a percepção dos funcionários de escritórios locais quanto aos fatores que desencadeiam o fenômeno, os sintomas associados e as estratégias utilizadas para enfrentá-lo. A delimitação ao município permite observar a realidade de um contexto específico, sem perder de vista que as conclusões dialogam com desafios mais amplos da profissão contábil.

Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica em conjunto com uma pesquisa quantitativa para compreender os aspectos globais e locais da questão. A revisão foi realizada a partir de autores recentes que abordam o estresse laboral da profissão contábil, e a pesquisa de campo teve o questionário como instrumento de pesquisa. Os formulários foram enviados para três empresas de médio e grande porte, obtendo o quantitativo de 26 respostas.

Assim, esta investigação busca oferecer uma compreensão aprofundada da realidade laboral dos profissionais contábeis em Barreiras-BA, identificando os elementos que estruturam sua rotina de trabalho e evidenciando como as demandas técnicas, legais e organizacionais se articulam na geração do estresse ocupacional. Ao analisar a percepção dos trabalhadores sobre esses fatores, o estudo contribui para revelar de que maneira o estresse influencia seu desempenho, sua saúde e sua qualidade de vida, fornecendo subsídios para o desenvolvimento de práticas preventivas e estratégias de promoção do bem-estar no contexto contábil regional.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1.A PROFISSÃO CONTÁBIL: PAPEL E ATRIBUIÇÕES

No cenário contemporâneo, a contabilidade desempenha papel estratégico que ultrapassa a mera execução de registros e controles financeiros. Desde suas origens, o contador consolidou-se como intérprete da realidade econômica das organizações, fornecendo informações indispensáveis ao processo de tomada de decisão e ao planejamento de estratégias empresariais (Rosa, 2024). Sob essa ótica, compreender sua função não se restringe a elencar atribuições técnicas, mas a reconhecer o alcance de suas responsabilidades sociais e éticas, voltadas à transparência, à fidedignidade das informações e à sustentabilidade institucional. Essas responsabilidades ampliadas, ao mesmo tempo que valorizam o profissional, também exigem preparo constante e podem intensificar pressões que se refletem em sua saúde mental.

Essa atividade caracteriza-se por uma dupla exigência: cumprir rigorosamente as normas legais que regem a profissão e, ao mesmo tempo, atuar como mediadora entre as organizações e a sociedade. Silva (2024) evidencia que gestores, investidores e órgãos públicos dependem da qualidade da informação contábil para orientar estratégias, avaliar riscos e sustentar a competitividade das empresas. A relevância social do ofício, portanto, manifesta-se não apenas no cumprimento das obrigações formais, mas também no suporte à tomada de decisão que impacta diretamente o desenvolvimento econômico. Esse protagonismo, embora essencial, eleva o nível de responsabilidade e pode contribuir para o surgimento de situações de tensão e sobrecarga.

Historicamente, a imagem do contador foi associada à figura do “guarda-livros”, responsável pelo registro formal das operações. Entretanto, pesquisas recentes mostram que esse perfil se transformou: espera-se hoje que o profissional seja capaz de interpretar cenários e propor soluções, atuando como consultor interno e externo nas organizações (Machado, 2021). Essa ampliação valoriza a carreira, mas também aumenta as exigências de atualização e especialização, fatores que intensificam as pressões no cotidiano.

A dimensão ética ocupa lugar central nesse processo. Regulamentada pelo Código de Ética Profissional do Contabilista (CFC, 2019), ela não se limita a disciplinar práticas técnicas, mas estabelece compromissos sociais, reafirmando que a contabilidade está a serviço do interesse público. Para Oliveira et. al. (2021), a credibilidade da profissão depende justamente da adesão a tais princípios, que garantem a confiança dos usuários nas informações prestadas.

Dessa maneira, a conduta ética não é um elemento acessório, mas o alicerce sobre o qual repousa a legitimidade da atuação contábil. O cumprimento dessas normas éticas, ainda que imprescindível, também representa uma fonte de pressão contínua sobre o profissional.

O exercício da profissão apresenta ainda ampla diversidade de funções, variando de atividades mais operacionais em escritórios de pequeno porte até responsabilidades estratégicas em grandes corporações. Ao estudar diferentes formatos de trabalho, Souza (2025) mostra que o regime híbrido e remoto ampliou a diversidade de atribuições, mas também trouxe novos desafios de comunicação e gestão do tempo. Esse cenário revela a adaptabilidade da carreira, que se molda às transformações tecnológicas e sociais sem perder sua relevância. Porém, as novas modalidades de trabalho podem gerar isolamento, dificuldades de conciliação entre vida pessoal e profissional e aumento da carga de estresse.

A valorização da profissão se conecta, também, à sua contribuição para o desenvolvimento regional e nacional. Graciano, Vieira e Gonçalves (2024) destacam que, ao apoiar a gestão de pequenas e médias empresas, os contadores colaboram para a geração de emprego e renda, fortalecendo o tecido econômico local, pois ajudam os comerciantes a compreender estrategicamente como gerir os recursos financeiros e humanos, possibilitando ampliação de serviços e contratação de funcionários. Esse enfoque amplia a compreensão da carreira: trata-se de um ofício que responde a demandas corporativas, mas também exerce papel essencial para a sociedade, aproximando-se de uma missão de interesse público, já que promove a gestão consciente do empresariado que, pela ação do contador, pode intervir diretamente na sociedade e na economia local.

2.1.1. Estrutura e Funcionamento dos Escritórios de Contabilidade

O funcionamento dos escritórios de contabilidade é marcado por grande dinamismo, resultado da diversidade de demandas que precisam ser atendidas simultaneamente. Dependendo do porte, a estrutura pode variar de pequenos espaços, em que um único contador responde por todas as atividades com apoio reduzido, até organizações de maior dimensão, com setores especializados. Em ambos os casos, a exigência central permanece a mesma: cumprir com rigor a legislação fiscal e tributária, que se atualiza constantemente, impondo um ritmo intenso e muitas vezes desgastante (Silva; Nascimento; Rocha, 2021). Esse dinamismo, aliado

à gestão de prazos e à responsabilidade técnica, constitui um dos principais vetores de estresse ocupacional.

No modelo tradicional, essa dinâmica é organizada por meio da divisão em departamentos, como fiscal, pessoal, contábil e societário. Essa especialização facilita o cumprimento de prazos e confere maior clareza às rotinas, mas pode criar barreiras de comunicação e dificultar a visão integrada do processo (Graciano; Vieira; Gonçalves, 2024). Já em escritórios menores, a concentração de funções no mesmo espaço exige do profissional um perfil multifuncional, capaz de lidar com diversas tarefas simultaneamente. Silva, E. G. (2024a) destaca que esse cenário amplia a necessidade de atualização constante e favorece a sobrecarga. Logo, tanto a especialização quanto a multifuncionalidade, se mal administradas, tornam-se fatores de risco para o surgimento de fadiga e esgotamento.

Esse arranjo estrutural, no entanto, tem passado por mudanças significativas com o avanço tecnológico. Softwares de gestão e plataformas digitais trouxeram ganhos de agilidade à escrituração, permitindo respostas mais rápidas às demandas dos clientes (Souza, 2025). Rosa (2024) ressalta que a mesma digitalização também ampliou a expectativa por disponibilidade imediata, pressionando o contador a ser ágil e preciso em tempo real. Do mesmo modo, Carvalho (2024) identifica que a incorporação acelerada de novas ferramentas gera tanto eficiência operacional quanto maior cobrança de resultados, o que se reflete diretamente na intensificação do estresse. Assim, a tecnologia atua de forma ambígua: ao mesmo tempo em que facilita processos, aumenta a pressão psicológica por desempenho.

As transformações tecnológicas, por sua vez, evidenciam a importância da ergonomia, frequentemente negligenciada no cotidiano dos escritórios. Fernandes e Salgueiro (2022, p. 9) apontam que “a permanência prolongada frente a monitores, mobiliário inadequado e ausência de pausas estratégicas contribuem diretamente para dores lombares, fadiga ocular e diminuição da concentração, fatores que impactam negativamente a produtividade em escritórios contábeis”. Logo, esses impactos físicos gerados pelo ambiente e pela exposição constante às telas, quando não tratados, podem potencializar o estresse emocional e comprometer o bem-estar geral do profissional.

Ademais, a própria rotina contábil gera momentos de tensão coletiva, especialmente em períodos de entrega de obrigações acessórias. Carvalho (2024) aponta que esses períodos críticos intensificam a sobrecarga de trabalho, obrigando equipes inteiras a estender a jornada. Machado (2021) acrescenta que, embora tais situações reforcem a cooperação, também ampliam o desgaste quando não há equilíbrio entre recursos e responsabilidades. A forma como

a gestão distribui tarefas e organiza a equipe, portanto, é determinante para reduzir ou agravar o impacto do estresse.

Por fim, a estrutura dos escritórios expressa também a cultura organizacional ali presente. Vieira (2018) observa que layouts abertos, cada vez mais comuns, favorecem a comunicação entre colegas, mas podem gerar distrações e comprometer a concentração em atividades que exigem atenção contínua. Logo, pensar na organização de um escritório contábil, portanto, significa ir além da disposição física: envolve refletir sobre como produtividade, bem-estar e qualidade de vida podem ser equilibrados de forma sustentável, evitando que o ambiente se torne fonte permanente de tensão.

2.2. ESTRESSE OCUPACIONAL EM ESCRITÓRIOS CONTÁBEIS

O estresse ocupacional é compreendido como uma resposta do organismo diante de demandas que excedem sua capacidade de enfrentamento. Machado (2021) define esse fenômeno como típico em profissões de alta exigência, enquanto Silva, P. C. (2024b) ressalta que, no campo da contabilidade, ele assume contornos específicos devido à responsabilidade técnica e à pressão constante por resultados. Rosa (2024) aponta que a sobrecarga prolongada compromete não apenas a saúde individual, mas também o equilíbrio das organizações, que enfrentam queda na qualidade dos serviços quando os profissionais estão exaustos.

A legislação brasileira, por sua vez, exerce papel ambíguo nesse processo. Se, por um lado, a formalização de prazos e obrigações garante segurança jurídica, por outro, amplia o nível de pressão psicológica. Graciano et. Al. (2024) destacam que a necessidade de acompanhar mudanças normativas constantes cria um ambiente de incerteza, no qual o medo de falhas se soma ao volume de trabalho. Esse cenário explica por que os contadores figuram entre os profissionais que mais relatam sintomas de ansiedade em períodos de alta demanda.

