**As doenças do secretário executivo: um levantamento feito em revistas especializadas**

Caroline Dias dos Reis – FATEC Carapicuíba

Fabiola Costa Fernandes – FATEC Carapicuíba

**RESUMO**

As doenças, sejam emocionais ou físicas, são de conhecimento de todos, porém, a maioria das pessoas não tem acesso a mais informações, ou se quer sabem da existência das doenças ocupacionais, que são as doenças decorridas da rotina de trabalho de cada profissional, e que podem causar diversos danos à saúde de cada indivíduo. Nesta pesquisa, foi feito um levantamento das revistas a seguir que são especializadas na área de secretariado: GeSec, Secretariado executivo em Revist@, Capital Científico e Expectativa, e o quanto é pesquisado e publicado para conhecimento do público envolvido na área sobre estas as principais doenças que são: Stress, SPA e LER.

 A **problemática** do estudo questiona qual a importância que as revistas especializadas em secretariado dão para as doenças que o profissional desenvolve no ambiente de trabalho. Tendo como **objetivo geral**, saber qual o nível da preocupação destas revistas em publicar artigos sobre as doenças que acometem o profissional. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de natureza básica, e com abordagem de problema de origem quantitativa.

**Palavras-chave:** Stess. SPA. Revistas Especializadas. Secretário (a).

**ABSTRACT**

The diseases as much  emotional as physical  is known to everyone, but a lot of people don’t know about the existence of occupational diseases, which are the diseases that result from the routine work of each professional, and which can cause several damages to the health of each individual.

In this research, it was researched in the following journals that are specialized in the secretarial area: GeSec, Secretariado executivo em Revist@, Capital Científico e Expectativa, ow much is researched and published for the knowledge of the public involved in the area about these the main diseases that are: Stress, SPA and LER.

The problematic of the research asks what is the importance that journals specialized in secretariat give for the diseases that the professional develops in the work environment. Having as general objective, to know the level of concern of these journals in publishing articles about diseases which affect the professional. It is a bibliographical research, of a basic nature, and with quantitative origin problem approach

Key words: Stress. SPA. Especialized Magazine. Secretary.

 **1**.**INTRODUÇÃO**

A existência das doenças é de conhecimento geral, porém, não aprofundado de maneira específica na saúde mental e física dos profissionais. O que muitos não sabem é que algumas delas podem estar relacionadas diretamente com a sua área de atuação, a rotina, o estresse, o meio em que vivem, as preocupações, e entre outros fatores que podem afetar a saúde, tanto física quanto emocional das pessoas, a ponto de fazer com que desenvolvam doenças laborais. Serão apresentados, com base em teorias e conceitos sobre o estresse e a ansiedade decorrente da síndrome da SPA (Síndrome do pensamento acelerado) como principais doenças emocionais, abordará também conceitos sobre as doenças ocupacionais físicas descrevendo as mais comuns causadas pelo excesso de trabalho, como LER (Lesão por Esforço Repetitivo), resfriados frequentes, alergias nervosas, enxaquecas e até mesmo hipertensão sem histórico familiar.

Ressalta-se que, toda pesquisa feita para fins acadêmicos, deve conter uma **questão norteadora**, a qual aqui é: Qual a importância que as revistas GeSec, Secretariado Executivo em Revist@, Capital Científico e a Expectativa que são especializadas em secretariado executivo, atribuem ao tema relacionado com as doenças que o (a) secretário (a) desenvolve no ambiente de trabalho?

O **objetivo** desta pesquisa é verificar a preocupação, por meio da ocorrência de publicações de artigos, das revistas especializadas na área de secretariado executivo em relação ao tema doenças ocupacionais e de como as doenças elas afetam esse profissional. Para tanto, impôs-se como **objetivos específicos** a realização de minuciosa revisão bibliográfica nos periódicos mencionados, identificação das principais doenças que acometem a saúde do (a) secretário (a) e o impacto gerado em sua vida, e para tal conclusão, visou-se comparar os resultados obtidos em cada artigo encontrado com relevância para o tema aqui abordado, para entender quais são estas principais doenças.

