

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO DE RECURSOS HUMANOS EM SAÚDE
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO HOSPITALAR

ESTESSE E AS PSICOPATOLOGIAS: UM ESTUDO DE CASO ENVOLVENDO
TRABALHADORES DE ENFERMAGEM

LUCIANE CECILIA DA LUZ

Florianópolis

1998

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO DE RECURSOS HUMANOS EM SAÚDE
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO HOSPITALAR

ESTESSE E AS PSICOPATOLOGIAS: UM ESTUDO DE CASO ENVOLVENDO
TRABALHADORES DE ENFERMAGEM

Luciane Cecília da Luz

Especializando

Prof.º Alcides Milton da Silva

Coordenador

Prof.º Octacilio Schuler Sobrinho

Orientador

Florianópolis

1998

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

INTRODUÇÃO

OBJETIVOS

JUSTIFICATIVA

HIPOTESE

REFERENCIAL TEORICO

ESTRESS

TIPOS DE ESTRESSE

O ESTRESSE E O TRABALHO

DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS CAUSADORAS DE ESTRESSE

Ansiedade

Sistema gastrointestinal

Dor de cabeça ou enxaqueca

Depressão

Raiva ou hostilidade

6.5. REAÇÕES FISIOLÓGICAS DO ESTRESSE

RESULTADO DO ESTUDO

CONCLUSÃO

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.

X. ANEXO

I. APRESENTAÇÃO

A presente monografia foi desenvolvida para atender norma curricular do Curso de Especialização em Gestão Hospitalar, realizada em convênio com a Secretaria de Estado da Saúde de Santa Catarina e Universidade Federal de Santa Catarina, ministrado pelo Centro de Desenvolvimento em Recursos Humanos em Saúde, no período de março a novembro de 1998.

A pesquisa foi desenvolvida na Unidade de Internação, do Centro de Pesquisas Oncológicas, buscando obter um perfil da situação saúde dos trabalhadores de enfermagem e as psicopatologias associadas ao estresse.

A princípio foi aplicado um questionário, onde pretendia-se avaliar a provável situação de estresses e a frequência das psicopatologias e sua relação na execução de atividade. Foi elaborado também um estudo bibliográfico para obter informações que facilitem a compreensão desta situação saúde dos trabalhadores de enfermagem.

Busca-se com o estudo traçar um perfil dos trabalhadores de enfermagem, em situações de estresse da Unidade de Internação do Centro de Pesquisa Oncológica.

RESUMO

Este estudo investigou o estresse e as psicopatologias, num grupo de 39 profissionais de enfermagem. A metodologia constituiu na aplicação e análise de questionário. O estudo mostra as reações que o estresse causa nos profissionais de enfermagem.

Palavras-chaves: estresse, psicopatologias, enfermagem.

ABSTRACT

This study has investigated that stress and psicopatology, in a group of the 39 nurse of professional. The methodology consisted in na application and analyse of the question. This study indicate that reaction to induce in nurse porfessional.

Key words: stress, psicopatology, nurse

II. INTRODUÇÃO

O ser humano freqüentemente experiência situações emocionais desgastantes, e dependendo da forma como reagi seu organismo, estas podem levar a um desequilíbrio metabólico e químico, promovendo um quadro de estresse.

O trabalhador de enfermagem é um ser profundamente envolvido com indivíduos, principalmente quando trata diretamente com portadores de um diagnóstico desfavorável e ou pouco favorável, como é o caso dos doentes de câncer.

Este trabalhador é em sua maioria mulheres, com dupla e em alguns casos tripla jornada de trabalho, com obrigações e deveres que exigem desempenho de extrema qualificação no ambiente de trabalho.

Apenas estresse pode causa respostas psicológicas e fisiológicas na mulher capazes de deteriora a qualidade de sua vida. A mulher é em principio, uma vítima iminente, empurrada em direção opostas e as vezes completamente, procurando satisfazer seus papeis de mãe, esposa, administradora da casa e freqüentemente de profissional. E atrás dessa multi facetas, pode-se pressentir sua vulnerabilidade, tentando ser todas as coisas para todas as pessoas. Inevitavelmente, o custo para a saúde física e mental é enorme.¹

O estudo pretende investigar a situação de estresses dos trabalhadores de enfermagem da Unidade de Internação do Centro de Pesquisas Oncológicas (CEPON), que trabalham diretamente com pacientes portadores de todas as formas de câncer.

A Unidade de Internação do CEPON conta com uma equipe multi- profissional de 117 profissionais, entre médicos, enfermeiros, farmacêutico, nutricionista, auxiliares de enfermagem, auxiliares em administração, tendo capacidade para 41 leitos. É um serviço público de referencia no tratamento de pacientes com diagnóstico de câncer no Estado de Santa Catarina e Centro de referencia da Organização Mundial de Saúde (OMS), para Medicina Paliativa no Brasil. A instituição é mantida com recursos do Ministério da Saúde administrados pôr um fundação público privada denominada Fundação de Amparo ao HEMOSC CEPON (FAHECE). Mantém intercâmbio científico com entidades nacionais e internacionais nas áreas de oncologia, oncohematologia e cuidados paliativos.

¹ Rossi. , op. cit. p. 21

Inaugurada em 11 de novembro de 1996, atualmente é o centro de referência em Santa Catarina, especializada no atendimento ao portador de câncer. Sendo referência na América Latina em cuidados paliativos e clínica da dor. Tendo como filosofia *A assistência qualificada e segura. Todos os serviços devem estar consorciados a esta filosofia.* Sua finalidade é de prestar um atendimento humanizado aos pacientes com diagnóstico de câncer assim como sua família.

Para a instituição a qualificação profissional de seus funcionários é muito significativa, não medindo esforços para aprovar manutenção de cursos destinados a cursos de especialização, aperfeiçoamentos, atualização, viagens, entre outros.

Além do atendimento ambulatorial e hospitalar, ainda conta com um programa de visita domiciliar, onde o paciente é atendido por uma equipe de multi profissional em seu domicílio.

A entidade fornece um trabalho educativo a comunidade, participando ativamente em campanhas de combate ao câncer sem poupar criatividade.

O estresse é um mecanismo, necessário e benéfico ao organismo, pois faz com que o ser humano fique mais atento e sensível diante de situações de perigo ou de uma dificuldade. No quadro de estresses ocorrem reações químicas no organismo atuando como mecanismo de defesa. Em doses adequadas poderá ser benéfico, estimulando a atuação ainda melhor do organismo, porém se este estímulo for muito grande este benefício será substituído pela fadiga e, mais adiante, pode gerar suscetibilidade a doenças físicas e mentais.

Cada indivíduo tem tolerância diferente ao estresse, enquanto alguns aparentemente parecem não sofrer os efeitos negativos, outros suportam sem problemas.

Sabe-se que a medida que o estresse se torna crônico e pela ação dos estressores ele irá interferir na vida do indivíduo, levando a exaustão física e mental. E apesar destas reações visíveis, o homem não trabalha ou pouco trabalha estes estressores em defesa do organismo.

As pessoas tendem a manter o sofrimento até um ponto que fisiologicamente não tenha mais condições de trabalhar, hoje, a organização do trabalho, de um modo geral, implica num certo desgaste mental, fadiga, depressão, receio do desemprego. Este medo faz com que as pessoas fixem-se a todo custo no emprego onde estão. Mesmo que estejam sofrendo, insatisfeitas, elas escondem, negam as dores para manter-se no emprego.

Os profissionais de enfermagem evidenciam esta situação freqüentemente, negando seu sofrimento, insatisfação como forma de manter sua produtividade. Há uma cobrança entre os profissionais para que tenham um comportamento padronizado, trabalhando no cuidado de terceiros menosprezando seus sentimentos, elegendo a segundo plano seus problemas de saúde. ²

O hospital conta uma equipe de 65 funcionários de enfermagem, foram entregues 55 questionários e destes 39 retornaram preenchidos. Estipulou-se a não obrigatoriedade no preenchimento do mesmo. Considero produtivo a sua aplicação, haja visto que 64,5% dos funcionários responderam ao questionário.

² <http://www.sindbancariospe.com.br/stress.htm>

III. OBJETIVO

Desenvolver um estudo, com trabalhadores de enfermagem, levantando os possíveis estressores no ambiente de trabalho e as psicopatologias associadas ao estresse.

