



Trabalho 435

UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO DA ENFERMAGEM PARA O ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO – UMA REVISÃO DE LITERATURA¹

Suely Veras Gurgel¹

Francisca Patrícia Barreto de Carvalho²

Lorrainy da Cruz Solano³

Samara Queiroz Fernandes Coelho⁴

Johny Carlos de Queiroz⁵

Antônia Líria Feitosa Nogueira Alvino⁶

A qualidade de vida no trabalho (QVT) é um tema que merece destaque, porque é um estado de direito, mas que afeta vários aspectos envolvidos nas atividades laborais. Às vezes, o ambiente e a forma como ele é dinamizado na atividade de trabalho provoca estados de desconforto, dores, reflexos ou qualquer outro que faz do ambiente de trabalho um fator causador do de mal-estar, algo que pode ser o fio condutor de diversos problemas na produção trabalhista, nas relações e na própria vida do empregado e do empregador desequilibrando a QVT. Quando se trata de estados de desconforto, um dos mais frequentes no ambiente de trabalho é o estresse, que mesmo não sendo considerado como doença, mas um estado do organismo tem origem nas tensões diárias, pelas quais muitas vezes o trabalhador vive emoções negativas nas situações em que submetem o organismo a vivenciar reações não muito confortáveis à mente e consequentemente à saúde. O estresse é uma alteração global de nosso organismo para adaptar-se a uma situação nova ou às mudanças de um modo geral¹. Ele pode ainda ocorrer em duas dimensões: pode ter um resultado positivo, e nesse caso é denominado de *eustress*; ou negativo, denominado de *distress*, em relação ao esforço gerado pela tensão mobilizada pela pessoa². A pessoa estressada apresenta sintomas como: dor de cabeça, distúrbios do sono, irritabilidade, cansaço, dificuldade de concentração ou tensão muscular, a dificuldades respiratórias, dificuldade de memória, problemas digestivos, pressão alta, problemas cardíacos, e até mesmo distúrbios psíquicos como síndromes, depressão e pânico. Isso ocorre porque é um processo que envolve o organismo todo, o qual assume certa postura diante dos estímulos proporcionados pela vida, que dependerá da natureza desses estímulos³. No trabalho, há diversos fatores que podem causar estresse. Alguns que estão vinculados ao ambiente físico: ruído, iluminação, temperatura, higiene, intoxicação, clima, e disposição do espaço físico para o trabalho (ergonomia); enquanto isso os estressantes são: trabalho por turnos, trabalho noturno, sobrecarga de trabalho, exposição a riscos e perigos⁴. Destaca-se ainda a forte relação da doença com as constantes exigências do mercado que sempre são levadas a sério pelas empresas e empregadores. Há muitas exigências que

¹Enfermeira. Especialista em Enfermagem do Trabalho. Mossoró/RN. Brasil. Email: suelyvgurgel@hotmail.com

²Enfermeira. Profª Ms da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. FAEN/UERN. Mossoró/RN. Brasil. Email: patriciabarreto36@gmail.com

³Enfermeira. Graduada pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. FAEN/UERN. Mossoró/RN. Brasil. Email: lorrainysolano@hotmail.com

⁴Enfermeira. Especialista em Unidade de Terapia Intensiva. Mossoró/RN. Brasil. E-mail: samysfernandes@hotmail.com

⁵Enfermeiro. Profº Ms. da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte-FAEN/UERN e da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró- FACENE/RN. Mossoró/RN. Brasil. Email: johnycarlos@uol.com.br

⁶Enfermeira. Profª Ms da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte FAEN/UERN. Mossoró/RN. Brasil. Email: antonaliria@gmail.com