A experiência prática confirma essa realidade. Carvalho (2024), ao analisar escritórios de João Pessoa, mostrou que os profissionais vivem ciclos intensos de desgaste, especialmente durante os fechamentos fiscais. Segundo o autor,

A sobrecarga de trabalho em escritórios contábeis, especialmente em períodos de fechamento fiscal, gera um ciclo repetitivo de esgotamento, onde a equipe precisa estender a jornada continuamente. Sem pausas adequadas ou redistribuição de tarefas, esses momentos deixam de ser exceção e passam a compor a rotina, favorecendo quadros de adoecimento (Carvalho, 2024, p.32)

Nesse sentido, os períodos de fechamento fiscal são marcados por sentimentos de esgotamento, baixa satisfação e dificuldade de manter a concentração. A repetição dessas situações, sem tempo suficiente para recuperação, transforma episódios pontuais em estresse crônico.

Esse processo de desgaste não é apenas individual. Oliveira et. al. (2021) observaram que o estresse tende a se espalhar pelas equipes, afetando a cooperação e aumentando conflitos interpessoais. Assim, o problema não se restringe à saúde mental do trabalhador, mas compromete o desempenho coletivo e a confiança do cliente nos serviços prestados.

A cultura da produtividade a qualquer custo é outro elemento central. Fernandes e Salgueiro (2022) analisaram que muitos escritórios normalizam a ausência de pausas e o prolongamento da jornada, tratando-os como requisitos da profissão. Essa naturalização contribui para que o estresse seja invisibilizado, dificultando iniciativas preventivas e reforçando um círculo vicioso de sobrecarga.

Para além das consequências imediatas, o estresse ocupacional impacta a própria identidade profissional. Souza (2025) destaca que mudanças recentes, como o trabalho híbrido e o uso de tecnologias digitais, ampliaram a pressão por disponibilidade constante. O contador deixa de ser apenas um técnico e passa a ser visto como um solucionador ágil, sempre acessível, o que redefine suas responsabilidades e aumenta a probabilidade de adoecimento.

Assim, o estresse ocupacional na contabilidade deve ser entendido como fenômeno complexo, situado na intersecção entre normas legais, pressões organizacionais e transformações tecnológicas. Silva, E. G. (2024a) argumenta que enfrentar esse desafio não é apenas uma questão de saúde, mas também de sustentabilidade da profissão, já que a qualidade da informação contábil depende diretamente do bem-estar de quem a produz.

Diante desse quadro, é essencial investigar como os profissionais de escritórios de contabilidade de regiões em crescimento, como Barreiras-BA, percebem e vivenciam esse fenômeno, possibilitando o desenvolvimento de estratégias preventivas e de promoção da saúde organizacional.

2.2.1. Fatores e manifestações do estresse em escritórios contábeis

As causas do estresse ocupacional em escritórios contábeis são múltiplas. Entre as mais evidentes estão os prazos rígidos impostos por órgãos fiscais e reguladores. Oliveira et al.

(2021) demonstram que, em períodos de entrega de declarações, a pressão se intensifica a tal ponto que muitos profissionais relatam fadiga, insônia e sensação de incapacidade para atender às demandas. Esses momentos críticos, longe de serem exceções, tornaram-se parte do ciclo de trabalho contábil.

Em estruturas menores, o problema se amplia pela multifuncionalidade. Silva, E. G. (2024a) explica que a acumulação de tarefas em poucos profissionais eleva a probabilidade de falhas e a percepção de sobrecarga, especialmente quando não há divisão clara de funções. Já em organizações maiores, a segmentação excessiva também pode ser fonte de estresse, ao criar barreiras de comunicação e dificultar a visão integrada dos processos (Graciano; Vieira; Gonçalves, 2024, p.14).

As consequências físicas do estresse são amplamente documentadas. Fernandes e Salgueiro (2022) verificaram que dores musculoesqueléticas, fadiga crônica e problemas gastrointestinais são queixas recorrentes entre contadores submetidos a jornadas extensas diante do computador. Esses sintomas não são triviais: estão diretamente relacionados ao absenteísmo e à queda de produtividade, representando custos adicionais para empresas e trabalhadores.

No campo emocional, os efeitos incluem irritabilidade, ansiedade e desmotivação. Silva, P. C. (2024b) observa que, em ambientes de pressão contínua, muitos profissionais relatam um estado de alerta constante, que compromete o sono e alimenta o sentimento de insegurança. Quando negligenciados, tais sintomas evoluem para transtornos mais graves, como depressão e Síndrome de Burnout, esta última já reconhecida pela OMS como doença ocupacional.

A maneira como o trabalho é organizado dentro dos escritórios tem peso significativo na intensificação do estresse. Oliveira et al. (2021) destacam que ambientes desorganizados, com instruções pouco precisas, tendem a gerar conflitos interpessoais e sensação de injustiça, elementos que aumentam a tensão cotidiana. Em linha semelhante, Carvalho (2024) observa que a distribuição de responsabilidades pelos gestores é um fator determinante: quando feita de forma equilibrada, contribui para reduzir a sobrecarga; quando malconduzida, amplia os sintomas de esgotamento entre os profissionais.

A tecnologia, embora apresente ganhos evidentes de eficiência, também figura como fonte de pressão. Souza (2025) argumenta que a exigência de domínio de múltiplas plataformas e a expectativa de respostas em tempo real criam um ambiente de constante vigilância, no qual os contadores se sentem permanentemente avaliados. Essa chamada “insegurança tecnológica” não apenas amplia a ansiedade, mas reforça os efeitos já conhecidos do estresse ocupacional, intensificando o desgaste diário dos profissionais.

Por conseguinte, os fatores e manifestações do estresse contábil configuram um fenômeno multidimensional que atravessa corpo, mente e comportamento. Compreender essa complexidade é fundamental para que se possa propor estratégias de prevenção e intervenção. A presente pesquisa, ao investigar esses aspectos na realidade dos escritórios de Barreiras-BA, busca oferecer subsídios para melhorar o bem-estar dos profissionais e contribuir para a sustentabilidade da profissão.

2.3. DOENÇAS OCUPACIONAIS RELACIONADAS AO ESTRESSE CONTÁBIL E OBRIGAÇÕES LEGAIS

A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), em seu artigo 20, define como doenças ocupacionais aquelas adquiridas ou desencadeadas em razão das condições em que o trabalho é realizado, equiparando-as aos acidentes de trabalho para efeitos previdenciários e legais. Segundo Rosa (2024), esse enquadramento é particularmente relevante para os profissionais da contabilidade, que enfrentam prazos rígidos, alta responsabilidade técnica e longas jornadas, fatores que os expõem a situações de desgaste contínuo. Esse reconhecimento jurídico não apenas garante direitos ao trabalhador, mas também impõe deveres às organizações.

Do ponto de vista conceitual, as doenças ocupacionais devem ser compreendidas como processos cumulativos, resultantes da exposição a fatores de risco físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e psicossociais. Machado (2021) salienta que tais condições não se restringem a mal-estares pontuais, mas constituem quadros persistentes que afetam a funcionalidade do trabalhador. Essa visão é confirmada por Silva, E. G. (2024a), que enfatiza a relação entre o acúmulo de funções em escritórios menores e o desenvolvimento de sintomas físicos e emocionais prolongados.

A literatura evidencia ainda que a contabilidade, por sua natureza, intensifica tais riscos. Oliveira et al. (2021) demonstram que a pressão normativa e a necessidade de constante atualização sobre mudanças legislativas criam um ambiente de urgência e vigilância permanentes. Essa conjuntura, além de aumentar a probabilidade de erros, eleva a carga de estresse e, conseqüentemente, o risco de adoecimento ocupacional.

As doenças físicas se destacam nesse contexto. Fernandes e Salgueiro (2022) identificaram que dores musculoesqueléticas, como lombalgias e tendinites, são recorrentes entre profissionais submetidos a longas horas diante de computadores, principalmente quando

há ausência de pausas e mobiliário inadequado. Tais sintomas, quando ignorados, podem evoluir para quadros crônicos e levar ao afastamento temporário ou definitivo da profissão.

No campo psíquico, a Síndrome de Burnout ocupa lugar central. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) na CID-11 como um fenômeno ocupacional, ela é caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Silva, P. C. (2024b) enfatiza que esses sinais ultrapassam o mero cansaço e configuram um quadro clínico com implicações diretas na qualidade da informação contábil. A incidência do Burnout entre contadores revela como o estresse crônico pode comprometer não apenas o desempenho, mas a continuidade da carreira.

As implicações não recaem apenas sobre o indivíduo. O adoecimento de profissionais repercute em toda a organização. Oliveira et al. (2021) verificaram que equipes sobrecarregadas enfrentam aumento de retrabalho, queda de produtividade e deterioração nas relações interpessoais. Nesse sentido, o impacto coletivo amplia os custos e fragiliza a confiança dos clientes nos serviços prestados, evidenciando a natureza sistêmica das doenças ocupacionais.

O marco normativo brasileiro busca reduzir esses riscos por meio de instrumentos regulatórios. A NR-1, ao instituir o Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), exige que as organizações identifiquem, avaliem e monitorem fatores capazes de comprometer a saúde ocupacional. Como explicam Silva, Nascimento e Rocha (2021), a efetividade do PGR depende de ser tratado como ferramenta estratégica de gestão, e não apenas como obrigação burocrática.

No que se refere à ergonomia, a NR-17 ganha destaque, já que seu objetivo é ajustar as condições de trabalho às características psicofisiológicas dos profissionais, prevenindo distúrbios relacionados à postura, esforço repetitivo e monotonia. Em escritórios contábeis, essa norma é de grande relevância, considerando os achados de Fernandes e Salgueiro (2022) sobre as consequências de ambientes inadequados. Como ressaltam Graciano, Vieira e Gonçalves (2024), o cumprimento da NR-17 deve ser entendido como investimento em produtividade e qualidade de vida.