Observar no ambiente de trabalho os possíveis desencadeadores de estresses.

Trabalhar alternativas de redução e ou eliminação do estresses, quando existente.

Realizar levantamento bibliográfico sobre o estresse e as psicopatologias associadas.

IV. JUSTIFICATIVA

Atualmente as faltas ao trabalho dos trabalhadores de saúde é de 10% todos os dias.

O estresse constante, presente nestes trabalhadores influencia no processo saúde doença, influenciado pelo meio onde o indivíduo está inserido, características próprias do ambiente, ações políticas e a incidência de profissionais com duplo e até triplo vínculo empregatício, com carga horária de até 90 horas semanais de trabalho.

Devido a singularidade do meio, o grau de exposição aos fatores de estresse, a necessidade de conhecimento do tema, para elaborar alternativas para trabalhar o processo saúde do trabalhador de enfermagem é que me proponho a elaborar o estudo.

V. HIPOTESE

A Unidade de Internação do CEPON, atende pacientes com diagnóstico de câncer. Pacientes estes que pela peculiaridade de seu quadro clínico podem apresentar intercorências diversas, sendo que a morte destes pacientes não é rara. Por sua vez o trabalhador meio a este ambiente estressante, de incertezas, sofrimento, sentem-se em determinadas situações impotentes, levando-o a desenvolver patologias de caráter psicossomáticas.

Devido a condições do meio onde o trabalhador está inserido provavelmente ele encontra-se num processo de estresse.

VI. REFERENCIAL TEORICO

6.1. ESTRESSE

O ser humano freqüentemente vivência situações emocionais desgastantes, e dependendo do grau de aceitação do corpo humano, estas reações podem levá-lo a um desequilíbrio metabólico e químico, fazendo com que o corpo produza quantidades anormais de adrenalina. A adrenalina é um hormônio produzido pelo organismo tendo como função lança estímulos ao sangue irrigando o coração, os pulmões e os músculos, produzindo estados de alerta, força e sentidos aguçados, para enfrentar o perigo. A produção de adrenalina durante um certo tempo é até benéfica para o indivíduo promovendo a defesa do organismo frente a agressões. Dependendo das condições de vida, o tempo de exposição poderá tornar-se longo, caracterizando-se em um quadro de estresses, podendo estar presente no dia-a-dia com maior ou menor intensidade, interferindo na qualidade de vida e na excussão de atividades.

No passado acreditava-se que as experiências catastróficas causavam estresse, porém novos estudos mostram que o estresse mais perigos é aquele causados pelas coisas pequenas que nos frustam no nosso dia-a-dia.

Os profissionais médicos que diagnostica “ apenas o estresse” não está considerando que é exatamente o estresse que causa ansiedade, depressão, alcoolismo, dores crônicas, enxaquecas e problemas cardíacos entre outros problemas.³

Os homens e as mulheres foram criados de forma igual. As mulheres tem estresse que lhe são peculiares pelo simples fato de serem mulheres.⁴

Fisiologicamente o estresse da mulher está associado a transformações como; das mamas, menstruação, gravidez e menopausa. Socialmente deve superar os obstáculos como; discriminação profissional, responsabilidades na criação dos filhos, e nas obrigações com o pacto de casamento. A mulher também é mais fragilizada pela gama de reações que podem desenvolver o estresse, sendo vítimas em potencial da infertilidade, tensão pré

³ Rossi, , op. cit. p. 21

⁴ Ibid., p. 18

menstrual, amenorréia, depressão pós parto, melancolia devido a menopausa, vaginites, frigidez e impossibilidade de sentir orgasmo.

O trabalhador de enfermagem é em sua maioria constituída por indivíduos do sexo feminino, que além de toda sua fragilidade, ainda se vê frente a atividades que lhe consomem todo seu tempo.

Estudos apontam que 60% dos indivíduos empregados declaram sentirem-se estressados. Esta porcentagem pode variar de 25% a 60% entre os assalariados. Não escolhendo categorias. Pode afetar indivíduos de diferentes classes sociais, profissionais, culturais, raciais, sexo e idade.

O estresse é uma palavra derivada do latim, popularmente usada no século XVII, representando, “ adversidade ” ou “ aflição ”, evoluindo mais tarde para o conceito de “ força”, “ pressão ” ou “ esforço ”, exercida primariamente pela própria pessoa, seu organismo e mente.⁵

Para as ciências biológicas e sociais, o conceito de estresses e seu efeito na saúde física e mental teve maior importância a partir do século XX. Sendo que na década de 70, Friedman e Rosenman em seus estudos mostram que os ataques cardíacos entre profissionais executivos não tratava-se de um mero acidente, muito pelo contrario, **“ era a culminação previsível de um tipo de comportamento, considerado crônico auto indutivo e característico de personalidades auto destrutiva”.** A partir destes estudos profissionais de saúde buscam identificar indivíduos com características de um extremo sentido de urgência, pressa e impaciência, e uma preocupação constante com medidas de sucesso quantificáveis.⁶

O significado da palavra estresses, segundo a linguagem anglosaxônica, é de origem tecnológica, que descreve uma força de transformação do corpo. No termo inglês ele descreve uma perturbação biológica e psíquica frente a fatores de agressão. A presença do estresses pode indicar uma dificuldade no processo de adaptação do ser em desequilíbrio onde o organismo torna-se incapaz e adocece.

Engenheiros anglosaxões, no século XIX usavam o termo estresses para indicar a tensão resultante de uma força aplicada em um corpo, ou seja estressava - se o objeto até seu ponto de ruptura, para testar sua resistência.

⁵ Rossi, op. cit., p. 19

⁶ Ibid., p. 20

O termo estresse se originou da física, e significa qualquer força que aplicado sobre um sistema, leva à sua deformação ou destruição.⁷

O estresse é uma resposta fisiológica, psicológica e comportamental do indivíduo que busca uma adaptação da pressão interna e externa, e quando o organismo encontra-se não adequado, a adaptação passa a sofrer um esgotamento, produzindo no organismo um desequilíbrio, devido a aceleração das diversas funções, provocando demanda maior de vitaminas e sais minerais.⁸

O estresse é um fator de importância na prevenção de doenças cardiovasculares. Por estar presente no dia-a-dia, podendo causar aumento da pressão arterial.

Estresse é o resultado de uma reação que nosso organismo tem quando estimulados por fatores externos desfavoráveis. Inicialmente ocorre uma descarga de adrenalina, sendo que o sistema circulatório e respiratório são os mais atingidos.⁹

Diante de uma situação de estresse, há um aumento de nossa capacidade de reflexo, de instintos de defesa, de noção de capacidade. O cérebro prepara o corpo e o psiquismo para uma tomada de consciência do perigo e uma condição de defesa, que denominamos “luta ou correr”.¹⁰

Estresse é uma reação de adaptação do organismo frente a determinada situação. Podendo esta situação estar ligada a viagens, perdas, mudanças na situação econômica, mudança na vida social e profissional. **O estresse compromete a qualidade de vida das pessoas tornando-as menos produtivas, com maior predisposição a doenças, menos produtivas para a vida social e afetiva, podendo desencadear problemas como ansiedade e depressão.**¹¹

Estresse é a reação do organismo à ação de qualquer estímulo, agradável ou desagradável, físico ou químico, infeccioso ou orgânico, nervoso ou mental, emocional ou afetivo. Podendo não só ser inevitável, mas se mantido dentro dos limites necessários pode ser até benéfico, podendo ser comparado a nossa vida baseado num contínuo processo de adaptação de equilíbrio estável com o ambiente e contra o ambiente.¹²

⁷ <http://www.regra.com.br/cyromasci/estress7.htm>

⁸ www.geociteis.com/HotSprings/3738/stress.htm

⁹ Rossi, op. cit. p. 19

¹⁰ www.Sindbancariospe.com.br/stress.htm

¹¹ www.na.com.br/biblioteca/web_.htm

¹² <http://server.nib.unicamp.br/svol/corr.9676.htm>

O estresse é o estado onde as pressões do ambiente do homem ultrapassam os limites de aceitação e o corpo sofre fortes reações químicas, ocorrendo um desequilíbrio e alteração no metabolismo. Por si só o estresse, não é uma doença, porém pode causar enfermidades.¹³