Trabalho 435

determinam mudanças de procedimentos no trabalho, e isso pode acarretar ansiedade e, também estresse profissional. As pessoas ansiosas tendem mais desenvolver o estresse excessivo, principalmente, quando há expectativa e o resultado é negativo⁵. Ao se considerar a possibilidade do desenvolvimento do estresse no ambiente de trabalho, este trabalho tem como objetivo desenvolver uma pesquisa de caráter exploratória, para a construção de uma revisão integrativa para reunir informações que servirão de base para a construção de uma proposta de gestão preventiva e correção do estado de estresse que pode ser desenvolvida pelo enfermeiro do trabalho. Para isso realizou-se a leitura de diversos estudos, ente os quais destacam-se livros, artigos, periódicos. A revisão integrativa reúne subsídios teóricos de trabalhos dos seguintes autores: Arantes e Vieira (2002); Deitos (1997), Limongi-França e Rodrigues (2005); Goleman (1997); Santos (2010); Rocha (2005); Dias Bicho e Pereira (2007), entre outros que desenvolveram estudos referentes ao tema. Ao todo encontrou-se os seguintes trabalhos que abordam a temática: cinco livros, quatro monografias, uma dissertação de Mestrado e um artigo científico. Estes trabalhos integram o discurso teórico da revisão integrativa para desenvolver uma proposta de gestão com a finalidade de prevenir e corrigir o estado de estresse a partir da ação do enfermeiro do trabalho. Especificamente, objetivamos analisar o estresse na sua dimensão conceitual, compreender suas formas de atuação no ambiente de trabalho e elaborar a proposta de ação, por meio de desenvolvimento de um programa de QVT. A revisão possibilitou compreender que o estresse não é uma doença, mas um estado emocional, provocado pelas reações químicas que ocorrem a partir das emoções. Dadas às alterações que ocorrem no organismo a partir da vivência de tensões, mudanças, fatores que afetam cognitivamente a pessoa, este vem a prejudicar efetivamente a saúde e a produção do trabalhador. O estado de humor pode ser trabalhado a partir de um programa de intervenção para a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), o que minimiza o efeito e as consequências que o estresse proporciona para a produção e os custos da organização. A partir da compreensão teórica, desenvolveu-se a metodologia para o desenvolvimento da proposta que foi a seguinte: as estratégias de intervenção foram: desenvolver estudos sobre os fatores que causam o estresse; levantar dados sobre as situações de estresse e definir metas para os resultados encontrados; classificar os grupos para a realização das intervenções a nível primário, secundário ou terciário. As ações de intervenção da proposta são: palestras sobre o tema estresse e fatores que contribuem para o seu surgimento; organização de grupos para as atividades a nível primário: prática de relaxamento, escuta de músicas, dança, aeróbica, dinâmicas, rodas de conversa; estabelecimento de diagnóstico, com a ajuda do médico da gestão de saúde e segurança no trabalho, a partir de consultas mensais e tratamento dos trabalhadores que apresentem doenças ocupacionais em que o estresse tenha sido o fator de risco. A avaliação é planejada a partir de ações trimestrais, o que contabiliza quatro avaliações anuais. Os critérios de avaliação são: a diminuição dos estados de estresse, a verificação do estacionamento do surgimento de casos novos, a melhoria da QVT do trabalhador, a partir de aplicação de questionários de satisfação respondido pelos trabalhadores. Os estudos permitiram compreender que, mediante a compreensão de que o estresse pode provocar prejuízos, tanto na vida e na saúde do trabalhador quanto na produção e nos resultados financeiros da organização ou de qualquer instituição, torna-se imprescindível que os membros da equipe de segurança e de saúde do trabalhador, em especial o enfermeiro, que atua com ações preventivas e curativas, se preocupe em elaborar planos que possam ser executados, a fim de intervir nas situações, tanto as de risco quanto as que esse estado tenha atingido os trabalhadores. No que consta das implicações para enfermagem, a compreensão sobre o estresse e suas definições proporciona a ampliação de saberes acerca das ações do enfermeiro no que diz respeito à auxiliar no processo de reestabelecimento do trabalhador que se sente prejudicado na sua QVT pelas condições da atividade laboral em seu ambiente de trabalho. Vale ainda ressaltar que,



Trabalho 435

mediante objetivos e metas definidos na proposta, pode-se desenvolver ações que podem ser vividas a nível primário, secundário e terciário, abrem espaço para que o enfermeiro trabalhe de forma a providenciar um ambiente laboral que vise estabelecer e elevação de índices de melhoria da QVT do trabalhador no desenvolvimento de suas atividades laborais.

DESCRITORES: Estresse; Trabalhador; QVT.

EIXO II: Interfaces da Enfermagem com práticas profissionais e populares de cuidado em saúde.

REFERÊNCIAS

1. Deitos F. O mito de Ulisses. Santa Maria: Kaza do Zé; 1997.
2. Limongi-França AC, Rodrigues AL. Stress e Trabalho: uma abordagem psicossomática. 4ª ed. São Paulo: Atlas; 2005.
3. Santos JFS. Gestão das mudanças: Controlando o estresse organizacional. Disponível em: <http://br.monografias.com>. Acesso em 05 de maio de 2011.
4. Silva RC. Metodologias participativas para trabalhos de promoção de saúde e cidadania. São Paulo: Ed. Vetor; 2002.