Por fim, a compreensão das doenças ocupacionais como fenômeno multifacetado exige a integração entre normas legais, políticas de saúde ocupacional e práticas de gestão. Carvalho (2024) lembra que a ausência de medidas preventivas em períodos críticos, como a entrega de obrigações fiscais, intensifica o ciclo de sobrecarga e adoecimento. Dessa forma, investigar como esses riscos se manifestam na realidade dos escritórios de contabilidade de Barreiras- BA é necessário para propor estratégias de prevenção e garantir a sustentabilidade da profissão.

2.3.1. Impactos das doenças na carreira do contador

As doenças ocupacionais impactam diretamente a trajetória profissional dos contadores, limitando sua produtividade e comprometendo sua permanência no mercado de trabalho. Rosa (2024) observa que sintomas persistentes, como fadiga crônica e dores musculares, reduzem a capacidade de concentração e afetam a qualidade das análises contábeis. Em muitos casos, esse cenário conduz a afastamentos recorrentes, o que fragiliza a continuidade da carreira.

No plano emocional, os efeitos são igualmente relevantes. A Síndrome de Burnout, conforme descreve Silva, P. C. (2024b), “mina o engajamento e desencadeia um processo de afastamento progressivo da profissão”. Esse esgotamento psicológico não apenas compromete a saúde mental do trabalhador, mas também aumenta a rotatividade, já que muitos acabam migrando para outras áreas ou abandonando a carreira contábil.

Os impactos se estendem à dinâmica coletiva dos escritórios. Oliveira et al. (2021) verificaram que quando um profissional adoece, os colegas acabam assumindo funções adicionais, intensificando a sobrecarga e criando ciclos de estresse. Esse efeito dominó compromete a eficiência das equipes e gera insegurança nos clientes quanto à confiabilidade dos serviços prestados.

Acrescenta-se a isso a necessidade de refletir sobre a estima associada ao adoecimento. Muitos profissionais evitam relatar sintomas de estresse, depressão ou Burnout por receio de serem considerados incapazes. Carvalho (2024, p.35) sublinha que “Ainda persiste no meio contábil a ideia de que relatar sintomas de estresse é sinal de fraqueza. Esse silêncio institucional sobre saúde mental perpetua quadros de adoecimento, pois impede intervenções precoces e normaliza o sofrimento”. Nessa perspectiva, fica evidente a falta de diálogo sobre saúde mental no ambiente contábil, o que contribui para a invisibilidade do problema, atrasando intervenções e ampliando os prejuízos individuais e organizacionais.

Adicionalmente, há que se destacar a forma como as empresas lidam com os trabalhadores adoecidos. Graciano et al. (2024) enfatizam que organizações que negligenciam a saúde ocupacional perdem talentos e aumentam custos com afastamentos. Em contrapartida, aquelas que adotam programas de prevenção e acompanhamento conseguem mitigar os efeitos das doenças, fortalecendo a retenção de profissionais qualificados.

Esse quadro de adoecimento também repercute nas expectativas de carreira. Souza (2025) ressalta que a crescente adoção de modelos híbridos e home office trouxe benefícios, mas também novos desafios ergonômicos e de adaptação tecnológica, que influenciam a percepção dos profissionais sobre qualidade de vida. Esses fatores pesam na decisão de permanecer ou não na área contábil.

É preciso reconhecer ainda que as consequências extrapolam o campo ocupacional e atingem a vida pessoal. Silva, E. G. (2024a) aponta que os impactos das doenças ocupacionais, como estresse crônico, podem comprometer relações familiares e sociais, tornando a recuperação ainda mais difícil. O equilíbrio entre vida profissional e pessoal, portanto, deve ser parte integrante das estratégias de enfrentamento organizacional.

Quando analisados em conjunto, esses elementos evidenciam os impactos das doenças ocupacionais vão além da dimensão individual, afetando equipes, empresas e a própria imagem da profissão. Vieira (2018) chama atenção para a influência do ambiente físico e organizacional na permanência dos profissionais no setor. Ambientes pouco planejados, aliados à negligência da gestão, aceleram o desgaste e reduzem a atratividade da carreira.

Sob essa ótica, compreender as doenças ocupacionais na contabilidade implica reconhecer sua complexidade e seus efeitos em múltiplos níveis. Machado (2021) sintetiza que enfrentar esse problema é proteger não apenas o trabalhador, mas também a qualidade da informação contábil oferecida à sociedade. Assim, a presente pesquisa busca analisar como esses impactos se manifestam na realidade dos escritórios de Barreiras-BA, fornecendo subsídios para o desenvolvimento de políticas preventivas e estratégias de promoção da saúde ocupacional.

2.4. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR

A prevenção e o enfrentamento do estresse ocupacional exigem uma abordagem articulada, que combine medidas institucionais e iniciativas individuais. Em escritórios de contabilidade, onde a rotina é caracterizada por prazos rigorosos e pela complexidade normativa, a construção de ambientes de trabalho equilibrados é condição essencial tanto para a preservação da saúde do trabalhador quanto para a qualidade dos serviços prestados. Nesse sentido, Rosa (2024) enfatiza que ações voltadas ao bem-estar não constituem benefícios opcionais, mas parte integrante da gestão organizacional.

Entre as estratégias mais citadas, os programas de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) se destacam. Silva (2024a) argumenta que essas iniciativas reduzem níveis de ansiedade e fortalecem a motivação dos colaboradores, além de funcionarem como mecanismos de retenção de talentos. Carvalho (2024) complementa que medidas como pausas programadas,

adequação ergonômica e incentivo à prática de atividades físicas e de saúde mental são eficazes na prevenção do adoecimento ocupacional, sobretudo em períodos de maior demanda fiscal.

O papel da liderança emerge como outro eixo fundamental. Oliveira et al. (2021) observaram que gestores que promovem o diálogo, distribuem tarefas de maneira equilibrada e reconhecem os esforços da equipe criam um ambiente mais saudável e produtivo. Para os autores, a liderança não deve se restringir à coordenação técnica, mas precisa atuar como mediadora do clima organizacional, estimulando a cooperação e a confiança.

No mesmo sentido, a cultura organizacional influencia diretamente o sucesso das estratégias de enfrentamento. Quando os escritórios normalizam longas jornadas ou associam dedicação apenas ao cumprimento de metas, perpetuam práticas nocivas à saúde. Carvalho (2024) salienta que inverter essa lógica requer investimento em comunicação interna transparente, incentivo ao trabalho colaborativo e valorização de resultados qualitativos. Dessa forma, o bem-estar deixa de ser visto como secundário e passa a ser incorporado como valor central.

Além disso, iniciativas coletivas alcançam maior efetividade quando contam com o engajamento direto dos trabalhadores. Graciano, Vieira e Gonçalves (2024) destacam que a participação de profissionais em comissões de saúde e segurança ou em processos de decisão sobre a organização das tarefas fortalece o comprometimento com práticas preventivas. Essa coparticipação amplia a autonomia e sustenta a continuidade das medidas.

Em contrapartida, Souza (2025) analisa que, quando bem implementadas, as plataformas digitais e os sistemas integrados funcionam como aliados na redução do estresse, pois diminuem erros e otimizam o tempo das rotinas contábeis. O grande desafio para os escritórios, entretanto, é evitar que seu uso indiscriminado acabe prolongando a jornada de trabalho e transformando essas ferramentas em novas fontes de pressão.

Convém destacar outro aspecto importante que se refere ao espaço físico e à ergonomia. Fernandes e Salgueiro (2022) verificaram que a adequação do mobiliário e a introdução de pausas regulares diminuem dores musculoesqueléticas e elevam a produtividade. Tais resultados mostram que a promoção de bem-estar não depende apenas de políticas abstratas, mas também de intervenções concretas no ambiente físico dos escritórios.

De modo convergente, Vieira (2018) argumenta que o desenho arquitetônico e os layouts abertos podem tanto favorecer a comunicação quanto gerar distrações, caso não sejam acompanhados de uma gestão eficaz. Essa perspectiva reforça a necessidade de compreender o bem-estar como construção multifatorial, que envolve desde a infraestrutura até o estilo de liderança.

Em síntese, a promoção de bem-estar em escritórios contábeis exige uma abordagem sistêmica, que combine cultura, liderança, infraestrutura e engajamento dos profissionais. Como destaca Machado (2021), reduzir sintomas não basta: é preciso transformar as bases organizacionais do trabalho. Dessa forma, compreender as estratégias de enfrentamento torna-se essencial para delinear recomendações aplicáveis à realidade local, objetivo que orienta a análise da presente pesquisa. Essa abordagem estabelece as bases conceituais para a análise das estratégias individuais de enfrentamento, que serão examinadas na seção subsequente.

2.4.1. Medidas individuais de *coping*: organização, pausas, autogerenciamento

Embora as estratégias coletivas sejam indispensáveis, o enfrentamento do estresse ocupacional depende também de iniciativas pessoais. Cada profissional pode adotar práticas de autogestão que ampliem sua resiliência diante das pressões da contabilidade. Rosa (2024) lembra que essas ações funcionam como complemento às políticas institucionais, permitindo que o trabalhador recupere parte do controle sobre sua rotina.

A organização pessoal é apontada como um dos recursos mais eficazes. Segundo Silva (2024a), profissionais que utilizam agendas, softwares de gestão e planilhas de acompanhamento relatam menor sensação de desordem e maior clareza em relação às prioridades. Essa prática não elimina a sobrecarga, mas reduz a ansiedade gerada pela imprevisibilidade. Nesse mesmo sentido, Graciano et al. (2024, p.22) afirmam que planejar “transforma o excesso em etapas manejáveis, devolvendo ao trabalhador a percepção de domínio sobre o tempo”.

As pausas regulares configuram outra estratégia fundamental. Fernandes e Salgueiro (2022) constataram que pequenas interrupções para alongamento, hidratação ou descanso visual reduzem dores musculoesqueléticas e melhoram a concentração. Complementando, Machado (2021, p. 9) defende que “a pausa é elemento indispensável para recuperar a energia mental e manter a atenção ao longo do expediente”. Essa prática, longe de reduzir a produtividade, otimiza o desempenho em médio e longo prazo.

O autogerenciamento emocional também exerce papel decisivo. De acordo com Oliveira et al. (2021), a prática de atividades físicas, técnicas de relaxamento e acompanhamento psicológico favorece o equilíbrio mental, permitindo que os profissionais enfrentem períodos de pressão intensa sem sucumbir ao esgotamento. Carvalho (2024) acrescenta que o apoio em

redes sociais e familiares atua como fator de proteção, prevenindo o isolamento característico de contextos de sobrecarga.