 Trata-se de um artigo de natureza básica, com abordagem de problema de origem quantitativa. Quanto aos procedimentos metodológicos, para a coleta de dados, é uma pesquisa bibliográfica, baseada em levantamento de artigos retirados de revistas especializadas na área, livros e entrevistas digitais para constituir a fundamentação teórica.

 O estudo **justifica-se**, pois, observamos que há diversos assuntos relacionados ao crescimento e aprimoramento do secretário, dentre eles também há diversos materiais para fazer deste profissional um excelente facilitador, sabemos que para isso a saúde e qualidade de vida é de extrema importância.

 Portanto nos atentamos em estudar o quanto estas revistas especializadas se preocupam com este tema, que tem relevância para profissionais tanto iniciantes quanto experientes, e até mesmo estudantes da área para que possam prevenir futuros problemas com as doenças ocupacionais sabendo como e por que elas surgem, e se é possível evita-las para que tenham uma vida mais saudável e equilibrada.

 Os objetos da pesquisa foram selecionados devido a familiaridade que tivemos com os mesmos decorrente de outros temas, pesquisas e estudos pelo período de duração do curso.

**2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A fundamentação que deu bases conceituais para o desenvolvimento do trabalho consistiu em pesquisas feitas através de artigos, revistas especializadas, em livros e entrevistas digitais.

**2.1 Revisão bibliográfica**

A revisão bibliográfica é feita para que seja exposto as principais ideias já tratadas e discutidas por outros pesquisadores sobre o tema, fazendo um levantamento de dúvidas e críticas se necessário.

A revisão bibliográfica, em suas diversas denominações e formatos, segundo Vendrameto (2017), pode ser compreendida como um estudo objetivo, completo e analítico da literatura de pesquisa científica disponível e relevante, oriunda de fontes diversas de informações, sobre um assunto específico.

***2.2.1 Publicações Científicas no Brasil***

As publicações científicas em países em desenvolvimento, e em especial o Brasil, não estão aptas a cobrir os aspectos relevantes para uma pesquisa de extrema qualidade, levando em consideração as características que devem conter. Pois a maioria das instituições segue padrões próprios, e acabam pecando em determinados aspectos os quais deviam dar total importância (MIRANDA, 1996).

Levando em consideração o olhar geral sobre as publicações científicas no Brasil, e conforme feito o levantamento em algumas revistas especializadas na área de secretariado, conclui-se que a demanda e a importância que são dadas a estas publicações, são escassas.

***2.2.2 Doença***

As doenças que a cada dia estão mais presentes na vida das pessoas, que pode variar de uma tosse alérgica até uma gastrite nervosa por má alimentação. Entende-se então que doença é um mau funcionamento do organismo que leva a precisar de ajuda médica dependendo da gravidade da mesma.

Segundo Hegenberg (1998 *apud* Rothschuh 1975: 416) “Uma pessoa está doente se (e somente se) necessita de auxílio subjetivo, clínico ou social, em virtude do mau funcionamento físico, psíquico ou psicofísico de seu organismo. ”

***2.2.3 Doença Ocupacional***

Considerando os resultados obtidos na revisão bibliográfica que as doenças ocupacionais com maior incidência são stress, ansiedade decorrente de SPA (Síndrome do pensamento Acelerado) e LER (Lesão por esforço repetitivo),

No canal saber a lei o Dr. Gilberto Vassoler que é advogado explica que doença ocupacional é uma enfermidade que é decorrente de uma ação do trabalho, ou seja, o funcionário adoece devido as atividades exercidas no trabalho.

Em uma entrevista feita com o advogado e consultor jurídico Dr. Raimundo Simão de Melo ele esclarece o que são doenças ocupacionais: “doenças ocupacionais são aquelas que decorrem das condições do trabalho e de algumas atividades especificas do dia a dia”, ou seja, movimentos e/ou esforços repetitivos, o ambiente de trabalho, a rotina entre outras coisas podem causar doenças que estejam ligadas diretamente ao trabalho. As chamadas doenças ocupacionais.