Estresse é uma reação emocional que tem componentes físicos e psicológicos a qualquer mudança de vida, que amedronte, confunde ou excite. Ocorre quando diante de um perigo, o organismo se prepara para a luta ou fuga, através de um estímulo, a glândula supra renal intensificada a produção de adrenalina, hormônio que aumenta o tônus muscular e faz o coração bater mais depressa, passado o desafio, a pessoa volta ao normal. No caso do estresse vive-se um estado de tensão permanente, como se o perigo ainda existisse.¹⁴

Estresse é o conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras capazes de perturbar a homeostase.¹⁵

Selye descobriu que nas reações de estresse, ocorre a ativação do eixo hipófise adrenal. A qual ira secretar hormônios importantes ao controle de funções metabólicas e fisiológicas internas. Desta forma as emoções negativas e o estresse em excesso poderão afetar a capacidade do organismo contra doenças oportunistas, levando o indivíduo a enfermidades psicossomáticas.¹⁶

Selye demonstrou, em trabalhos publicados a partir de 1936, que o organismo quando exposto a um esforço desencadeado por um estímulo percebido como ameaçador à homeostase, seja ele físico, químico, biológico ou mesmo psicossocial, apresenta a tendência de responder de forma uniforme e inespecífica, anatômica e fisiologicamente. A esse conjunto de reações inespecífica na qual o organismo participa como um todo, ele chamou de Síndrome geral de Adaptação.¹⁷

Hans Selye conceitua o estresse como: uma reação entre o indivíduo e o meio. Trata-se portanto de uma agressão e reação de uma interação entre a agressão e a resposta. O estresse fisiológico é uma adaptação normal; quando a resposta é patológica, em indivíduo mal adaptado registra-se uma disfunção, que leva a distúrbios transitórios ou doenças graves, mas no mínimo agrava as já existentes e pode

¹³ www.interclinicas.com.br/estruturura/stress

¹⁴ www.geocities.com...ring/8915/ESTRESS.HTML

¹⁵ Ferreira. op. cit. p.

¹⁶ <http://server.nib.unicamp.br/svol/corr9676.htm>

¹⁷ Rossi op. cit. p. 26

desencadear aquelas para as quais a pessoa é geneticamente predisposta, ai torna-se um caso de adaptação ou a luta e fuga (fight or fight), na expressão do próprio Selye. ¹⁸

Em geral o estresses se manifesta em 3 fases distintas: Na primeira, chamada Reação Aguda ao Estresses, é desencadeada sempre que nosso cérebro, independente de nossa vontade, interpreta alguma situação: Na Segunda, chamada de Fase de Resistência, acontece quando a tensão se acumula, é sua principal característica são flutuações no nosso modo de ser e maior facilidade de modo habitual de ser e maior facilidade para termos novas reações agudas: Na terceira chamada Fase de Exaustão, há uma queda acentuada de nosso mecanismo de defesa. ¹⁹

Sabe-se que o organismo humano é preparado para reagir a situações ameaçadoras, enviando através do sangue uma serie de hormônios. Na ativação do eixo hipófise adrenal, a glândula secreta importantes hormônios que controlam as funções metabólicas e fisiológicas interna, causadores de reações tais com: aumento de batimento cardíaco, da pressão arterial, da respiração e dilatação das pupilas sensibilizando o indivíduo para contato com a luz.

O organismo é normalmente preparado para reações de tensão, porém quando elas se tornam constantes, este estado de tensão com certeza levará a um estado de estresses, principalmente aqueles indivíduos que apresentam os sintomas exacerbados.

As reações de estresse resultam, pois, de esforços de adaptação. No entanto, se a reação ao agressor for muito intensa ou se o agente do estressor for muito potente e/ou prolongado, poderá haver, como conseqüência, doenças ou maior predisposição ao desenvolvimento de doenças. Pois a reação protetora sistêmica desencadeada pelo estresse pode ir além da sua finalidade e dar lugar a efeitos indesejáveis, devido ‘a perda de equilíbrio geral dos tecidos e órgãos de defesa imunológica do organismo. ²⁰

Estima-se que 50% das doenças orgânicas, como úlceras do estômago e duodeno, colites, inflamações dos músculos, doenças de pele, diabetes, são causadas por distúrbios psicológicos, podendo afetar a resistência do indivíduo a enfermidades psicossomáticas.

¹⁸ www.epub.org.br/im/03/doencas/stress/html

¹⁹ Lelord. op. cit. p. 10

²⁰ Bridi op. cit. p.

Estudos imunológicos mostram que a depressão, o estresse e a ansiedade, trazem profundas alterações na capacidade de defesa imunológica do indivíduo: Porém não se conhece exatamente quais os mecanismos envolvidos na alteração patológica do sistema imune pelo cérebro. Uma parte de nosso cérebro ligado ao comportamento emocional, o hipotálamo, secreta vários hormônios que iram atuar na hipófise, ativando ou inibindo reações.

Pesquisas realizadas em Detroit, nos Estados Unidos, mostram que o estresse mental, prejudica principalmente as funções cardíacas. Os estudos partiram da premissa, de que, todo organismo reage ao estresse diante de uma situação desconhecida ou ameaçadora, desencadeando uma reação conhecida como “luta” ou “fuga”. A adrenalina e o cortisol, hormônios produzidos pela glândula supra renal, mantêm o corpo em alerta e energizam os músculos, nesta ordem, provocam aumento dos batimentos cardíacos, da pressão arterial e baixa na imunidade.

A interpretação do estresse é vasta, autores classificam como reações do organismo a extremos desfavoráveis ao desenvolvimento tecnológicos e sociais provenientes do indivíduo podendo estar associado ao crescimento da população em determinadas regiões.

O estresse prolongado, chamado patológico, origina-se da violência urbana, das atividades profissionais, do excesso de informação por intermédio da mídia, da poluição sonora, do declínio das condições ambientais causadas pela falta de sabedoria humana em lidar com o ambiente natural. Este tipo de estresse (exagerado), pode ser causador de alterações cardiovasculares importantes, de alterações físicas no sistema gastrointestinal, no sistema Nervoso Central, levando a quadros de depressão ou fobia e a uma série de transtornos físicos ou psicológicos.²¹

²¹ www.sidbancariospe.com.br/stress.htm

6.2. TIPOS DE ESTRESSES

Existem dois tipos de estresses: o negativo, que advém de causas como frustrações e problemas diários e o positivo causado por acontecimentos do cotidiano. Embora estes dois tipos de estresse provoquem reações emocionais completamente diferentes, fisiologicamente as respostas são iguais.

Estresse positivo é uma condição menos freqüente que o estresse negativo, mais com o mesmo grau de importância diante de situações agradáveis, podendo ocorrer reações de desconforto trazendo risco de vida ao indivíduo. **Na fase positiva teremos como características a: vitalidade: Entusiasmo: Otimismo: resistência física.**²²

No estresse negativo a freqüência é maior entre os indivíduos, resultante de diversas situações desagradáveis. Nesta fase o indivíduo pode sofrer de: Irritabilidade: Falta de ar: Falta de concentração: Depressão: Pessimismo: Suscetibilidade a enfermidades: Nervosismo: Mal humor:

Se o que nos causa stress desaparece, ou se conseguimos lidar com ele adequadamente, os sintomas desaparecem, porém quando o estressor continua presente, é que nossas dificuldades começam a aparecer de fato. As conseqüências do estresse excessivo podem ser gastrite (mais tarde úlcera), problema de pele (como herpes, dermatites, urticária, psoríase e vitiligo) e hipertensão arterial dentre outros. O stress excessivo pode ainda acarretar o envelhecimento precoce, dar depressão e ansiedade. As dificuldades sexuais também são freqüentes na pessoa muito estressada.

Todos estes sintomas são reversíveis e a pessoa pode ficar inteiramente boa se não chegar na última fase do stress, conhecida como exaustão. É uma fase em que a pessoa já não tem mais energia, fica incapacitada de se concentrar, de trabalhar e não tem vontade de fazer nada.²³

²² www.geocities.com/Rainforest/1332.pan.htm

²³ www.polem.com.br/stress.htm

6.3. O ESTRESSE E O TRABALHO

No dia-a-dia do trabalhador, a sobrecarga de estresse é tolerada e rotineira. Alguns chegam a comentar que desempenham melhor suas atividades quando a situação é tensa.