Nesse cenário, as tecnologias digitais assumem importância crescente. Souza (2025) evidencia que, quando bem administradas, plataformas eletrônicas otimizam tarefas e reduzem erros, gerando sensação de segurança. No entanto, o uso indiscriminado desses recursos pode prolongar jornadas e aumentar a dependência tecnológica, exigindo disciplina e critérios claros de utilização.

Outro aspecto relevante é a construção de hábitos de autocuidado, como alimentação equilibrada e sono regulado. Silva, E. G. (2024a) aponta que a negligência dessas dimensões amplia a vulnerabilidade física e emocional, tornando os profissionais mais suscetíveis a quadros de adoecimento crônico. Assim, o coping individual deve incluir também práticas de saúde cotidiana.

De forma complementar, Vieira (2018) ressalta que o ambiente físico exerce influência na capacidade de coping. Espaços que favorecem concentração, iluminação adequada e privacidade contribuem para maior eficiência no autogerenciamento. Portanto, as medidas individuais estão sempre em diálogo com o espaço e a cultura organizacional.

Em contrapartida, cabe lembrar que estratégias individuais encontram limites quando não apoiadas institucionalmente. Graciano et al. (2024) reforçam que a eficácia do coping depende da integração entre ações pessoais e políticas coletivas, pois nenhuma iniciativa isolada é suficiente para neutralizar o estresse crônico.

À luz desses elementos, fica evidente que organização, pausas e autogerenciamento formam um repertório acessível de práticas de enfrentamento. Machado (2021) argumenta que, quando incorporadas sistematicamente, tais estratégias não apenas fortalecem a saúde individual, mas também contribuem para ambientes de trabalho mais saudáveis. Assim, o enfrentamento do estresse contábil deve ser entendido como responsabilidade compartilhada entre instituições e profissionais.

3. METODOLOGIA

3.1. TIPO DE PESQUISA

Pesquisa quantitativa, de caráter descritivo, com levantamento de dados primários via questionário.

3.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA

O universo foi composto por profissionais da contabilidade atuantes na cidade de Barreiras – BA. Foram selecionados três escritórios de contabilidade da cidade, com a devida anuência dos gestores, e o link do questionário disponibilizado via WhatsApp aos seus funcionários. Assim, foram coletadas 26 respostas de três escritórios de médio e grande porte.

3.3. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados por meio de formulário *online* na plataforma Google Forms, contendo questões objetivas e escala Likert sobre fatores estressores, impacto emocional e estratégias de enfrentamento, que serão divididas em blocos.

3.4. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE

Os dados coletados foram tabulados e analisados estatisticamente com o auxílio do *software* Google Docs, utilizando-se de estatística descritiva. Calculou-se as frequências, médias e desvio padrão para interpretação dos resultados, que serão apresentados em forma de gráficos.

3.5. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Esta pesquisa segue as diretrizes éticas estabelecidas pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). De acordo com a resolução, pesquisas que utilizam questionários anônimos, sem abordagem de temas sensíveis, podem ser isentas de apreciação

por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). A participação é voluntária e o preenchimento do questionário, após a leitura do Termo de Consentimento integrado ao Forms, é considerado como aceite do participante. Os dados serão usados exclusivamente para fins acadêmicos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1. APRESENTAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS COLETADOS

Os dados foram coletados a partir de formulários compartilhados via *whatsapp* com a autorização de todos os participantes envolvidos. As respostas foram divididas em seis blocos: Bloco 1- Demandas e pressões do trabalho; Bloco 2- Controle e autonomia; Bloco 3- recompensas e reconhecimentos; Bloco 4- sintomas de estresse e *burnout*; Bloco 5- relação com a vida pessoal; Bloco 6- estratégias de enfrentamento. As respostas variavam entre discordo totalmente e concordo totalmente. Essas escolhas se justificam para a melhor compreensão e sistematização do fenômeno, buscando identificar os fatores que compõem a problemática.

Os participantes das três empresas responderam ao formulário, sendo 11 entrevistados da empresa B, 11 da empresa C e 4 da empresa D, totalizando 26 respostas entre empresas de pequeno e médio porte. Assim, foi possível compreender a relação entre a rotina dos serviços contábeis e o estresse ocupacional na prática laboral em Barreiras-Ba.

Os entrevistados da empresa B apresentaram uma variação de idade entre 19 e 47 anos, majoritariamente masculina (63, 6%), com diversidade no tempo de experiência e ocupando a função de auxiliar ou técnico contábil (81,8%) em tempo integral. A empresa C tem uma variação de idade entre 20 e 59 anos, majoritariamente feminina (63,6%), com diversidade no tempo de experiência e ocupando, em maior número, a função de auxiliar ou técnico contábil (72,7%). Já a empresa D possui menos funcionários, eles variam na idade entre 26 e 40 anos, são predominantemente do sexo feminino (75%), possuem um tempo de experiência variado, e ocupam funções de contador (50%), de auxiliar (25%) e sócio (25%), trabalhando em tempo integral.

A partir desses dados preliminares, foi possível compreender que a maioria dos cargos ocupados são de assistentes e que já trabalham pelo menos por 3 (três) anos no ramo contábil. Além disso, todos os escritórios funcionam de maneira integral.

4.1.1. Demandas e pressões do trabalho

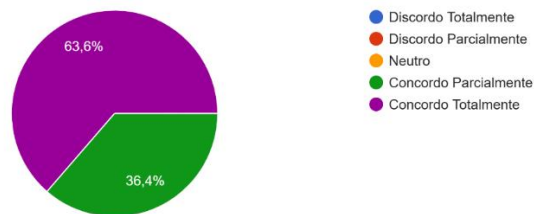
O primeiro bloco de perguntas buscou capturar as demandas da profissão contábil. Através de cinco perguntas (consta no anexo A) que variavam sua resposta em “discordo totalmente e concordo totalmente”, os participantes das três empresas responderam sobre os esforços inerentes ao serviço.

Na primeira afirmativa “Minha atividade profissional exige atenção e esforço mental constantes”, os funcionários das três empresas concordaram seja parcialmente, seja completamente. Isso demonstra como o trabalho realizado por eles demanda constantemente da sua atividade mental, tal como é possível verificar nos gráficos a seguir:

Gráfico 1. Minha atividade profissional exige atenção e esforço mental

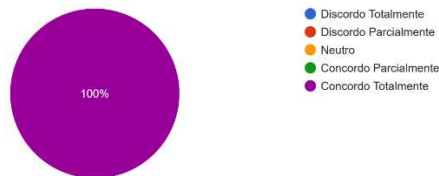
EMPRESA B

Minha atividade profissional exige atenção e esforço mental constantes.
11 respostas



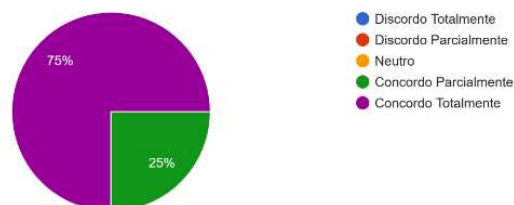
EMPRESA C

Minha atividade profissional exige atenção e esforço mental constantes.
11 respostas



EMPRESA D

Minha atividade profissional exige atenção e esforço mental constantes.
4 respostas



Fonte: Produzido pelo autor através Google Forms

As respostas da empresa B demonstram a concordância sobre o processo de esforço mental dentro do escritório, sendo que 100% dos entrevistados concordaram com a afirmativa. No entanto, ainda deve haver uma melhor leitura dos dados para compreender a distinção entre

a concordância total (63,6%) e parcial (36,4%) da afirmativa. Diferente do ocorrido na empresa B, houve uma concordância total pela equipe da empresa C e uma concordância total de 75% na empresa D com apenas ¼ dos participantes concordando parcialmente.

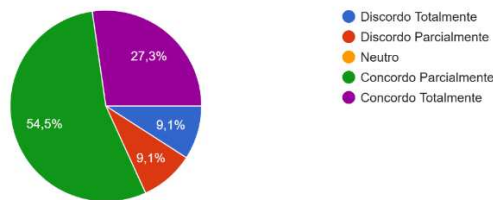
Esses dados confirmam o esforço mental da profissão contábil que, como aponta Silva, Ferreira e Cruz (2021. p. 3), ocorre pela necessidade constante de se cumprir com rigor atribuições que se atualizam constantemente, “dentre as fundamentais causas do estresse estão nas modificações estáveis que acontecem na sociedade atual. Essas mudanças acontecem de forma frenética, atrapalhando que os indivíduos possam absorvê-las de maneira correta.”

A segunda afirmativa “Frequentemente enfrento prazos curtos e acúmulo de tarefas” já apresentou uma gama diferente de respostas. Em relação a esta pergunta, na empresa B, as respostas tiveram uma discordância de 18,2%, enquanto a C de 9,1% e a D não houve discordância. Segue os gráficos que demonstram os dados capturados:

Gráfico 2. Prazos curtos e acúmulo de tarefas

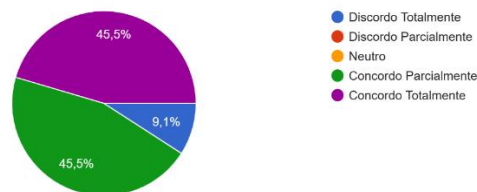
EMPRESA B

Frequentemente enfrento prazos curtos e acúmulo de tarefas.
11 respostas



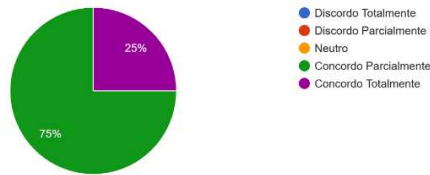
EMPRESA C

Frequentemente enfrento prazos curtos e acúmulo de tarefas.
11 respostas



EMPRESA D

Frequentemente enfrento prazos curtos e acúmulo de tarefas.
4 respostas



Fonte: Produzido pelo autor através Google Forms

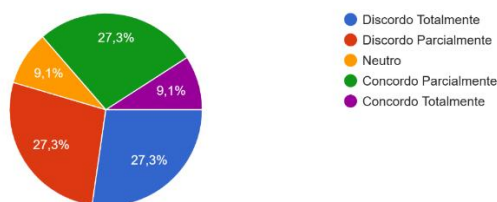
Ao comparar os dados das três empresas, é perceptível que, apesar de verificar pontual discordância, a maioria dos participantes concordou com os prazos curtos e o acúmulo de tarefas no serviço contábil. Isso corrobora com o pensamento de Carvalho (2024, p. 32), que afirma que a prática contábil é caracterizada pela sobrecarga de serviços, especialmente, em determinados períodos como o fechamento fiscal.