***2.2.4 O stress***

A palavra stress é de origem latina, usada na área da saúde no século XVII, e somente em 1926 que o foi usada pelo Dr. Hans Selye para definir um estado de tensão patogênica do organismo. Hoje em dia, com o termo “stress” aportuguesado para estresse, que segundo o dicionário Aurélio é definido como “Um conjunto de reações do organismo a agressões de ordens físicas, psíquicas, infecciosas e outras capazes de perturbar-lhe a homeostase (equilíbrio orgânico) ”. Porém, os especialistas continuam a utilizar *stress.*

O Stress é considerado um estado de tensão que coincide em uma espécie de ruptura no equilíbrio interno do organismo, quebrando toda a sintonia em que o corpo trabalha em tempo integral (LIPP, 2000).

Quando se nota que o stress está prejudicando a vida e a rotina de alguém, causando impactos no sono, no apetite e aceleração dos batimentos cardíacos é porque já se alcançou um alto nível, neste caso é indicado tratar com um profissional da saúde e tomar as medidas cabíveis.

Assim como (LIPP, 2000) afirma, “Stress não é uma doença terrível, mas também não deve ser menosprezado pois, em níveis altos, pode causar graves problemas de saúde. O primordial é saber controlar o stress de tal modo que ele não ultrapasse a nossa zona de conforto, o nosso limite de tolerância e resistência”.

Portanto, as situações que levam a quebra do equilíbrio interno do organismo, pode levar a variadas consequências na saúde física do profissional, como por exemplo, em situações de desafios e tomadas de decisões importantes, que o coração perde seu ritmo normal, ou a insônia causada por tentativas de achar soluções para diferentes problemas os quais dependem, ou não, do profissional em questão, são efeitos físicos causados pelo stress decorrente das situações que o secretário passa em seu ambiente de trabalho.­­

***2.2.5 A ansiedade decorrente da SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado)***

O escritor, doutor em psicanálise, professor e médico psiquiatra, Augusto Cury explica em seu livro Ansiedade que a SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado) atinge mais 80% dos indivíduos de todas as idades e classes sociais.

Em uma entrevista dada ao portal de notícias G1, em 15 de setembro de 2015, Cury Explica esta Síndrome.

“É o excesso de informação ou atividades desenvolvidas que estimula a hiper-construção de pensamentos gerando uma agenda mental agitada resultando em vários sintomas da SPA (Síndrome do pensamento acelerado) como dores musculares, dores de cabeça, acordar cansado, sofrer por antecipação, dificuldades em trabalhar perdas e frustações e dificuldade de conviver com pessoas lentas, sofrer angustiadamente pelo passado, e déficit de memória e déficit de concentração. ”

Para Cury, a construção de pensamentos não é unifocal e sim multifocal, ou seja, não depende a penas da vontade consciente, mas inconsciente também, e como não aprendemos a conhecer o funcionamento da mente e a ter autocontrole sobre ela passamos a ser asfixiados por pensamentos perturbadores e punição sem que permitimos.

“Por exemplo, milhões de pessoas em todas as sociedades modernas cobram demais de si mesmas. Elas usam o pensamento não para se libertar, mas para se aprisionar e punir quando falham ou não correspondem a suas expectativas. Quem cobra excessivamente de si pode ser ótimo para a sociedade e para sua empresa, mas certamente será seu próprio algoz. ’’ (Pág. 21).

Portanto é necessário tomar cuidado para que o excesso de tarefas e informações não prejudique a saúde mental a ponto de desenvolver esta síndrome e se tornar vítima da ansiedade.

***2.2.6 LER (Lesão por Esforço Repetitivo)***

O canal viva bem entrevistou o ortopedista, traumatologista especialista em patologia da coluna vertebral Dr. Alexandre Barros que explicou que ler é toda a doença que foi gerada pelo esforço e **/**ou por uma sobrecarga relacionada a função laboral do paciente e que o uso de celulares e computadores atualmente contribui para que surja cada vez mais este tipo de lesões, ele explica que sendo uma doença ocupacional geralmente vem acompanhada de uma sensação de formigamento, peso e fadiga causando um desconforto até levar a um grau de incapacidade, as vezes deformidade até que interfere nas atividades diárias e a produtividade no trabalho. O doutor informa que para solucionar existe medicamentos, terapias ocupacionais, psicólogos, serviços sociais, entre outros, e na prevenção indica evitar posturas estáticas durante muito tempo e movimentos repetitivos.