Apesar do trabalhador sofrer sacrifícios, agressões e longas horas de trabalhos, são os desgastes emocional e as pressões exercidas sobre ele que o impedem de desfrutar de suas conquistas. **Alguns cientistas americanos afirmam que mais de 80% das doenças são de origem emocional e não física.** ²⁴

Estudos mostram que não é só a situação causadora do estresse que afeta a saúde, mas a reação que o indivíduo tem a ela. **As situações que causam o perigo não são crises como a morte o divórcio, ou situações positivas como promoções ou nascimento de um filho esperado.O maior perigo do estresse está nas situações cotidianas, como o desamarrar do cordão do sapato na hora errada, perder o ônibus, ficar preso no trânsito, ou perder as chaves - estas pequenas coisas devoram nossas vísceras de maneira lenta e implacável.** ²⁵

O estresse é frequentemente citado como principal causador de conseqüências graves, que além das já mencionadas ainda destaca-se; os distúrbios do sono, as doenças nervosas, perda do libido, esgotamento mental, perda de memória, euforia ou depressão, podendo ser explicadas como resultado do trabalho, tensão nervosa ou estilo de vida que o indivíduo leva.

O estresse contínuo causa atrofia na parte do cérebro responsável pela memória e pelo aprendizado (o hipocampo), segundo estudo realizado no Canadá e EUA.

A lesão é causada pelo cortisol, hormônio liberado em momentos de tensão e que prepara a pessoa para enfrentar uma situação em que o corpo será mais exigido, como num vestibular. Um dos efeitos do cortisol é aumentar a atenção do indivíduo.

²⁴ Rossi. op. cit. p.26

²⁵ Ibid. op cit. p. 23

Mas liberação prolongada do hormônio degrada os neurônios, causando a diminuição do hipocampo.²⁶

Mudanças ocorridas nos últimos anos no ambiente de trabalho, é um dos determinantes das patologias profissionais, associada ao aumento da competitividade, as invenções tecnológicas, a substituição do homem pela máquina na execução de operações rotineiras e a padronizada com mais rapidez e eficácia, ocasionando queda no risco físico do trabalho e aumento dos risco do trabalho mental. Estes fatores atingem o indivíduo estabelecendo um estado de estresse, devido a inadaptabilidade de novas situações, gerando sintomas de depressão. Nos distúrbios mentais, dependendo dos fatores pré disponente, o trabalho ou ocupação pode contribuir como fator precipitador.

O estresses do trabalhador pode ser um fator de elevação de custos para a instituição, relacionado diretamente com a performance no trabalho, gera situações de absenteísmo, alta rotatividade, e uma variedade de distúrbios de saúde.

Ruídos, enclausuramentos , condições pobres de ambiente (luz, ar e temperatura) , e falta de controle sobre o meio, especialmente a inabilidade para regular as condições sociais e encontrar privacidade quando desejado.²⁷

A moderação dos sintomas de estresses no indivíduo estão relacionada com a capacidade de transformação do meio, e deve se dar condições ao indivíduo inserido no meio. Ambientes fechado como escritórios, unidades hospitalar, centros cirúrgicos, locais onde o indivíduo se vê obrigado a permanecer por um longo período, ruídos do meio, equipamentos em demasia, diminui a habilidade cognitiva, aumentando o desinteresse nas tarefas e estímulos fisiológicos, assim como a insatisfação no trabalho.

Estudos de Simon et al (1992) Mostram que as psicopatologias obtiveram um aumento no transcorrer do século XX, com manifestações cada vez mais precoce, sendo que entre 36 e 45 anos a esquizofrenia, a depressão maior e desordem de pânico são mais freqüentes que em indivíduos acima de 65 anos.

Deam (1995) in Bridi referencia a sobrecarga de trabalho como fator chave na gênese do estresses, devendo-se isto ao acumulo de horas dedicadas ao trabalho, que influenciam na saúde física e psicológica e nas relações dos indivíduos .

Estudos apontam para uma prevalência da depressão entre mulheres comparados com homens e que esta relação ainda é maior entre mulheres e homens negros. Em relação ao

²⁶ Folha de São Paulo p. 6

²⁷ Bridi op. cit. p. 29

estado civil, as taxas maiores está entre os viúvos, separados, e divorciados. Os eventos da vida, segundo os estudos, foi o que mais contribuiu para os estados psicossociais da depressão.

Estudos alertam que no Brasil as neuroses são as maiores causas de absenteísmo e afastamentos do trabalho, e associados ao estresses estão a depressão e ansiedade e a cada uma dessas manifestações está associados os componentes psicológicos e somáticos.

O maior perigo vem, não dos grandes estresses ocasionais, mais de pequenos e contínuos estresses, aqueles de todos os dias, que constituem o desgastes da vida moderna e que, juntos, podem se revelar fatais.

Apesar da divulgação do estresses como precursor de distúrbio de saúde, para alguns indivíduos o estresses simplesmente não existe.

Mais como prevenir ou, diminuir os danos do estresses? Uma receita fácil e um medicamento imediato não existem. É preciso, antes de mais nada, propiciar, com a ajuda do bom senso, controlar aquelas tensões diárias que podem ser evitadas e reduzi-las. ²⁸

²⁸ www.geocities.com/RainForest/1332/pan.thm

6.4. DOENÇA PSICOSOMÁTICAS CAUSADORAS DE ESTRESSE

Descobriu-se na Medicina Psicossomática, existem inúmeros fatores emocionais no desenvolvimento e evolução das muitas doenças. Problemas emocionais mal resolvidos ou não resolvidos afetam o organismo, onde encontram um ótima válvula de descarga, gerando doenças consideradas solucionáveis somente com uma abordagem clínica ou cirúrgica.

Figura 1: exemplo de distúrbio psicossomático que podem estar associados com estresse

SISTEMA	ENFERMIDADE
PELE	Eczema, psoríase, urticária, acne
MUSCULO	Contração crônica, cefaléia tencional
CARDIVASCULAR	Hipertensão arterial, arteriosclerose, infarto
RESPIRATORIO	Asma bronquica, dispnéia ansiosa
GASTROINTESTINAL	Gastrite, úlcera, diarréia, constipação
EMOCIONAL	Ansiedade, depressão e equivalente

6.4.1. Ansiedade

A ansiedade encontra-se muito freqüentemente ligada ao estresse, mas ela não é mais que uma conseqüência deste.

Sem o estresse, o homem deixaria de existir uma vez que a evolução seria impossível. O estresse, no fundo é a vida.²⁹

Ansiedade é o sentimento acompanhado de um sentido de perigo, alimentando o planejamento de ações, buscando saídas, alternativas, ensaiando ações de fuga do perigo. Sua avaliação depende da proporcionalidade do perigo apresentado e da importância representada à pessoa frente ao perigo. A boa ansiedade é proporcional às dificuldades, e promove o enfrentamento saudável. A má ansiedade é desproporcional á dificuldade e/ou improdutiva diante das dificuldades.

²⁹ www.verea.com.br/03htm

A ansiedade é um sentimento de apreensão desagradável, freqüentemente vago, acompanhado de sensação física como vazio no estômago, opressão no peito, palpitação, dor de cabeça, ou urgência repentina de evacuar ou urinar, dentre varias outras.

A ansiedade é um sinal de alerta, que adverte sobre perigos iminentes e capacita o indivíduo a tomar medidas para enfrentar ameaças. O medo é a resposta a uma ameaça conhecida, definida; ansiedade é uma resposta a uma ameaça desconhecida, vaga.

A ansiedade patológica caracteriza-se pela excessiva intensidade e prolongada duração proporcionalmente á situação propicia. Ao invés de contribuir com o enfrentamento do objeto de origem da ansiedade, atrapalha, dificulta ou impossibilita a adaptação.³⁰

6.4.2. Sistema gastrointestinal

O sistema gastrointestinal é especialmente sensível ao estresse geral. A perda de apetite é um dos seus primeiros sintomas, devido à paralisação do trato-gastro-intestinal sob ação simpática, e pode ser seguido por vômitos, constipação e diarreia, no caso de bloqueadores emocionais. Sinais de irritação dos órgãos digestivos podem ocorrer em qualquer tipo de estresse emocional.

