

**PROJETO CANTINHO DA PAZ: AMENIZANDO O ESTRESSE DOS
PROFISSIONAIS DE SAÚDE NO AMBIENTE DE TRABALHO¹**Cleide da Silva Pestana²Letícia Costa de Almeida³Ilka Kassandra Belfort⁴**RESUMO**

O presente trabalho tem como objetivo evidenciar que colocar um espaço dinâmico e lúdico, pode fortalecer as relações interpessoais do profissional de saúde no trabalho. Buscando entender primeiramente o estresse e suas consequências. Tem como base teórica o artigo de Rosalvo de Jesus Oliveira e Tarcísio Cunha, que percebem a necessidade que tem o profissional em desenvolver as suas funções com satisfação e em um ambiente de trabalho que facilite o desenvolvimento das atividades. Para tanto, foi pensado num espaço onde os profissionais possam, nos horários vagos, realizarem atividades que contribuam para a qualidade do seu bemestar, como também, receber atendimento psicológico. Desse modo, observa-se que o projeto Cantinho é uma chance de amenizar esse problema, entre os profissionais da saúde no seu ambiente de trabalho. O que permite concluir que esse problema busca reflexões necessárias para uma melhoria da atual realidade.

Palavras-Chave: Saúde; Estresse; Ambiente de trabalho; Profissional;

INTRODUÇÃO

Segundo os dados da OMS (Organização Mundial da Saúde), problemas ligados a saúde, são os casos mais comuns sobre o afastamento dos trabalhadores. O estresse é um dos principais fatores que contribuem para este problema, e muitas das vezes o local de trabalho do profissional da saúde é extremamente tenso e a busca pela excelência está cada vez mais incessante. De acordo com Grazziano (2008, p18) “As exigências da vida moderna e do mercado de trabalho nas últimas décadas vem consumindo a energia física e mental dos trabalhadores, minando seu compromisso, sua dedicação e tornando-os descrentes quanto às suas conquistas e ao sucesso no trabalho”. Isso também contribuiu para o sedentarismo e o comodismo das pessoas, deixando de realizar atividades físicas e consequentemente, facilitando com o surgimento de diversas doenças, como o estresse.

Rosalvo de Jesus Oliveira e Tarcísio Cunha, relatam que não é de hoje que vem sendo debatido sobre o estresse dos profissionais da saúde, alguns estudos já revelam que muitos desses profissionais da saúde enfrentam cargas altas de pressão, o que facilita muito para ocasionar o estresse no ambiente de trabalho, assim como também, pode comprometer o andamento da equipe e organização. Assim, reforçando: “observa-se que são delegadas aos profissionais múltiplas tarefas com alto grau de exigência e responsabilidade, as quais, dependendo do trabalho e do preparo para exercer seu papel, podem criar tensão para si, equipe e a comunidade assistida” (CAMELO e

1 Trabalho apresentado para o III Congresso de Gestão Hospitalar da Faculdade Laboro em 2019.

2 Aluna do Curso de Gestão Hospitalar da Faculdade Laboro, e-mail: cleidesilva.pestana@gmail.com

3 Aluna do Curso de Gestão Hospitalar da Faculdade Laboro, e-mail: leticiacostadealmeida@gmail.com

4 Orientador(a) do trabalho. Professor(a) da Faculdade Laboro, e-mail: ilkabelfort@gmail.com

ANGERAMI, 2007)

Portanto, é importante que as organizações pensem e invistam no bem-estar de seus colaboradores, pois assim, seu trabalho flui de forma positiva e eficiente. Não adianta investir em infraestrutura e esquecer que todo trabalho necessita da mente do ser humano, uma vez que está propício a falhas e exaustão.

Apesar do estresse está ligado ao emocional, isso não tira os riscos que ele pode causar na saúde física. Pois, os medicamentos que ajudam a combater, também causam diversos efeitos colaterais no organismo, gerando até uma dependência, o que torna mais prejudicial a situação.

A reversão fica mais difícil, os medicamentos não ajudam, o acúmulo de problemas acarretam e podem ocasionar o afastamento do profissional.