Segundo (MAENO, 2001):

Há muitas definições. Porém, o conceito básico é que LER é uma terminologia guarda-chuva, que engloba várias alterações das partes moles do sistema músculo-esqueléticas devido a uma sobrecarga que vai se acumulando com o passar do tempo. Sem tempo para descansar adequadamente e se recuperar, os tendões, articulações e músculos vão sofrendo alterações, e começam a ter dificuldades para obedecer às “ordens” do sistema nervoso central, seja pela dor ou pela lentidão, por exemplo. Quando essas situações de “abuso” acontecem no trabalho, temos as diversas alterações que expressam o sofrimento das estruturas do sistema músculo-esquelético, que se enquadram nas Lesões por Esforços Repetitivos. São alterações que variam, desde dores musculares (mialgia) e inflamações de tendões e sinóvias (tenossinovites) até alterações graves do sistema modulador da dor.

**3 CLASSIFICAÇÃO DA PESQUISA**

Trata-se de uma pesquisa de natureza básica e com abordagem de problema de origem quantitativa. Quanto aos procedimentos técnicos para coleta de dados, é uma pesquisa bibliográfica, baseada em levantamento de artigos de revistas especializadas em secretariado executivo, em livros de profissionais da área da saúde, como psicólogos e psiquiatras, e entrevistas digitais.

#  DESENVOLVIMENTO

Esta sessão apresenta detalhadamente a descrição dos objetos da pesquisa, isto é, das revistas cientificas especializadas em Secretariado Executivo, para verificar qual o nível de preocupação com a saúde do profissional de secretariado que os pesquisadores têm e o quanto essas revistas se preocupam em publicar sobre. O levantamento das revistas especializadas na área foi feito da seguinte forma: começando a pesquisa por cada edição - em ordem crescente - de cada revista, dentro de cada edição, e cada volume, foram avaliados os artigos que as compõem, para então caracterizar como relevante ou não com o tema abordado neste estudo. Mesmo que nenhum artigo abordasse especificamente sobre doenças ocupacionais, determinamos como critério para ser considerado relevante, artigos que abordassem sobre qualidade de vida, doenças, emoções e inteligência emocional.

Com os artigos encontrados foram feitas fichas descritivas de revisão bibliográfica para melhor compreensão e detalhamento da pesquisa, encontrando conceitos úteis para esta pesquisa, os quais então avaliamos as doenças que mais afetam o profissional de secretariado.

* 1. **Revistas**
* **GeSec**- Pesquisa feita na Revista GeSec (Gestão e Secretariado) que é uma publicação interdisciplinar que visa ampliar a discussão e disseminação da temática de secretariado e áreas correlatas, resultante de pesquisas acadêmicas e profissionais. Sua linha editorial está assentada em temas que dizem respeito às áreas de gestão e de Processos Administrativos/Técnicos das organizações e instituições de ensino. Esse projeto editorial é resultado de uma parceria de pesquisadores pertencentes a diversos núcleos e grupos de estudos de secretariado existentes em universidades e no Comitê Estratégico do Sindicato das Secretárias e Secretários do Estado de São Paulo – SINSESP.

Coletando artigos relacionados ao tema de saúde mental e física de profissionais de secretariado, foram selecionados dois artigos nos seguintes volumes e anos:

* V. 2 N°1 (2010) – Secretária Executiva: estresse e emoção no trabalho
* V.3 N°2 (2012) – Qualidade de vida no trabalho: Um enfoque no profissional de secretariado executivo de uma instituição Federal de ensino superior

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Volume* | *N°* | *Ano* | *Total de artigos* |
| 1 | 1 e 2 | 2010 | 16 |
| 2 | 1 e 2 | 2011 | 16 |
| 3 | 1 e 2 | 2012 | 16 |
| 4 | 1,2 e 3 | 2013 | 25 |
| 5 | 1,2 e 3 | 2014 | 23 |
| 6 | 1,2 e 3 | 2015 | 24 |
| 7 | 1,2 e 3 | 2016 | 29 |
| 8 | 1,2 e 3 | 2017 | 28 |
| 9 | 1,2 e 3 | 2018 | 21 |
|  |  |   | **198** |