É geralmente sabido que as úlceras gástricas são registradas com maior freqüência em pessoas que são desajustadas em seu trabalho e que sofrem de tensão e frustração constantes. O Dr. Gray demonstrou que pacientes sob pressão secretam uma quantidade considerável de hormônios digestivos pépticos na sua urina, isso indica que os hormônios do estresse aumentam a produção de enzimas pépticas, ou seja, a úlcera parece ser produzida com o aumento do fluxo dos sucos ácidos, causado pela tensões emocionais, no estômago, que se encontra desprotegido do muco protetor secretado em estado de homeostase sob ação do sistema nervoso autônomo parassimpático.³¹

6.4.3. Dor de cabeça ou enxaqueca

Enxaqueca é uma reação neurovascular anormal num organismo geneticamente vulnerável, que, por episódios recorrentes de cefaléia e manifestações

³⁰ www.alcon.com.br/...to/ansiedade/generali/htm

³¹ revista de psicologia

associadas e que geralmente dependem de fatores desencadeantes. Esta definição, embora singela, tem a vantagem de incorporar os fatores fundamentais da enxaqueca: De tal sorte que a conjugação de fatores endógenos (genéticos) e exógenos (ambientais) é fundamental para a deflagração da crise. A caracterização genética é ainda imprecisa, embora este fator seja inquestionável.

Fatores ambientais, atuam como desencadeadores de uma crise. Entre os principais fatores desencadeantes podem ser arrolados; problemas emocionais (ansiedade ou depressão), modificações do ciclo vigília sono (excesso ou privação do sono), ingestão de bebidas alcólicas, ingestão de determinados alimentos (chocolate, certos tipos de queijos, defumados), jejum prolongado, exposição a odores fortes e penetrantes e outros.³²

A dor de cabeça é cada vez maior em grande parte dos indivíduos. Sinal de sintomas relacionados com stress e atividades parafuncionais são observadas em 80 a 90% da população. Destes, 20% já apresentam graves problemas clínicos e sintomas dolorosos.

O stress pode ser definido como uma sensação de cansaço, sobrecarga e tensão. É comum relacionar o stress a fatores que contribuem para o aparecimento de vários problemas de hipertensão, úlcera gástrica e infarto. No complexo crâneo-facial, o efeito global é o desenvolvimento da hiperatividade muscular e em conjunto com hábitos parafuncionais podem desencadear dores de cabeça.³³

O tratamento psicológico é importante em certos casos. A enxaqueca não é um fenômeno psicológico, porém químico. Acontece que o stress provoca crise de enxaqueca naqueles indivíduos predispostos: e ao mesmo tempo, a enxaqueca produz uma carga de stress, que então propicia o aparecimento de mais enxaquecas, num círculo vicioso. O tratamento psicológico consiste em ajudar o paciente a identificar as formas de stress, com o objetivo de ajudar a gerar possíveis alternativas para o modelo pelo qual se lida com o stress.³⁴

³² savitto

³³ www.netsit.com.br/orthodontic/dorext.htm

³⁴ www.diadata.com.br/cliente/conexao/cefaleia/welcome.htm

6.4.4. Depressão

A depressão é uma doença “ do corpo como um todo”, que compromete seu corpo, humor e pensamento. Ela afeta a forma como você se alimenta e dorme, como se sente em relação a si próprio e como pensa sobre as coisas.

Uma doença depressiva não é uma “ fossa ” ou um “ baixo astral ” passageiro. Também não é sinal de fraqueza ou uma condições que possa ser superada apenas pela vontade ou com esforço. ³⁵

6.4.5. Raiva ou hostilidade

De todos os estados de espírito de que as pessoa gastariam de escapar, a raiva é a que promove mais dificuldade de controle. Considerada a mais sedutora das emoções negativas.

O estímulo universal da raiva é o estado de perigo, que pode ser uma ameaça física direta, ameaça simbólica a auto estima ou dignidade, tratamento injusto, insulto ou humilhação etc.. Essas percepções atuam como gatilho instigante de uma onda límbica, que tem um duplo efeito sobre o cérebro. Uma parte dessa onda é a liberação de catecolamina, que gera um rápido surto de energia que dura alguns minutos, durante os quais o corpo se prepara para uma boa briga ou fuga. dependendo de como o cérebro racional avalia a posição. Outra via que impulsionada pela amígdala percorre o ramo hipotálamo – adrenocortical, cria um passo de fundo tônico geral de prontidão para a ação, que pode durar horas ou até dias, fazendo com que o cérebro fique em vigia, e reação posteriores formem com tal rapidez.

Quando o corpo já em estado de irritação devido a algum estímulo, pode disparar, seqüestro emocional de intensidade especialmente grande. Esta dinâmica atua quando alguém se zanga.

³⁵ www.cemp.com.br/texto23htm

6.5. REAÇÃO FISIOLÓGICA AO ESTRESSE

O indivíduo diante de um fato desconhecido ou que lhe desperte um grau de importância, inicia em seu organismo uma série de reações.

Frente a um estímulo o cérebro prepara o corpo para a ação, liberando uma série de reações que tem início no sistema nervoso central, na busca do equilíbrio homeopático. Para isto são segregados uma orquestra química. O sistema endócrino, principal mensageiro, leva informações para todo o organismo. O hipotálamo alerta a glândula pituitária de que há algo errado e é neste momento que se inicia as reações químicas.

A glândula supra renal libera no sangue adrenalina e os corticoides que tem função de preparar o corpo para a ação, ocorrendo inibição das respostas imunológicas e anti-inflamatórias. Os hormônios agem como mediadores de estímulos (alerta e prepara o corpo para a ação). Neste momento o corpo está em “ pé de guerra ”, numa tentativa de reagir as ameaças. O sangue principal sistema de transporte leva ao músculo combustível para sua manutenção, onde o fígado é seu depósito mais acessível ou seja o glicogênio. Como os músculos necessitam de uma grande quantidade de glicose, o coração trabalha mais rápido, a pressão arterial aumenta. E sempre que ocorre aumento dos batimentos cardíacos é porque os músculos estão preparando-se para a ação. O sangue se direciona para longe das extremidades e dos órgãos internos e têm como principal foco onde o organismo pré supõem que seja necessário. Na queima da glicose ocorre o aumento da necessidade de oxigênio, aumento da frequência respiratória tornando-a mais forte e intensa. Ao mesmo tempo ocorre reações no sistema digestivo que fica mais lento. Ao final da reação o indivíduo inicia com sudorese numa tentativa de refrescar o corpo, para não ocorrer o superaquecimento nos momentos de “luta ou fuga”.

Quando o corpo está constantemente preparado para a ação (luta e fuga), são as alterações de curta duração as mais nocivas ao organismo. O aumento do batimento cardíaco, para a manutenção de sangue ao músculo, pode gerar hipertensão estabelecendo a relação entre o estresse e os problemas cardíacos. Quando da elevação da frequência cardíaca, há necessidade de maior suporte de oxigênio para queimar glicose levando a hiperventilação e problemas respiratórios.

A glândula da supra renal libera constantemente os corticoides alterando a capacidade de resposta imunológica, como a cortisona que têm ação inibitória das inflamações e ativador das reações imunológicas defensivas. Sua liberação por períodos prolongados, promove a incapacitação de reagir a invasão de substancias estranhas. O efeito destas reações pode ligar o estresse ao acúmulo de tensão muscular no pescoço, ombros e costas.

A mudança na pele devido ao suor, pode torna-la susceptível a erupções e doenças de pele.

As causas do estresse nem sempre atinge todas as áreas citadas, o corpo poderá entrar em colapso apenas onde está mais debilitado, este debito depende de fatores diversos, como traços fisiológico e estilo de vida.

Estas reações acontecem simultaneamente de forma eficiente e rápida diante de estímulos. Frente a ameaça, o corpo inicia um, a série de reações, e antes que o equilíbrio seja estabelecido inicia-se uma nova reação, ocorre um acúmulo de reações, causando problemas relacionados ao estresse.