No contexto atual, o estresse é visto como algo banal, com interpretações confusas e distintas, e sem ver muita importância, a pessoa quando se diagnostica, o estado já está mais grave, como crise de ansiedade, depressão etc. A doença só é levada a sério depois disso, quando se descobre que o tratamento é constante e que precisa de acompanhamento, as vezes por ser algo desconhecido, surge a desconfiança sobre a eficiência dos tratamentos, muitos nem chegam a fazê-los.

Por isso, a escolha desse tema deve-se a realidade vivenciada por nós, mesmo que em ambientes diferentes, muitas das vezes passamos por situações parecidas, onde o estresse dificulta o bom andamento dos trabalhos.

O objetivo do trabalho é evidenciar que um espaço dinâmico e lúdico, possa fortalecer as relações interpessoais dos profissionais de saúde no ambiente de trabalho.

Contudo, almeja-se que esse trabalho possa influenciar mais pessoas e novos estudos possam ser feitos, para que essa reflexão possa ser cada vez mais dissipada.

Para isso, discutiremos neste trabalho a conceitualização do estresse e suas dimensões, causas e consequências. Apresentando o Cantinho da paz, que pode amenizar o estresse dos profissionais de saúde.

Conceituando o estresse

A palavra estresse é comumente usada nos dias atuais, para se referir a irritação, impaciência e isso acontece quando a pessoa está em situação de pressão ou tensão de momento. (SILVA, 2015, p. 03)

Para Fiorelli e Malhadas Junior, a identificação da presença do estresse, encontra-se na palavra distúrbio, seja ele agudo ou crônico. E isso ocorre quando o indivíduo age de maneira indesejada, ocasionado por uma perturbação.

Segundo o dicionário Houaiss (2001, p.1.264), o termo estresse indica o estado gerado por estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológico e psicológico.

Dentre tantos conceitos, o termo estresse já vem sendo estudado há muitos anos e seu conceito surgiu primeiramente, por Dr. Hans Selye, em 1936, quando relatou que: “o estresse é um processo vital e fundamental onde pode ser dividido em dois tipos, ou seja, quando passamos por mudanças boas, temos o estresse positivo e quando atravessamos alguma fase negativa, estamos vivenciando o estresse negativo.” (ROCHA, 2005).

De acordo com Selye, o organismo reage em 3 fases:

1-Fase do alarme

Quando já está exposto ao estresse, é causada por manifestações agudas, que possui algumas alterações no organismo, como: dilatação da pupila, o aumento da pressão cardíaca e da pressão arterial, contração do baco e o aumento da frequência respiratória.

2-Fase de resistência

A fase em que o organismo resiste, buscando voltar para o estado inicial, mas o estímulo estressante permanece e o organismo não consegue voltar para seu estado de equilíbrio e assim começam os sintomas do estresse, como: dificuldade pra dormir, fadiga, mal-estar e a irritabilidade.

3-Fase de esgotamento

Os sintomas anteriores continuam e cada vez mais, ocorre uma queda de imunidade. O risco de doenças graves surge, como: depressão, problemas respiratórios, infecções e outras.

Selye afirma também, que o estresse pode ser encontrado em qualquer uma das 3 fases, mas as manifestações mudam com o tempo. Porém, é importante não deixar que as 3 fases manifestem, uma vez que em estado mais grave, pode ocasionar o esgotamento e a morte.

Para o autor, o estresse não é resultado de uma lesão e nem uma tensão nervosa e sim uma síndrome específica produzidas no sistema biológico.

Os autores brasileiros Júlio de Mello Filho e Mauro Diniz Moreira (1992), já definem o estresse como “termo que compreende um conjunto de reações e estímulos que causam distúrbios no equilíbrio do organismo, frequentemente com efeitos danosos.” (op. cit, p. 121).

São diversos os conceitos, mas todos relatam que o estresse é um problema do organismo e que fatores externos contribuem para isso. Assim como o estado, não só emocional, mas também o físico, sofre com as consequências do estresse.