A terceira afirmativa “costumo levar trabalho para casa ou realizá-lo fora do horário contratual.” Já houve uma maior taxa de discordância, sendo, respectivamente, 54, 6% (empresa B), 54, 6% (empresa C). Contrariando as duas empresas, a empresa D, com um menor corpo de profissionais, teve uma discordância de 25%, como se comprova nos gráficos abaixo:

Gráfico 3. Costumo levar trabalho para casa ou realizá-lo fora do horário contratual

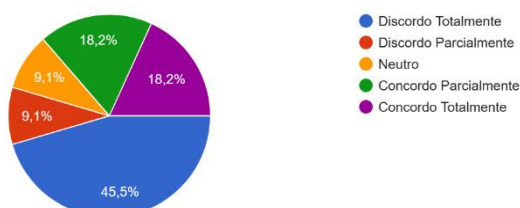
EMPRESA B

Costumo levar trabalho para casa ou realizá-lo fora do horário contratual.
11 respostas



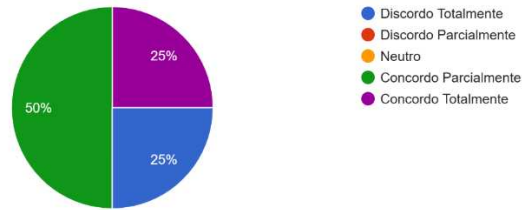
EMPRESA C

Costumo levar trabalho para casa ou realizá-lo fora do horário contratual.
11 respostas



EMPRESA D

Costumo levar trabalho para casa ou realizá-lo fora do horário contratual.
4 respostas



Fonte: Produzido pelo autor através Google Forms

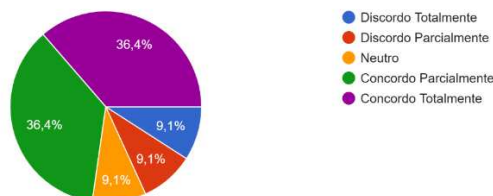
Esses gráficos demonstram a disparidade entre as empresas de grande e pequeno porte na cidade de Barreiras-BA. Enquanto as empresas B e C, com 11 funcionários, apontam uma menor concordância em relação à execução de trabalho fora do tempo de serviço, a empresa D demonstra uma concordância predominante (75%). Como Silva, E. G (2024^a) demonstra, os pequenos serviços geram um acúmulo de funções em seus funcionários, o que culmina em trabalhos realizados fora do expediente.

A quarta afirmativa “Alterações constantes na legislação impactam diretamente minha rotina e aumentam meu nível de estresse.” Apresentou majoritariamente uma concordância nas três empresas. Isso fica explícito nos gráficos a seguir:

Gráfico 4. Alterações constantes na legislação impactam diretamente minha rotina e aumentam meu nível de estresse

EMPRESA B

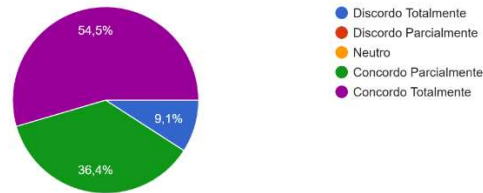
Alterações constantes na legislação impactam diretamente minha rotina e aumentam meu nível de estresse.
11 respostas



EMPRESA C

Alterações constantes na legislação impactam diretamente minha rotina e aumentam meu nível de estresse.

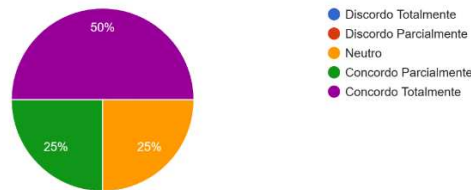
11 respostas



EMPRESA D

Alterações constantes na legislação impactam diretamente minha rotina e aumentam meu nível de estresse.

4 respostas



Fonte: Produzido pelo autor através Google Forms

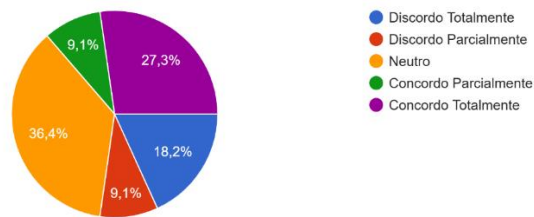
A partir dos gráficos, se vislumbra uma concordância maior que 70% em todas as empresas. Isso evidencia a percepção geral dos profissionais contábeis de Barreiras-Ba sobre as constantes atualizações normativas. Nesse sentido, pela análise de Graciano et. Al. (2024) ao apontar que as constantes atualizações geram um ambiente de incerteza, isso se agrava ao perceber que a maioria dos trabalhadores dos escritórios analisados são assistentes ou auxiliares contábeis.

Para finalizar, a quinta afirmativa “Sofro interrupções frequentes durante o trabalho, o que afeta minha produtividade”, trouxe uma variedade de respostas. A empresa B teve uma predominância de neutras e de discordâncias; enquanto na empresa C houve uma maior concordância; já, os entrevistados da empresa D apontaram uma concordância total. Isso se confirma nos gráficos:

Gráfico 5. Sofro interrupções frequentes durante o trabalho, que afeta minha produtividade

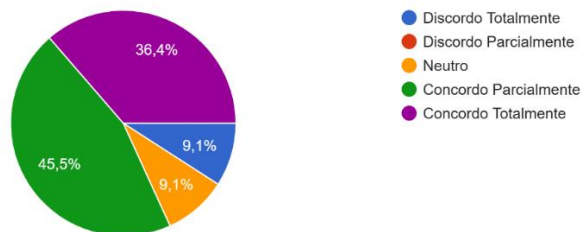
EMPRESA B

Sofro interrupções frequentes durante o trabalho, o que afeta minha produtividade.
11 respostas



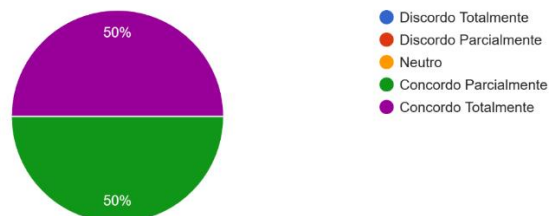
EMPRESA C

Sofro interrupções frequentes durante o trabalho, o que afeta minha produtividade.
11 respostas



EMPRESA D

Sofro interrupções frequentes durante o trabalho, o que afeta minha produtividade.
4 respostas



Fonte: Produzido pelo autor através Google Forms

Pela singularidade das respostas fornecidas, os dados evidenciam as particularidades organizacionais de cada escritório. Isso ocorre, pois, a organização desses espaços pode favorecer a comunicação e o dinamismo, mas também interferem na concentração dos colaboradores (Viera, 2018).

Dessa forma, os dados apresentados nesse primeiro bloco contribuíram para a compreensão de dados preliminares da organização do trabalho contábil. As respostas confirmam a presença de ambientes de alta cobrança e a necessidade de uma constate atualização, esses fatores, se não considerados, podem contribuir para o aumento do estresse

ocupacional na cidade de Barreiras-BA. Isso se confirma no pensamento de Carvalho (2024, p.39) que aponta a “sobrecarga no trabalho, pressão e falta de tempo como fatores de estresse”.

4.1.2. Controle e autonomia

O segundo bloco de assertivas teve o intuito de investigar a independência em relação ao trabalho. Por isso, as assertivas se concentraram na autonomia do trabalho, na gestão do tempo e na clareza das funções e responsabilidades. A partir dessas respostas, foi analisada de que forma a gestão autônoma influencia nos fatores provocadores de estresse.

Dito isso, a primeira assertiva “Tenho autonomia para tomar decisões em minha rotina de trabalho” teve muitas concordâncias nas três empresas (63,7%, 72,8%, 50%, respectivamente). Nesse sentido, é constada uma percepção positiva dos entrevistados sobre a autogestão. Essa percepção levanta uma inquietação sobre a geração do estresse ocupacional, já que ele ocorre apesar da aparente autonomia na gestão da rotina.

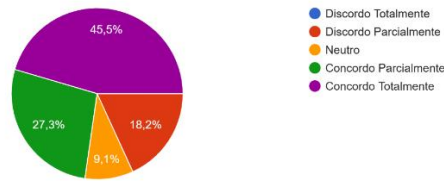
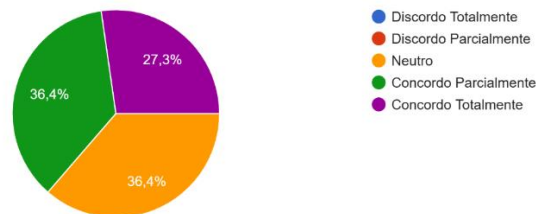
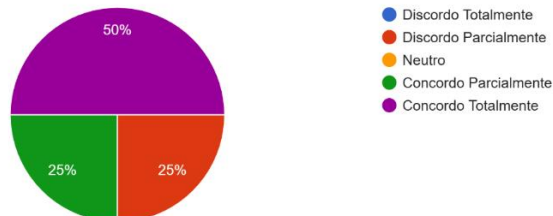
A segunda assertiva “Posso organizar meu tempo e tarefas da forma que considero mais eficiente” obteve, da mesma maneira, muitas concordâncias (81,8%, 90,9%, 75%, respectivamente). Esses dados confirmam a primeira assertiva, denotando determinada gestão de tempo para esses profissionais na cidade.

A última assertiva do segundo bloco “Tenho clareza sobre minhas funções e responsabilidades” obteve, em grande maioria, concordâncias (90,9%, 100%, 100%, respectivamente). Essas respostas denotam a forma como se entende internamente a gestão funcional dos escritórios contábeis, que enxergam uma autonomia diante das crescentes demandas enfrentadas.

4.1.3. Recompensas e reconhecimento

No terceiro bloco do formulário, os entrevistados responderam acerca do reconhecimento do seu trabalho, fator fundamental no bem-estar dentro do ambiente de trabalho. Sem o devido reconhecimento, o trabalho pode gerar um ambiente opressivo em que o profissional contábil pode estar em estado de alerta constante (Silva, P. C. ,2024b).