Para o controle do estresse é necessário identificar como ele afeta o organismo. Saber que quando em situações ameaçadoras, ocorre a liberação de hormônios que alteram as reações fisiológicas como o ritmo cardíaco, frequência respiratória e pressão arterial.

Para alguns indivíduos estas reações são considerados como estímulos que permitem uma performance mais dinâmica. Após a reação o organismo tende a voltar ao seu estado normal. E se o indivíduo não reage, os hormônios continuam a serem liberado na corrente sangüínea e é neste momento que o estresse causa as doenças.

VII. RESULTADO DO ESTUDO

7.1. METODOLOGIA

Foi distribuído 55 questionários, anexo1 sendo que 39 retornaram preenchidos. Os questionários continham 4 etapas, onde na primeira o entrevistado deveria ler e preencher os dados solicitados, na segundo responder a uma serie de 32 questões, na terceira havia 40 questões e na quarta etapa, quatro perguntas com quatro alternativa.

O estudo de caso apresenta os resultado obtidos em entrevista fechada, do tipo questionário junto a trabalhadores de enfermagem da unidade de Internação do Centro de Pesquisas Oncológicas, que atende a pacientes com diagnóstico de câncer.

O grupo estudado era constituído por 39 trabalhadores.

Ao final o entrevistado deveria transcrever as respostas a uma gabarito e entregar apenas o gabarito.

7.2. CONCLUSÃO

Para Saley não existe separação entre o corpo e a mente. Os dois são uma única unidade que necessita sofrer transformações, processa-las e descarrega-las. O indivíduo necessita satisfazer suas necessidades básicas para obter flexibilidade de suas ações e controle de seus problemas.

O estresse não é considerado uma doença, pelo contrário estudos indicam que em doses adequadas, pode ser até benéfico. Considerado como um estado de desequilíbrio entre o corpo e a mente com liberação de neurotransmissores quando o indivíduo encontra-se sob tensão.

Considerado o mal do século, o estresse quase sempre vem acompanhado de cansaço, insônia, ansiedade e irritabilidade, podendo se agravar gerando manifestações comprometedoras ao organismo, como o estado de hipertensão arterial, problemas cardíacos, dermatites, distúrbios gastrointestinais como as úlceras de duodeno, colites, gastrite, diminuição do desejo sexual e em muitos casos problemas relacionados com a auto estima.

Quando os indivíduos estão sob muita pressão, não conseguem perceber que estão tensos, e quanto mais cedo ele perceber o estresse em si, mais facilmente poderá tomar medidas corretivas para amenizar ou abolir sua sintomatologia.

A fisiologia do estresse é comum a todos, porém cada indivíduo tem sua resposta própria. O conhecimento do estresse é importante somente quando for possível identificar suas próprias respostas.

Nas figuras números 2 e 3, é possível observar a frequência das respostas na Segunda e terceira etapa do questionário, entre os trabalhadores de enfermagem envolvidos no estudo.

Figura 2: relação entre os sintomas sua frequência entre os trabalhadores de enfermagem na Unidade de Internação do Centro de Pesquisas Oncológicas:

Sintomas	Não Tenho Sentido Ou Raramente Tenho Sentido	%	Sinto Com Certa Frequência Ou Frequentemente	%
1. Enxaqueca	22	56,5	17	43,5
2. Dor de cabeça por tensão	12	31	27	60
3. Comer em excesso	16	41	23	59
4. Fadiga	15	38,5	24	61,5
5. prisão de ventre	21	54	18	46
6. Insônia no início da noite ou acordar de madrugada e ter dificuldade em dormir novamente	28	72	11	28
7. Náuseas	32	82	07	18
8. Nervosismo	18	46	21	54
9. vômitos	39	100	00	-
10. Pesadelos	39	100	00	-
11. Perda do apetite	39	100	00	-
12. Indigestão gástrica ou dor de estômago	22	56,5	17	43,5
13. Diarréia	34	87	05	13

14. Uso de tranqüilizantes ou anti-depressivos	37	95	02	5
15. Colite	36	92,5	03	75
16. Angústia- espécie de pavor intimo ou medo excessivo diante de uma situação concreta ou mesmo de diante de fatores desconhecidos e que faz a pessoa sentir como se estivesse constantemente ameaçada ou sem perspectiva	20	51	19	49
17. Dor em fincada ou em ponta sobre o mamilo esquerdo	29	74,5	10	25,5
18. Ansiedade – estado de tensão ligada à apreensão, preocupação, culpa insegurança, e necessidade constante de ser tranqüilizado	22	56,5	17	43,5
19. Pressão alta	34	87	05	13
20. Dor nos músculos do pescoço e ombros	21	54	18	46
21. Uso de remédios com receita	32	82	07	18
22. Sentimentos de raiva	30	77	09	23
23. Uso de remédios sem receita	32	82	07	18
24. Período de depressão - sentimentos de desalento e tristeza, podendo conter componentes de desvalia, desesperança, futilidade e culpa	25	64	14	36
25 Crise de asma	38	97	01	3
26. Irritabilidade fácil	25	64	14	36
27. Urticária	37	95	02	5
28. Palpitação (sentir o coração batendo) ou sensação de falta de ar (fôlego curto) independência de exercício físico)	23	59	16	41
29. Gripe freqüente	28	72	11	28

30. Dificuldades sexuais	38	97	01	3
31. Úlcera apéptica	38	97	01	3
32. Dor no peito, quando sob pressão, Quando se sente preocupada ou sem alternativa	22	56,5	17	43,5
	904		344	

FIGURA N.3: Representação da frequência de resposta na terceira etapa do estudo entre os trabalhadores de enfermagem.

Sintoma	SIM	%	NÃO	%
1. Diminuição da eficiência no trabalho	11	28	28	72
2. Raiva, hostilidade e explosões com os filhos, com a empregada ou com a esposa	17	43,5	22	56,5
3. Dificuldade para lidar com outras pessoas	11	28	28	72
4. Martelar constantemente os erros e deficiência pessoais	19	49	20	51
5. Sentir-se melhor quando vai a um jogo de futebol e grita à vontade	14	36	25	64
6. Dificuldade de se concentrar no trabalho	09	23	30	77
7. Desejar com certa frequência reconquistar a liberdade que o casamento tirou: ou pensar que se fosse hoje, provavelmente não se casaria	14	36	25	64
8. Esquecer ou não fazer caso de compromissos sociais	18	46	21	54
9. Sentir - se insatisfeito consigo mesmo em situações em que você não conseguiu se autêntico	25	64	14	36
10. Sentir vontade de gritar ou bater em alguma coisa para descarregar a tensão	30	77	09	23
11. Dificuldade de se lembrar de fatos relacionados ao trabalho	14	36	25	64

12. Dificuldade excessiva com fatos relativamente banais que acontecem em casa	13	33,5	26	66,5
13. Vontade de fazer uma mudança completa em sua vida, de morar em outra região, talvez em outro país. Conviver com outro tipo de gente	20	51	19	49
14. Sentir-se de pouco valor	15	38,5	24	61,5
15. Tomar um tranqüilizante e sentir-se melhor	02	5	37	95
16. Dificuldade de tomar decisões de trabalho que antes eram facilmente tomadas	09	23	30	77
17. Deslizes românticos ou sexuais	12	31	27	69
18. Sentir saudades da época em que a sociedade era melhor	19	49	20	51
19. Sentir-se inadequada para lidar com situações novas	12	31	27	69
20. Aproveitar melhor as noites em viagens de negócios (casa de relax e massagens, boite famosas...)	16	41	23	59
21. Acomodação em relação ao trabalho ou ausência de envolvimento em objetivos mis desafiadores	19	49	20	61
22. Mudança de generoso para avaro ou de avaro para generoso em casa	14	36	25	64
23. Ímpetos de desonestidade, de violação das regras sociais do meio em que você vive	04	10	35	90
24. Crise existenciais importantes e freqüentes	14	36	25	64
25. Beber bebida alcoólica e sentir-se muito melhor	07	18	32	82
26. Fugir de responsabilidades de trabalho, antes de aceitar de bom grado	04	10	34	90
27. Sentir-se irritado quando a mulher (marido) fala dos problemas de casa	04	10	35	90
28. Sentir que o que você faz socialmente não lhe é retribuído	14	36	25	64
29. Sentir necessidade imperiosa de mostra seu valor e excelência	13	33	26	67