Total de artigos relevantes: 2

% de relevância: 1,5% / 100%

* **Secretariado em Revist@**

Coletando artigos relacionados ao tema de saúde mental e física de profissionais de secretariado, foram selecionados dois artigos nos seguintes volumes e anos:

* V.2 (2006) – Fatores estressantes no trabalho da secretária executiva e manejo predominante
* V.2 (2006) – A influência do estresse no ambiente de trabalho do secretário executivo
* V.7 (2011) – A inteligência emocional como fator-chave para o desempenho do profissional de secretariado executivo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Volume* | *Ano* | *Total de artigos* |
| 1 | 2005 | 8 |
| 2 | 2006 | 7 |
| 3 | 2007 | 7 |
| 4 | 2008 | 7 |
| 5 | 2009 | 8 |
| 6 | 2010 | 9 |
| 7 | 2011 | 11 |
| 8 | 2012 | 9 |
| 9 | 2013 | 11 |
| 10 | 2014 | 8 |
| 11 | 2015 | 3 |
| 12 | 2016 | 4 |
| 13 | 2017 | 12 |
| 14 | 2018 | 3 |
|  |   | **107** |

Total de artigos relevantes: 3

% de relevância: 2,8% / 100%

* **Capital Científico -** A Revista Capital Científico - Eletrônica (RCCe) tem como missão publicar trabalhos científicos de alta qualidade que contribuam para o desenvolvimento na área de Ciências Sociais Aplicadas, relacionado às organizações públicas ou privadas. As publicações devem ser em língua portuguesa, ou espanhola ou inglesa, de alta relevância e rigor científico de pesquisadores nacionais e internacionais, vinculados ao ensino superior, nas áreas de: Administração, Ciências Contábeis, Economia, Secretariado Executivo e Direito. A Revista é mantida pela Universidade Estadual do Centro Oeste-UNICENTRO, com submissão gratuita aos autores. O público-alvo da Revista é toda a comunidade acadêmica e científica, nacional e internacional.

Coletando artigos relacionados ao tema de saúde mental e física de profissionais de secretariado, foram selecionados dois artigos nos seguintes volumes e anos:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Volume* | *N°* | *Ano* | *Total de artigos* |
| 1 | 1 | 2003 | 6 |
| 2 | 1 | 2004 | 9 |
| 3 | 1 | 2005 | 7 |
| 4 | 1 | 2006 | 6 |
| 5 | 1 | 2007 | 7 |
| 6 | 1 | 2008 | 13 |
| 7 | 1 | 2009 | 14 |
| 8 | 1 | 2010 | 14 |
| 9 | 1 e 2 | 2011 | 14 |
| 10 | 1 e 2 | 2012 | 12 |
| 11 | 1,2 e 3 | 2013 | 24 |
| 12 | 1,2,3 e 4 | 2014 | 26 |
| 13 | 1,2,3 e 4 | 2015 | 25 |
| 14 | 1,2,3 e 4 | 2016 | 28 |
| 15 | 1,2,3 e 4 | 2017 | 26 |
| 16 | 1,2,3 e 4 | 2018 | 29 |
|  |  |   | **260** |

Total de artigos relevantes: 0

% de relevância: 0% / 100%

* Revista Expectativa - A Revista Expectativa tem como objetivo, portanto, suprir a carência de publicações na área, disponibilizando informações para agentes locais, regionais e nacionais que atuam no âmbito do Secretariado Executivo. Objetiva ainda a publicação das pesquisas dos membros do Grupo de Pesquisa em Secretariado Executivo Bilíngue (GPSEB), bem como de pesquisadores de outras instituições que tenham interesse em divulgar pesquisas que se insiram nas três áreas afetas ao curso.