A primeira assertiva “Sinto que meu esforço é reconhecido pela empresa/cliente” apresentou respostas positivas nas três empresas entrevistadas, como se percebe nos gráficos:

Gráfico 6. Sinto que meu esforço é reconhecido pela empresa/cliente.**EMPRESA B**Sinto que meu esforço é reconhecido pela empresa/cliente.
11 respostas**EMPRESA C**Sinto que meu esforço é reconhecido pela empresa/cliente.
11 respostas**EMPRESA D**Sinto que meu esforço é reconhecido pela empresa/cliente.
4 respostas

Fonte: Produzido pelo autor através Google Forms

Por essas respostas, a maioria dos entrevistados das três empresas (72,8%, 63,7%, 75%, respectivamente) sentem o reconhecimento dos seus serviços prestados. Isso aponta que, nessas empresas, existe direcionamento para desenvolver um esforço coletivo e positivo.

A segunda assertiva “recebo retorno positivo sobre a qualidade do meu trabalho” confirmou, novamente, a primeira resposta do bloco. Houve um maior número de concordâncias dentre os entrevistados (72,8%, 90,9%, 75%, respectivamente). Embora o questionamento não promova uma única resposta conclusiva, sendo necessário outros pontos

de investigação, permite uma visão parcial sobre o processo de valorização nos escritórios contábeis de Barreiras.

A última assertiva “Sinto-me valorizado(a) profissionalmente no meu ambiente de trabalho” ratifica as respostas anteriores, teve um maior número de concordâncias (63,7%, 63,7%, 75%, respectivamente). Esses dados, embora não conclusivos, apontam uma aparente postura de validação realizada por esses escritórios na cidade, o que pode mitigar os fatores geradores de estresse.

4.1.4. Sintomas de estresse e burnout

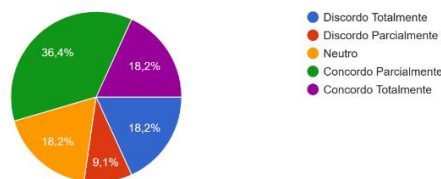
O quarto bloco do formulário buscou compreender de maneira mais direta as marcas do estresse ocupacional. Nesse aspecto, foram feitas perguntas acerca de sintomas de estresse ou, em casos mais graves, de burnout como esgotamento emocional, dificuldade em dormir, entre outros.

Para a primeira afirmação “Sinto-me emocionalmente esgotado(a) ao final do dia” teve uma larga concordância entre os colaboradores das três empresas, conforme visualizado nos gráficos a seguir:

Gráfico 7. Sinto-me emocionalmente esgotado(a) ao final do dia.

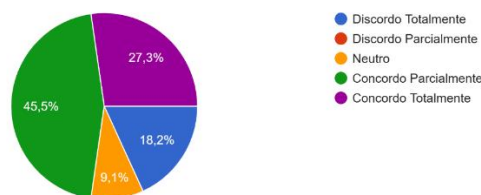
EMPRESA B

Sinto-me emocionalmente esgotado(a) ao final do dia.
11 respostas



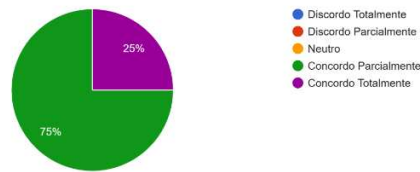
EMPRESA C

Sinto-me emocionalmente esgotado(a) ao final do dia.
11 respostas



EMPRESA D

Sinto-me emocionalmente esgotado(a) ao final do dia.
4 respostas



Fonte: Produzido pelo autor através Google Forms

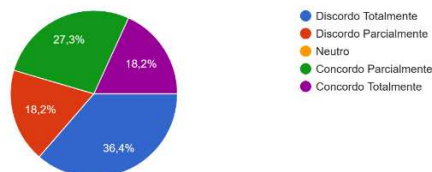
Os dados expostos demonstram pouca discordância, sendo apenas 27,3% na empresa B, 18,2% na empresa C e nenhuma na empresa D. Com isso, percebe-se que a maioria dos funcionários das três empresas sente cansaço que transcende o cansaço físico e mental, afetando o seu aspecto emocional. Isso revela uma correlação com os dados coletados no bloco I, já que as respostas apontavam uma extrapolação do tempo de serviço e da exigência constante de atualização.

A segunda afirmação “Tenho dificuldade de dormir por pensar nas demandas do trabalho” obteve uma discrepância entre os entrevistados. O grupo da empresa B se dividiu em concordâncias e discordâncias, enquanto nos outros grupos, houve novamente uma concordância quase que total. Segue o gráfico:

Gráfico 8. Tenho dificuldade de dormir por pensar nas demandas do trabalho.

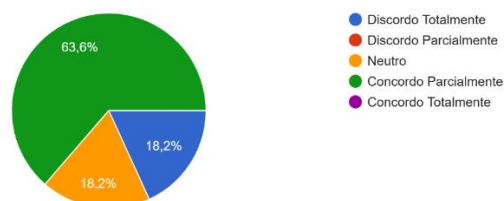
EMPRESA B

Tenho dificuldade de dormir por pensar nas demandas do trabalho.
11 respostas



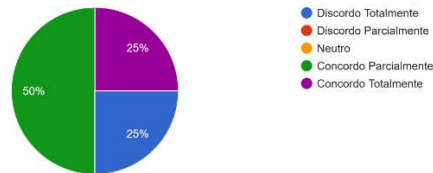
EMPRESA C

Tenho dificuldade de dormir por pensar nas demandas do trabalho.
11 respostas



EMPRESA D

Tenho dificuldade de dormir por pensar nas demandas do trabalho.
4 respostas



Fonte: Produzido pelo autor através Google Forms

Esses dados confirmam o impacto sobre o cotidiano dos funcionários. Embora caiba maiores estudos, a análise dos dados aponta uma correlação entre o serviço contábil e impactos na saúde dos servidores.

A terceira afirmação “Já tive problemas de saúde (como dores de cabeça, gastrite, ansiedade) que acredito estarem relacionados ao trabalho” apresentou, majoritariamente, concordâncias nos três grupos entrevistados (63,7%, 63, 7%, 75 % respectivamente). O que corrobora os dados apresentados anteriormente, apesar da possível necessidade de aprofundamento para estender a correlação a partir do cruzamento de dados.

A última assertiva “Tenho vontade frequente de me afastar do trabalho por cansaço mental” foi respondida com grande número de concordâncias, sendo 54,6% do grupo B, 54, 6% do grupo C e 100% do grupo D. Essa concordância confirma as relações estabelecidas anteriormente, já que os profissionais dos três escritórios localizados em Barreiras-BA sentem o desejo de se afastar do ambiente de trabalho. Esse desejo fica mais evidente no escritório de menor porte, já que há maior acúmulo de funções e pressões por atualizações constantes.

As respostas obtidas nesse bloco manifestam como o estresse ocupacional é fruto de um processo reiterado de sobrecarga na função. Oliveira et al. (2021, p.275) esclarece que a profissão contábil intensifica os riscos desse estresse, já que a pressão e a necessidade de atualização constante desenvolvem reiterado ambiente de alerta. Dessa forma, apesar da autogestão indicada no segundo bloco, os impactos da profissão contábil ainda são sentidos pelos profissionais, principalmente, os emocionais e psicológicos.

4.1.5. Relação com a vida pessoal

Esse bloco buscou aprofundamento nos impactos desenvolvidos pelo estresse ocupacional, focando nos aspectos interpessoais. As perguntas foram direcionadas à identificar relações negativas nos relacionamentos pessoais e interpessoais.

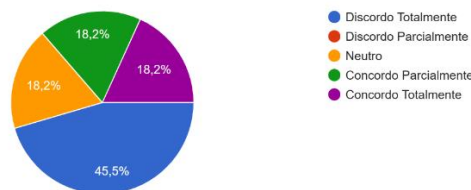
Na primeira assertiva “Meu trabalho interfere negativamente na minha vida familiar ou pessoal.”, foi constatada predominância de discordâncias, sendo 63,6% do grupo B, 63, 7% do grupo C e 50% do grupo D. Os percentuais revelam que, mesmo com o sentimento de esgotamento indicado no bloco 4, esse esgotamento, na visão dos entrevistados, ainda não interfere na sua vida pessoal.

Já a segunda assertiva “Tenho dificuldade de desligar-me mentalmente do trabalho durante o tempo livre” apresentou um empate por margem entre as concordâncias e discordâncias, como pode ser visto a seguir:

Gráfico 9. Tenho dificuldade de desligar-me mentalmente do trabalho durante o tempo livre.

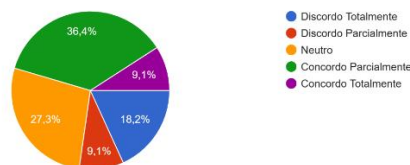
EMPRESA B

Tenho dificuldade de desligar-me mentalmente do trabalho durante o tempo livre.
11 respostas



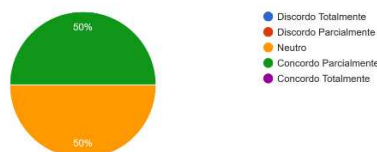
EMPRESA C

Tenho dificuldade de desligar-me mentalmente do trabalho durante o tempo livre.
11 respostas



EMPRESA D

Tenho dificuldade de desligar-me mentalmente do trabalho durante o tempo livre.
4 respostas



Fonte: Produzido pelo autor através Google Forms

Os gráficos acima revelam uma discrepância entre as respostas dos entrevistados, o que evidencia a divisão acerca desse aspecto. Pelas respostas, fica perceptível que o trabalho, além de afetar o sono, permanece no cotidiano fora do trabalho dos entrevistados, e configura outro indicativo para os impactos do estresse ocupacional em que as demandas do serviço não se restringem ao escritório.

Os dados expostos podem retratar certa dificuldade dos entrevistados em reconhecer os impactos ocupacionais da profissão. Porém, pelo número de concordâncias obtido revela-se um determinado efeito do estresse sobre as equipes. Isso, como apontado por Graciano et al. (2024), pode afetar na perda de talentos e na rotatividade das equipes, pois diversos profissionais tendem a evadir da carreira contábil por esses fatores, sendo necessário políticas e práticas que ajudem a mitigar os fatores geradores de estresse.