30. Sentir-se melhor quando toma qualquer remédio que relaxe suas tensões	08	20,5	31	79,5
31. Desejar, com certa frequência, trocar de emprego ou de área de trabalho	15	38,5	24	61,5
32. Desejar, com certa frequência, que a esposa (o) tenha uma atividade para ser mais independente	10	25,5	29	74,5
33. Sentir que a perspectiva para a sociedade é muito sombria, da forma como as coisas vão	20	51	19	49
34. Preocupar-se muito com o que os outros pensam e dizem de você e sentir-se vulnerável a esses comentários	20	51	19	49
35. Reunir-se com muitos amigos, beber junto com ele e sentir-se muito melhor	21	54	18	46
36. Resistência em aceitar as orientações vindas de cima, principalmente as referentes a mudanças	07	18	32	82
37. Sentir com certa frequência que, enquanto você se desenvolveu infelizmente sua esposa (o) ficou para trás	09	23	34	77
38. Desejar leis muito mais duras (punho de ferro) para que a sociedade volte a ser organizada	05	13	34	87
39. Tendências de menosvalorizar suas realizações, posses e talentos	08	20,5	31	79,5
40. Em situações de nervosismo ou tensão, fuma um ou mais cigarros.	05	13	34	87

Representação das respostas na quarta etapa do questionário.

- A. Continua no mesmo esquema atual (mesmo emprego, mesma área de trabalho, mesmo ambiente social, mesmo ambiente familiar, etc.) que é bom, melhorando-o .
- B. Continuar no esquema atual esperar que as coisas melhorem.
- C. Estou sem definição sobre o que fazer, pois as coisas não andam bem, mas não andam muito bem, mas não sei bem porque.
- D. Mudar o esquema; já pensei bastante e cheguei á conclusão que, de forma como as coisas estão, não é possível continuar.
- E. Mudar o mais rápido possível, porque não suporto mais que as coisas continuem como estão
- F. Outra alternativa (escreva aqui e na folha de resposta)

1. De modo geral, quais as motivações que você tem atualmente em relação á sua vida profissional?

A. (66,7%) B. (7,7%) C. (7,7%) D. (7,7%) E. (5,1%) F. (5,1%)

2. De modo geral, quais as motivações que você atualmente tem quanto á sua vida familiar?

A. (82%) B. (13 %) C. (00) D. (5%) E. (00) F. (00)

3. De modo geral quais as motivações que você tem atualmente quanto ao meio social em que você vive?

A. (49%) B. (18%) C. (28%) D. (5%) E (00) F. (00)

4. De modo geral, quais as motivações que você tem atualmente quanto ao seu modo de viver?

A. (69%) B. (13%) C. (19%) D. (00) E (7,7%) F (00)

A partir do aumento da pressão sob o indivíduo, ele pode responder de diferentes formas, manifestando-se predominantemente em determinado órgão, podendo afetar qualquer área do organismo. Arroba classificou 4 áreas principais do funcionamento humano; emocional; mental; comportamental e fisiológico.

Nas respostas emocionais podem ser não específicas como os estado de depressão e alegria ou específico como a síndrome do pânico.

Nas respostas mentais ocorrem alterações no padrão de pensamento, como a dificuldade de estabelecer prioridades, hesitação, visão estreita e raciocínio confuso e ilógico, causando no indivíduo reações de aflição.

Nas respostas comportamentais ocorrem aumento nas atitudes do tipo falar auto, abruptamente, tom de voz elevado, irritabilidade e comportamento hostil.

Nas respostas fisiológicas as mudanças geralmente são a nível de pressão do indivíduo como os problemas digestivos e dores de cabeça são as respostas mais freqüentes.

Figura 4. Relação dos sintomas com freqüência entre 40% a 60% dos entrevistados na primeira etapa do estudo.

SISTEMA	SINTOMA
EMOCIONAL	PALPITAÇÃO; ANGÚSTIA; ANSIEDADE; NERVOSISMO
GASTROINTESTINAL	COMER EM EXCESSO; PRISÃO DE VENTRE; INDIGESTÃO GÁSTRICA; OU DOR NO ESTOMAGO
MUSCULAR	DOR DE CABEÇA POR TENSÃO; DOR NOS MUSCULOS DO PESCOÇO E OMBROS; FADIGA;
CARDIOVASCULAR	DOR NO PEITO

O estudo mostra que o estresse pode comprometer diferentes sistemas no organismo humano.

A palpitação, o nervosismo, a ansiedade e angustia, podem estar também relacionados com a vida particular de cada indivíduo, porém não se pode negar que o ambiente da Unidade de Internação do Centro de Pesquisas Oncológicas, é estressante, que

sua organização no trabalho é de forma não regular e o trabalhador se vê frente a horas intermináveis de dor e sofrimento do ser humano. A somatória de todos os fatores desencadeantes no meio com certeza afeta do trabalhador de enfermagem.

O ambiente de trabalho é um conjunto de fatores interdependente que atua diretamente na qualidade de vida das pessoas e nos resultados do próprio trabalho. Esta visão global das influências do trabalho facilita a compreensão das dificuldades, da insatisfação, do baixo desempenho, das doenças camufladas e ou na ocorrência de acidentes de trabalho.

Segundo o estudo os profissionais de enfermagem apresenta momentos de hostilidade fora do ambiente de trabalho, porém são preocupados com a eficiência na execução de tarefas, sentem-se insatisfeitos com períodos de tensão.

Freqüentemente os trabalhadores de enfermagem referem que aumentaram sua massa corporal após iniciarem suas atividades na referida unidade, assim como sentem-se constantemente fatigados, cansados e desejosos de férias.

Na Unidade de Internação do Centro de Pesquisas Oncológicas, a jornada de trabalho é de 24 horas diárias, não faz restrição a horário, sendo necessário a presença do trabalhador, em especial os de enfermagem 24 horas intermitente, todos os dias, gozando de folgas durante os dias úteis da semana, cumprindo jornadas de trabalho nos fins de semana, feriados e períodos noturnos, sustentando a tese de que o estresse pode desenvolver-se em trabalhadores que necessitam trabalhar em horários não convencionais para a maioria das pessoas.

Figura 5. Relação dos sintomas com freqüência entre 40% a 60% dos entrevistados na Segunda etapa do estudo.

Freqüência de resposta positivas	Transcrição das respostas
17	Raiva, hostilidade e explosão com os filhos, com a empregada ou com a esposa
19	Martelar constantemente os erros e deficiência pessoais
18	Esquecer ou fazer pouco caso de compromissos sociais

25	Sentir-se insatisfeito consigo mesmo em situação em que você não conseguiu ser autêntico
30	Sentir vontade de gritar ou bater em alguma coisa para descarregar a tensão
20	Vontade de fazer uma mudança completa em sua vida, de morar em outra região, talvez em outro país, conviver com outro tipo de gente
19	Sentir saudades da época em que a sociedade era melhor
16	Aproveitar melhor as noites em viagens de negócios (casa de relax e massagens, boate famosas)
19	Acomodação em relação ao trabalho ou ausência de envolvimento em objetivos mais desafiadores
20	Sentir-se que a perspectiva para a sociedade é muito sombria, da forma como as coisas vão
20	Preocupar-se muito com o que os outros pensam e dizem de você e sentir-se vulnerável a esses comentários
21	Reunir-se com muitos amigos, beber junto com eles e sentir-se muito melhor

O estresse não pode ser administrado, é necessário auto conhecimento, procurar se conhecer, o que o indivíduo realmente sabe de si, dirigir a própria vida, não deixar levar por circunstância sentir que se está controlando a própria vida. Identificar as coisas prazerosas da vida, evitar as sobrecargas de tarefas, conciliar o sono, adquirindo hábitos saudáveis relacionados aos horários de sono, garantir qualidade de vida.