Coletando artigos relacionados ao tema de saúde mental e física de profissionais de secretariado, foram selecionados dois artigos nos seguintes volumes e anos:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Volume* | *N°* | *Ano* | *Total de artigos* |
| 1 | 1 | 2001 | 9 |
| 2 | 1 | 2003 | 9 |
| 3 | 1 | 2004 | 16 |
| 4 | 1 | 2005 | 12 |
| 5 | 1 | 2006 | 12 |
| 6 | 1 | 2007 | 12 |
| 7 | 1 | 2008 | 8 |
| 8 | 1 | 2009 | 14 |
| 9 | 1 | 2010 | 8 |
| 10 | 1 | 2011 | 8 |
| 11 | 1 | 2012 | 8 |
| 12 | 1 | 2013 | 8 |
| 13 | 1 | 2014 | 9 |
| 14 | 1 | 2015 | 9 |
| 15 | 1 | 2016 | 8 |
| 16 | 1 | 2017 | 12 |
| 17 | 1 | 2018 | 0 |
|  |  |   | **162** |

Total de artigos relevantes: 0

% de relevância: 0% / 100%

# RESULTADOS E DISCUSSÃO

Análise qualitativa dos resultados obtidos

Tabela 1: Levantamento dos artigos relevantes sobre a saúde do secretário

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Revistas | Total de artigos | Artigos relevantes | % de relevância |
| GeSec | 198 | 2 | 1,50% |
| Revist@ | 107 | 3 | 2,80% |
| Capital Científico | 260 | 0 | 0,00% |
| Expectativa | 324 | 0 | 0,00% |
| ***Total*** | ***889*** | ***5*** | ***4,30%*** |

Fonte: Elaborada pelas autoras.

No gráfico a seguir, será demonstrado o total de artigos que contém todas as revistas aqui abordadas, juntamente com o total de artigos que foram relevantes para esta pesquisa e a porcentagem de artigos relevantes para melhor entendimento visual da tabela anteriormente apresentada.

Gráfico 1: Total de artigos publicados nas revistas objeto da pesquisa e o total de artigos relevantes para a pesquisa

Fonte: Elaborado pelas autoras

Com base nos dados coletados, verificamos que na revista GeSec, de 198 artigos publicados apenas 2 deles falam a respeito das doenças que afetam o secretário, na revista Secretariado Executivo em Revist@, de 107 artigos publicados apenas 3 deles se preocupam com o tema, na revista Capital Cientifico contém 260 artigos e nenhum deles abordam este tema, e a Revista Expectativa contém 162 artigos e também não há um, que fale a respeito.

Nota-se o quão baixo é o número de artigos relacionados quando comparados ao total de assuntos diversos que estas revistas possuem na área. E também todos os 5 artigos encontrados, nenhum trata especificamente de doenças laborais, um fato que chega a espantar, porque para sermos/termos profissionais excelentes, deve-se se preocupar com a saúde dos mesmos.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao iniciarmos a pesquisa entramos nos sites de revistas que são especializadas na área de secretariado executivo nas quais são publicados artigos de diversos assuntos relacionados com a área, como já sabíamos que estas revistas visam levar conhecimento aos profissionais para que possam se aprimorarem, decidimos questionar o quanto estas revistas se preocupam com a saúde do profissional de secretariado, para que os mesmos tenham conhecimentos dos problemas que possam enfrentar decorrido do trabalho e como resolve-los já que sabemos que a qualidade de vida é de extrema importância para o desenvolvimento e produtividade nas empresas.

Visando saber quais são doenças laborais que este profissional pode desenvolver, constatamos que com o excesso de cobrança, diversas tarefas e responsabilidades, o stress e ansiedade decorrente da SPA (Síndrome do pensamento acelerado) é uma das doenças mais comuns que o secretário costuma ter como doença emocional e que estas doenças resultam em sintomas físicos como dores de cabeça, dores musculares, enxaquecas, resfriados frequentes, alergias nervosas e entre outros. E que o LER (Lesão por Esforço Repetitivo) é a principal doença física que acomete o secretário.