4.1.6. Estratégias de enfrentamento (*coping*)

O sexto bloco objetivou compreender se os entrevistados buscam formas de enfrentar o desgaste ocupacional a partir da adoção de condutas como compartilhar dificuldades funcionais com os colegas, a prática de atividades físicas e/ou de lazer e a busca por apoio profissional.

Na primeira assertiva “Costumo compartilhar dificuldades com colegas ou superiores”, houve uma predominância de concordâncias parciais e totais, sendo 63,7% do grupo B, 54,6% do grupo C e 75% do grupo D. Nessa perspectiva, apesar de bom número de funcionários que praticam o *coping*, uma parcela considerável de colaboradores não partilha as suas dificuldades, favorecendo o aumento do estresse ocupacional.

Na segunda assertiva “Pratico atividades físicas ou momentos de lazer para aliviar o estresse”, ocorreu novamente uma divisão entre concordâncias e outras opções. O grupo B apresentou 76,8%, o C, 54,6%, o D, 50%. Esse resultado corrobora a assertiva anterior, evidenciando que, embora parte dos entrevistados adote práticas de autocuidado, ainda persiste uma divisão significativa entre aqueles que as incorporam de forma regular e os que não as praticam.

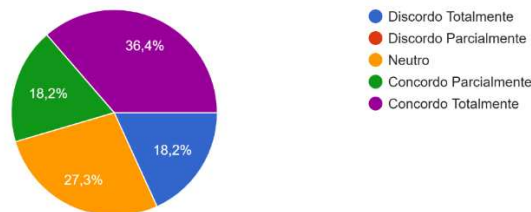
Na última pergunta “Caso necessário, me sinto à vontade para buscar apoio profissional (ex.: terapia, psicólogo) para lidar com o estresse ocupacional”, a divisão torna a se repetir, conforme os gráficos da Gráfico 10.

Gráfico 10. Caso necessário, me sinto à vontade para buscar apoio profissional (ex.: terapia, psicólogo) para lidar com o estresse ocupacional

EMPRESA B

Caso necessário, me sinto à vontade para buscar apoio profissional (ex: terapia, psicólogo) para lidar com o estresse ocupacional.

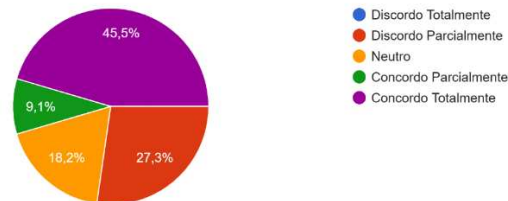
11 respostas



EMPRESA C

Caso necessário, me sinto à vontade para buscar apoio profissional (ex: terapia, psicólogo) para lidar com o estresse ocupacional.

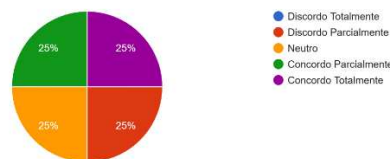
11 respostas



EMPRESA D

Caso necessário, me sinto à vontade para buscar apoio profissional (ex: terapia, psicólogo) para lidar com o estresse ocupacional.

4 respostas



Fonte: Produzido pelo autor através Google Forms

A leitura dos gráficos permite observar uma cisão na busca por ajuda profissional, e evidencia dificuldade nos entrevistados em reconhecer os desafios do seu ofício e as formas de apoio existentes. Para Carvalho (2024), ações de enfrentamento são necessárias. Em suas palavras,

As estratégias individuais realizadas pelos profissionais dos escritórios contábeis, embora presentes, possuem uma necessidade de alinhamento, principalmente de medidas desenvolvidas pelos gestores dos escritórios. Medidas como flexibilização da jornada de trabalho, promoção de um ambiente de trabalho saudável, momentos de

lazer entre a equipe, investimento treinamentos e capacitações são maneiras de proporcionar melhorias no ambiente e assim sanar o estresse dos profissionais dos escritórios. (Carvalho, 2024, p.58)

Nesse sentido, ainda existe uma cultura de inviabilização das práticas de cuidado que precisam ser revertidas principalmente no campo da gestão dessas empresas. No cenário de Barreiras-Ba, nota-se a presença individualizada do enfrentamento ao estresse ocupacional, sendo necessário a articulação proposta por Carvalho (2024).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados da pesquisa permitem uma análise preliminar sobre o estresse ocupacional e seus impactos no grupo de contadores entrevistados em Barreiras- BA, cuja amostra se restringe a 26 (vinte e seis) pessoas neste recorte geográfico. A partir das respostas dos seis blocos, foi possível compreender a constituição dos escritórios de Barreiras e seus dilemas envolvendo a organização do trabalho e as constantes atualizações. Essas informações confirmam aspectos nacionais do estresse ocupacional na profissão contábil, conforme o referencial utilizado no *corpus* da pesquisa.

Dessa maneira, a divisão dos dados em seis blocos possibilitou uma visão ampla sobre o trabalho contábil dos entrevistados da região. Os dados obtidos no primeiro bloco apontam para as constantes demandas influenciadas pelas atualizações legislativas, o que impõe ao funcionário um ritmo de atualização constante.

O segundo bloco aponta para um dado complexo: a autogestão do serviço contábil. Apesar da autonomia indicada pelos três grupos, os fatores de estresse ainda se manifestam nas demais respostas, e evidencia que a autonomia, por si só, não é suficiente para mitigar os fatores de estresse, pois, se não for bem orientada, pode acarretar acúmulo de funções e responsabilidades.

O terceiro bloco revela o papel da recompensa na validação do serviço prestado pelos contadores. Os dados coletados apontaram para uma relativa valorização, o que atua como elemento de amenização dos riscos do estresse ocupacional, já que o profissional percebe o reconhecimento de seu esforço no escritório e no cotidiano dos clientes.

O quarto e o quinto blocos asseveram uma percepção ambígua a respeito dos impactos do trabalho na saúde emocional e psicológica. Dentre os grupos entrevistados, houve divisão entre concordâncias e discordâncias, o que aponta para uma possível dificuldade em perceber os impactos do estresse na saúde emocional e psicológica entre esses sujeitos da pesquisa.

A partir da análise dos dados do sexto bloco, ficou retratado que muitos profissionais contábeis não executam práticas relacionadas à mitigação do estresse ocupacional. O que corrobora a ideia de uma cultura de invisibilização dos impactos desse estresse, e impede o devido cuidado e tratamento dos sintomas produzidos pelas altas demandas do trabalho.

A pesquisa, portanto, identificou, por meio do questionário em blocos, o perfil dos trabalhadores contábeis e sua relação com o estresse ocupacional, ficando constatado que,

mesmo reconhecendo o esforço da rotina de trabalho, os impactos desse esforço são apenas parcialmente identificados pelos entrevistados.

Apesar do não reconhecimento total dos impactos, atestou-se que o estresse ocupacional entre os profissionais contábeis entrevistados na cidade de Barreiras-BA decorre, sobretudo, da sobrecarga de tarefas, da pressão por prazos e da necessidade de atualização constante, sendo parcialmente mitigado por percepções positivas de reconhecimento e autonomia.

Portanto, o estresse ocupacional presente no trabalho contábil do universo dos entrevistados na Barreiras-Ba carece de soluções e mitigações efetivas. Nesse aspecto, são necessárias práticas de *coping* como inclusão de assessoramento psicológico nas empresas, treinamentos e capacitações para as alterações normativas, inclusão da ergonomia no ambiente de trabalho e estímulo a prática de exercício físico.

Nesse sentido, ainda cabem novas pesquisas que aprofundem a relação entre o trabalho contábil e o estresse ocupacional, já que podem existir incongruências entre as respostas dos questionários e a realidade efetiva dos escritórios.

REFERÊNCIAS

- CARVALHO, A. F. C. **Fatores estressores em escritórios contábeis de João Pessoa: causas e estratégias de enfrentamento.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Contábeis) – Instituto Federal da Paraíba, João Pessoa, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ifpb.edu.br/bitstream/177683/3963/1/FATORES%20ESTRESSORES%20EM%20ESCRITÓRIOS%20CONTÁBEIS%20DE%20JOÃO%20PESSOA%20-%20ANA%20FLÁVIA%20COELHO%20DE%20CARVALHO.pdf>. Acesso em: 19 set. 2025.
- CONSELHO FEDERAL DE CONTABILIDADE (CFC). **Código de Ética Profissional do Contabilista.** Brasília: CFC, 2019. Disponível em: <https://www.cfc.org.br/wp-content/uploads/2023/07/Codigo-de-Etica-Profissional-do-Contabilista-CEPC-Aprovado-pela-Resolucao-CFC-n-1-506-2023.pdf>. Acesso em: 22 out. 2024.
- FERNANDES, T.; SALGUEIRO, A. C. F. **Dores musculoesqueléticas e ergonomia em tempos de home office.** Research, Society and Development, v. 11, n. 16, p. e3574317437, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/35743>. Acesso em: 20 set. 2025.
- GRACIANO, É. M.; VIEIRA, I. M.; GONÇALVES, J. O. **Análise dos riscos ergonômicos na área da gestão: estratégias de prevenção e intervenção em um escritório de contabilidade.** 2024. Trabalho de Conclusão de Curso – Centro Paula Souza. Disponível em: <http://ric-cps.eastus2.cloudapp.azure.com/handle/123456789/27198>. Acesso em: 17 set. 2025.
- MACHADO, M. L. de J. **Estresse em contadores.** Revista Fórum Gerencial, v. 20, n. 2, p. 1-14, 2021. Disponível em: <https://revistas.unipam.edu.br/index.php/forumgerencial/article/download/2409/1654>. Acesso em: 18 set. 2025.
- OLIVEIRA, A. X. de; ANTONELLI, R. A.; PORTULHAK, H. **Síndrome de Burnout e qualidade de vida profissional: um estudo em escritórios contábeis do sudoeste do Paraná.** Revista Alcance, v. 28, n. 3, p. 358-374, 2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4777/477767135007/477767135007.pdf>. Acesso em: 20 set. 2025.
- ROSA, J. R. P. **Da relação entre estresse ocupacional e a qualidade do serviço contábil: uma perspectiva do profissional da contabilidade.** Dissertação (Mestrado em Contabilidade) – Universidade Estadual do Centro-Oeste, Guarapuava, 2024. Disponível em: <https://tede.unicentro.br/jspui/bitstream/jspui/2373/2/Dissertação%20Jocetele%20Repczuk%20Padilha%20da%20Rosa.pdf>. Acesso em: 19 set. 2025.
- SILVA, E. G. **Percepção dos contadores em Alagoas sobre os impactos do exercício profissional na saúde mental.** 2024a. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Alagoas. Disponível em: <https://www.repositorio.ufal.br/handle/123456789/16355>. Acesso em: 18 set. 2025.