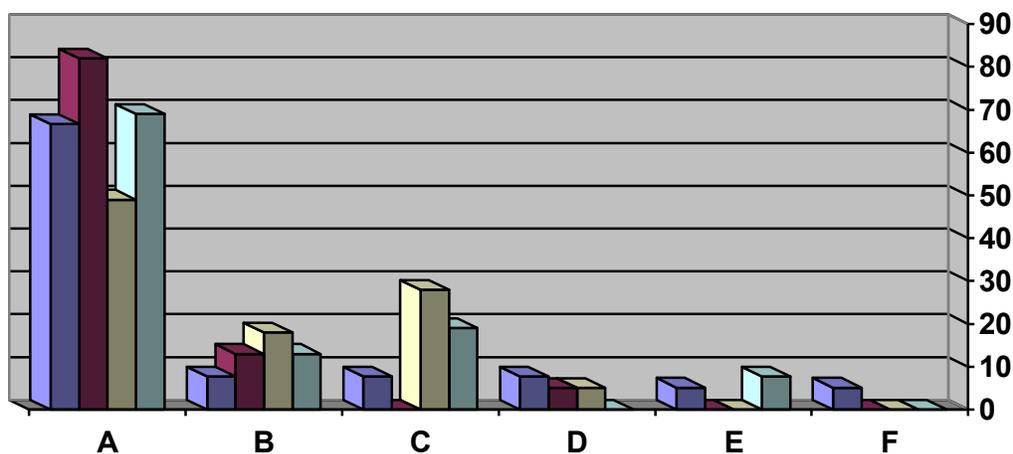
Através do estudo foi possível observar uma incidência bastante considerável de estresse entre os participantes, e segundo a bibliografia estudada, este estresse precisa ser controlado, e para isto é necessário aprender a reconhecer que as frustrações e tensões são inevitáveis em nossa vida é um dos primeiros princípios para o seu domínio.

Na prevenção do estresse é recomendado que se evite passar por situações de tensão, sendo que a solução é uma mudança no estilo de vida, organizar as atividades de

trabalho e lazer, direcionar os objetivos. Os alimentos também têm um papel importante no combate ao estresse, evitar as drogas, álcool, fumo, hábitos que podem tornar-se vicioso.

É primordial que seja abolido tudo que possa causar danos ao organismo e acima de tudo praticar diariamente exercícios físicos, o qual promove a liberação de excessos de neurotransmissores.

A morte é o principal desencadeador de estresse no ambiente de trabalho dos trabalhadores de enfermagem da Unidade de Internação



- Questão N° 1 ■
- Questão N° 2 ■
- Questão N° 3 ■
- Questão N° 4 ■

GRÁFICO N.1: frequência das respostas na quarta etapa do questionário.

O gráfico de número um mostra a incidência de respostas na quarta etapa do questionário. Nele é possível observar que a maioria dos trabalhadores de enfermagem de modo geral desejam continuar no esquema atual, mesmo emprego, mesma área de profissional, mesmo ambiente social, mesmo ambiente de trabalho, etc. , quando questionados sobre os motivos que teriam atualmente em relação a sua vida profissional, familiar, meio social em que vivem, e quanto o seu modo de vida.

Isto fica claro que os trabalhadores estão satisfeitos com sua situação.

VIII. CONCLUSÃO

O estresse é um mecanismo normal, necessário e benéfico ao organismo, promovendo no indivíduo reações de alerta diante de situações de perigo ou dificuldade. Nos momentos de aflição o organismo reage através da contração dos vasos periféricos, aumentando a pressão arterial, a respiração fica mais intensa (ofegante) acompanhado da dilatação das pupilas. Nesta situação o estresse funciona como mecanismo de defesa do corpo.

Dependendo do tipo de estresse, este poderá ser benéfico ou não. É a partir do momento que deixa de ser benéfico ocorre a fadiga , gerando no indivíduo susceptibilidades a doenças físicas e mentais. A tolerância ao estresse depende de indivíduo para indivíduo e de como ele responde a ele.

As causas do estresse são incalculáveis, podendo ser originadas do interior de cada indivíduo ou do meio em que ele está inserido, sendo que sua importância e intensidade pode variar de pessoa para pessoa. O que parece ser estressante ou estímulo negativo para alguns, pode ser positivamente estimulante para outros. Pessoas que conseguem lidar com o estresse, sem que este cause prejuízo ao organismo compartilham 3 características 1) Compromisso pessoal com a profissão, a família e outros valores importantes; 2) sentido de controle pessoal sobre sua vida; 3) capacidade de perceber mudanças em seu cotidiano como um desafio a vencer.

A interpretação do estresse se dá pela forma com que cada indivíduo o interpreta.

É necessário aprender a controlar o estresse, por que só desta maneira se têm domínio sobre seu corpo e mente, e desta forma manter o desempenho profissional.

O controle do estresse é de suma importância para a existência do indivíduo. Presente de forma moderada, pode estimular o indivíduo na superação de obstáculos, ajudando-o a satisfazer suas necessidades biopsicosocial.

O objetivo principal do estresse é obter o máximo de si enquanto indivíduo, e que este não interfira no desempenho profissional, devendo ser interpretado e avaliando a importância dos fatos para as reações fisiológicas e emocionais (corpo e mente), identificar as reações que possivelmente cause prejuízo. Para isto é primordial que o indivíduo saiba como perceber e controlar os estímulos, para tal uma série de estudiosos lançam constantemente formas alternativas de tratamento ou controle, sendo que é unanime a idéia do exercício físico e as formas de relaxamento no controle do estresse. Outras formas de liberar

o estresse seriam; evitar o excesso de alimentos, a cafeína, trabalhos em horário de descanso, uso de drogas e álcool.

IV. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

ARROBA. T, JAMES K, **Pressão no Trabalho Stress Um Guia de Sobrevivência.**
Editora Macgraw-Hill, 1988. São Paulo.

FERREIRA. Aurélio Buarque de Holanda. **Mini dicionário AURÉLIO.** 2ª. edição. Rio de Janeiro. 1988.

BERNSTEIN, A, ROZEN. S C, **Gerentes Inteligentes Reações Irracionais, a Síndrome do Dinossauro, Como lidar com pessoas que agem pelo instinto e julgam que estão agindo pela lógica.** 1991. Editora MacGraw-Hill São Paulo.

BRIDI. V. L, **Organização do Trabalho e Psicopatologias. Um Estudo de Caso Envolvendo o Trabalho em Telefonia.** Monografia apresentada ao curso de Mestrado Em Engenharia de Produção e Sistema. Universidade Federal de Santa Catarina. 1996.

LELORD.F, **10 Conselho para Viver Melhor com seu estresse.** Editora Scipione 1990.

ROSSI. A. M, **Autocontrole: Nova Maneira de Controlar o Estresse.** Editora Rosa dos Tempos Rio de Janeiro R. J. 1994.

Normas Para Apresentação de Trabalho N. 2 teses, Dissertações e trabalhos Científicos Acadêmicos. Quinta edição. Editora UFPR. 1995.

VIEIRA. Sebastião I, **Medicina do Trabalho.** Genesis Editora 2º edição. 1994.

<http://www.sindbancariosp.com.br/stress.htm>

<http://www.metalhelp.com.doeportstress.htm>

<http://www.braille.com.br/prof002thm>

<http://www.vanet.com.br/doctot/stress.htm>

<http://www.verea.com.br/03.htm>

<http://www.sever.mib.unicamp.br/svol/stress.htm>

<http://www.infolink.com.br/igross/stress.htm>

<http://www.geocities.com....rings/8915/estresse.htm>

<http://www.regra.com.br/cyromasci/stress7.htm>

<http://www.netsat.com.br/orthodontic/dorest.htm>

<http://www.cemp.com.br/texto23.htm>

<http://www.members.aol.com.hpleite/stress.htm>

<http://www.alcon.com.br/...to/ansiedad/geerali.htm>

<http://www.dialdata.com.br/clientes/conexao/cefaleia/welcome.htm>

<http://www.server.nib.unicamp.br/svol/corr9676.htm>

<http://www.polen.com.br/stress.htm>

<http://www.geocities.com/hotsprings/3738/stress.htm>

<http://www.dialdata.com.br/clientes/conexão/cefaleia/welcome.htm>.

<http://www.cemp.com.br/texto23htm>

<http://www.Interclinicas.com.br/estruturas/stres.htm>

<http://www.epub.gov.br/cm/n03/doenças/stress.htm>.

http://www.na.com.br/biblioteca/pag_web.htm.

<http://www.geocities.com/RanForest/1332/pan.htm>.

Folha de São Paulo. Especial folha trainee Sábado 22 de agosto de 1998.