Conforme os resultados obtidos percebemos que o número de artigos que tratam do assunto é extremamente baixo quando comparados com outros assuntos relacionados a área, o que aparenta ser preocupante, já que para que existam profissionais excelentes, é de extrema importância que os mesmos tenham saúde e qualidade de vida.

 Desta forma, deixamos aqui a recomendação para que futuros pesquisadores pensem mais na saúde e qualidade de vida deste profissional que é tão necessário dentro das organizações, e assim desenvolvam mais pesquisas relacionadas a este tema já que estes profissionais precisam ter conhecimento do que pode por sua saúde em risco e para que possam se preparar adequadamente quanto a isso.

**REFERÊNCIAS**

BARROS, Alexandre. Vídeo de entrevista site YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=TtpSxxUdQ8E . Acesso em: 24 de Nov 2018.

BORTOLUZZI, Cibele; STOCCO, Josete. **A influência do estresse no ambiente de trabalho do secretário executivo.** V.2 2006. <http://seer.upf.br/index.php/ser/article/view/1752>. Acesso em: 14 de Nov 2018.

CURY, Augusto. Vídeo de entrevista site G1. <http://g1.globo.com/pr/parana/bom-dia-pr/videos/v/escritor-augusto-cury-explica-como-controlar-a-sindrome-do-pensamento-acelerado/4467412/> . Acesso em: 20 de Nov 2018.

HEGENBERG, L. **Doença: um estudo filosófico** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 1998. 137 p. ISBN: 85-85676-44-2. Available from SciELO Books <http://books.scielo.org>. Acesso em: 22 de Nov 2018.

LIPP, Marilda. **O estresse está dentro de você.** 2 ed. São Paulo 2000. Editora Contexto.

MAENO, Maria. 2001. **Cadernos de saúde do trabalhador – Lesões por Esforços Repetitivos LER.** INST – Instituto Nacional de Saúde no Trabalho.

MIRANDA, Dely Bezerra de; PEREIRA, Maria de Nazaré Freitas**. O periódico científico como veículo de comunicação: uma revisão de literatura**. **Ciência da Informação**, http://revista.ibict.br/ciinf/article/view/636 IBICT/Brasília, vol. 25, n. 3, 1996. Acesso em: 22 de Nov 2018.

NEVES, Nalú. **Fatores estressantes no ambiente de trabalho da secretária executiva e manejo predominante.** V.2 2006. <http://seer.upf.br/index.php/ser/article/view/1753/1867>. Acesso em: 14 de Nov 2018.

OLIVEIRA, Pablo; MINETTI, Luciano; OLIVEIRA, Luciana. **Qualidade de vida no trabalho: Um enfoque no profissional de secretariado executivo de uma instituição Federal de ensino superior.** GeSec, V.3 N°2, 2012. <https://www.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/132/pdf_13>7. Acesso em: de Nov 2018.

ORTEGA, Cibele; ARAUJO, Luis. **Secretária Executiva: estresse e emoção no trabalho.** GeSec, V.2 N°1, 2011. <https://www.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/36/93>. Acesso em: 7 de Nov 2018.

PALMA, Luciana; MEDEIROS, Loiva. **A inteligência emocional como fator-chave para o desempenho do secretário executivo.** V.7 2011. <http://seer.upf.br/index.php/ser/article/view/1753/1867>. Acesso em: 14 de Nov 2018.

Revista **GESEC**. <https://www.revistagesec.org.br/secretariado/issue/archive> Acesso: 7 de Nov 2018.

Revista Secretariado em Revist@ <http://seer.upf.br/index.php/ser/issue/archive>. Acesso em: 14 de Nov 2018.

VENDRAMETO, Maria Cristina. **A Racionalidade Tecnológica como Determinante da Relação entre a Educação e o Trabalho Presente nos Cursos de Tecnologia do Centro Paula Souza**. São Paulo, 2017. Disponível em http://docplayer.com.br/67631517-Pontificia-universidade-catolica-de-sao-paulo-puc-sp-maria-cristina-vendrameto.html. Acesso em: 23 Nov de 2018.

VASSOLER, Gilberto. Vídeo de entrevista site YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=gT6gBPot6ig>. Acesso em: 24 de Nov 2018.