Ferreira, F. S., & da Cruz, T. S. (2023). Estresse ocupacional nos escritórios de contabilidade: uma análise no município de Feira de Santana - BA. **Revista De Administração E Contabilidade Da UNIFAT**, 13(3). <https://reacfat.com.br/reac/article/view/168>.

SILVA, P. C. Análise dos níveis de estresse dos profissionais contábeis no estado do Rio Grande do Sul. 2024b. Dissertação (Mestrado em Ciências Contábeis) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/295132>. Acesso em: 17 set. 2025.

SOUZA, K. T. **Modalidades de trabalho em escritórios de contabilidade: influência do presencial, home office e híbrido nos fatores de trabalho e na qualidade de vida.** 2025. Trabalho de Conclusão de Curso – Instituto Federal do Espírito Santo. Disponível em: <https://repositorio.ifes.edu.br/handle/123456789/6549>. Acesso em: 19 set. 2025.

VIEIRA, B. P. **Os escritórios abertos x função profissional: uma contribuição da ergonomia do ambiente construído.** Portal de Trabalhos Acadêmicos – Faculdade Damas, 2018. Disponível em: <https://revistas.faculdedamas.edu.br/index.php/academico/article/view/1589>. Acesso em: 19 set. 2025.

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO DA PESQUISA

Título da pesquisa: O Estresse Ocupacional Na Atuação De Profissionais Contábeis: Percepção de Funcionários de Escritórios em Barreiras-Bahia.

Pesquisadora: Gabriele Nunes Silva, discente do curso de Ciências Contábeis da Universidade do Estado da Bahia (UNEB).

Prezado (a) participante, você está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa acadêmica destinada à elaboração de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Este questionário tem como objetivo investigar a percepção sobre os fatores relacionados ao estresse ocupacional no ambiente de trabalho contábil.

Informações Importantes:

- Sua participação é voluntária e anônima.
- As informações fornecidas serão utilizadas estritamente para fins acadêmicos.
- O tempo médio de preenchimento é de 5 a 10 minutos.
- Não há respostas certas ou erradas, buscamos a sua percepção real.

INSTRUÇÕES GERAIS PARA PREENCHIMENTO:

Este questionário está dividido em blocos. Para cada uma das afirmações abaixo, assinale com um "X" a alternativa que melhor representa a sua opinião, utilizando a seguinte escala de concordância:

- 1 Discordo Totalmente
- 2 Discordo Parcialmente
- 3 Neutro
- 4 Concordo Parcialmente
- 5 Concordo Totalmente

Exemplo de como responder:

"Tenho prazos apertados com frequência."

- Se esta for uma realidade constante na sua rotina, você deve marcar a opção **5 - Concordo Totalmente**.
- Se esta for uma situação que nunca acontece, você deve marcar a opção **1 - Discordo Totalmente**.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Eu concordo em participar desta pesquisa, de forma livre e voluntária. Estou ciente de que posso interromper meu preenchimento a qualquer momento, sem nenhum tipo de penalidade. Confirmando que fui devidamente informado (a) sobre os objetivos e garantias de anonimato desta pesquisa.

BLOCO 1 – DEMANDAS E PRESSÕES DO TRABALHO

1. Minha atividade profissional exige atenção e esforço mental constantes.
2. Frequentemente enfrento prazos curtos e acúmulo de tarefas.
3. Costumo levar trabalho para casa ou realizá-lo fora do horário contratual.
4. Alterações constantes na legislação impactam diretamente minha rotina e aumentam meu nível de estresse.
5. Sofro interrupções frequentes durante o trabalho, o que afeta minha produtividade.

BLOCO 2 – CONTROLE E AUTONOMIA

6. Tenho autonomia para tomar decisões em minha rotina de trabalho.
7. Posso organizar meu tempo e tarefas da forma que considero mais eficiente.
8. Tenho clareza sobre minhas funções e responsabilidades.

BLOCO 3 – RECOMPENSAS E RECONHECIMENTO

9. Sinto que meu esforço é reconhecido pela empresa/cliente.
10. Recebo retorno positivo sobre a qualidade do meu trabalho.
11. Sinto-me valorizado(a) profissionalmente no meu ambiente de trabalho.

BLOCO 4 – SINTOMAS DE ESTRESSE E BURNOUT

12. Sinto-me emocionalmente esgotado(a) ao final do dia.
13. Tenho dificuldade de dormir por pensar nas demandas do trabalho.

14. Já tive problemas de saúde (como dores de cabeça, gastrite, ansiedade) que acredito estarem relacionados ao trabalho.

15. Tenho vontade frequente de me afastar do trabalho por cansaço mental.

BLOCO 5 – RELAÇÃO COM A VIDA PESSOAL

16. Meu trabalho interfere negativamente na minha vida familiar ou pessoal.

17. Tenho dificuldade de desligar-me mentalmente do trabalho durante o tempo livre.

BLOCO 6 – ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO (COPING)

18. Costumo compartilhar dificuldades com colegas ou superiores.

19. Pratico atividades físicas ou momentos de lazer para aliviar o estresse.

20. Caso necessário, me sinto à vontade para buscar apoio profissional (ex.: terapia, psicólogo) para lidar com o estresse ocupacional.

INFORMAÇÕES SOCIOPROFISSIONAIS

21. Idade: _____

22. Sexo: () Feminino () Masculino () Outro () Prefiro não informar

23. Há quantos anos você atua na área contábil? _____

24. Tipo de vínculo profissional?

() Sócio ou Proprietário

() Contador/Gerente (CLT)

() Assistente ou Técnico Contábil (CLT)

() Estagiário

() Outro: _____

25. Turno de trabalho:

() Manhã

() Tarde

() Noite


() Integral

DECLARAÇÃO

Eu, **Filipe Rosa Santos Dias da Costa**, CPF nº 049.162.105-14, graduado em Letras pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB), declaro ter realizado a análise e correção ortográfica e gramatical da Monografia tendo como título: **“O ESTRESSE OCUPACIONAL NA ATUAÇÃO DE PROFISSIONAIS CONTÁBEIS: PERCEPÇÃO DE FUNCIONÁRIOS DE ESCRITÓRIOS EM BARREIRAS – BAHIA”** da aluna **Gabriele Nunes Silva**, CPF nº 077.614.295-02, matrícula nº 122210132, do curso de Ciências Contábeis da Universidade do Estado da Bahia (UNEB - CAMPUS IX).

Por ser verdade firmamos o presente.

Barreiras – BA, 19 de novembro de 2025.

Documento assinado digitalmente
 **FILIFE ROSA SANTOS DIAS DA COSTA**
Data: 19/11/2025 16:45:16-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Filipe Rosa Santos Dias da Costa
Licenciado em Letras



**SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DA BAHIA
UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA**



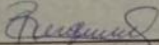
A Reitora da Universidade do Estado da Bahia,
no uso de suas atribuições e tendo em vista a conclusão
do curso de Letras, Língua Portuguesa e Literaturas - Licenciatura,
na data de 16 de dezembro de 2023, e a colação de grau na data de 21 de dezembro de 2023, confere o título de

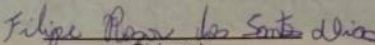
Licenciado em Letras, Língua Portuguesa e Literaturas

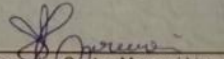
a
Filipe Rosa dos Santos Dias

brasileiro, natural do Estado da Bahia, nascido em 06 de março de 2001, filho de
Paulo Roberto Lima Dias e Hildeni Rosa dos Santos Dias
e outorga-lhe o presente diploma, para que possa gozar de todos os direitos e prerrogativas legais.

Salvador, 02 de janeiro de 2024


Reginaldo Conceição Cerqueira
Diretor do DCH IX


Diplomado
Doc. Civil 2012997805 SSP-BA

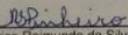

Adriana dos Santos Marmorí Lima
Reitora

UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA
Reconhecida pela Portaria Ministerial nº 909 de 31/07/1995, publicada no D.O.U. de 01/08/1995

Registro nº 79237 Livro nº 00061 Folha nº 13184, por delegação de competência do Ministério da Educação, nos termos da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, e do Decreto nº 9.235, de 15 de dezembro de 2017.
Referente ao Curso de Letras, Língua Portuguesa e Literaturas - Licenciatura
Reconhecido através do Decreto Estadual Nº 14.123 de 05/09/2012, publicado no D.O.E. de 06/09/2012.

Departamento de Ciências Humanas do Campus IX
Barreiras - DCH IX

Salvador, 02 de janeiro de 2024


Cleurice Raimunda da Silva Pinheiro
Secretária Especial de Registro de Diplomas e Certificados
Port. 2981/2016 - D.O.E. 04/11/2016

097559



UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA – UNEB
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS HUMANAS – CAMPUS IX
BACHARELADO EM CIÊNCIAS CONTÁBEIS
SEMESTRE: 2025.2

DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Eu, **GABRIELE NUNES SILVA**, Brasileira, RG nº 2138164314 – SSP/BA, CPF nº 077.614.295-02, declaro para os devidos fins e sob as penas da lei, que o trabalho que versa sobre **O ESTRESSE OCUPACIONAL NA ATUAÇÃO DE PROFISSIONAIS CONTÁBEIS: PERCEPÇÃO DE FUNCIONÁRIOS DE ESCRITÓRIOS EM BARREIRAS – BAHIA**, é de minha única e exclusiva autoria, estando a UNEB, autorizada a divulgá-lo, mantendo cópia em biblioteca, sem ônus referentes a direitos autorais, por se tratar de exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Ciências Contábeis.

Barreiras – Bahia, 05 de dezembro de 2025.

Documento assinado digitalmente
gov.br GABRIELE NUNES SILVA
Data: 05/12/2025 13:34:55-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

GABRIELE NUNES SILVA