O estresse ocupacional é um dos principais fatores que motiva essas mazelas no organismo, assim como também o afastamento dos profissionais, que está ligado aos problemas no ambiente de trabalho, que enfrentam pressão, exigências e trabalhos excessivos. Alguns fatores demonstram bem a causa desse tipo de estresse:

- Fatores intrínsecos ao trabalho: condições ruins, sobrecarga, ritmo acelerado das atividades e alta exigência;
- Organização do indivíduo: sobrecarga de papéis;
- Interrelacionamento- com os colegas de trabalho.
- Desenvolvimento do trabalho em relação a carreira: expectativas de promoções.
- Estrutura da organização: potenciais deixados de lado.
- Interface casa/trabalho: a relação com os problemas dentro e fora do ambiente de trabalho.

Esses fatores contribuem muito e até fica até mais fácil de entender depois que se analisa com atenção essa lista. Mas apesar de ter conhecimento dos fatores, é necessário conhecer mais os sintomas do estresse. Pois a autoanálise se torna mais eficiente e com o conhecimento prévio, facilita a reversão.

1. Sintomas físicos:

Pressão alta

Aumento no nível do colesterol

2. Sintomas Psicológicos

Facilidade para se irritar

Tédio e fadiga

Insatisfação com o trabalho

Redução da autoestima

Depressão

3. Sintomas comportamentais

Pouco desempenho nas atividades no trabalho.

Comportamento antissocial.

Uso excessivo de álcool e drogas.

Procrastinação

Isso acontece porque as formas de trabalhos foram mudando com o tempo, antes o capitalismo não exigia tanto. O homem era acostumado só com o básico para saciar suas necessidades. Mas hoje ficou tudo diferente e o capitalismo impera na sociedade. Fazendo com que as pessoas vivam a todo tempo trabalhando e colocando cada vez mais sua saúde em risco.

As exigências são grandes, o profissional se ver em uma situação desfavorável, fazendo muito por tão pouco. Ele acaba se debilitando fácil quando se torna multifuncional dentro da empresa, não por escolha, mas por necessidade.

O que vem prejudicando muito são os serviços terceirizados, que a pessoa trabalha bastante, ganha pouco e não tem segurança quanto a sua permanência no trabalho. Porém, os ambientes de trabalho favorecem para isso, como o ambiente hospitalar, onde você trabalha em prol da vida do outro, o que torna bem mais tenso de lidar com situações estressantes.

Estresse do profissional da saúde no ambiente de trabalho

No ambiente de trabalho do profissional de saúde, possui vários fatores que podem contribuir para o estresse, por ser um ambiente mais cuidadoso com tudo, a saúde do profissional não é assistida como devia. Pois sua função é delicada e sua saúde fica afetada a todo tempo, com exigências, pressão, medo etc.

Para Miqueliim, “a fonte do estresse ou estressor é a denominação dada a algum evento que gera estresse”. Existem muitos estressores e não precisamente um tipo de estressor, pode estressar todas as pessoas num mesmo ambiente de trabalho.

Linch, Guido e Umnn (2010, ps. 544) também relatam que “o ambiente hospitalar pode constituir um importante estressor para os profissionais devido aos possíveis sofrimentos vivenciados neste local, às condições de trabalho, às demandas requeridas pela assistência e também pela grande responsabilidade exigida no trabalho.

Com o passar do tempo, o profissional de saúde precisou lidar com as mais diversas situações sociais, econômicas e psicológicas, buscando acompanhar esse processo. Isso fez com que o mes-

mo, assumisse os mais diferentes desafios, que antes não existia. Um fator que nos dias atuais só pioram, tendo em visto a escassez de verba necessária, materiais, profissionais, entre outros.

O convívio com muitas situações drásticas, acarretam também, os profissionais de saúde precisam lidar com esses riscos e entender que apesar de ter grande conhecimento, ser herói ainda não é sua profissão. Alguns médicos acabam se frustrando com situações assim, que vai contribuindo com o estresse e consequentemente, a depressão.

Com o capitalismo em alta, muitos profissionais encaram jornada dupla de trabalho, para tentar se manter e satisfazer suas necessidades. Contudo, estão mais sujeitos ao estresse, tendo uma rotina desgastante, tendo que sair de uma instituição e ir para outra, acaba não tendo um descanso necessário, gerando um grande desgaste físico e mental.

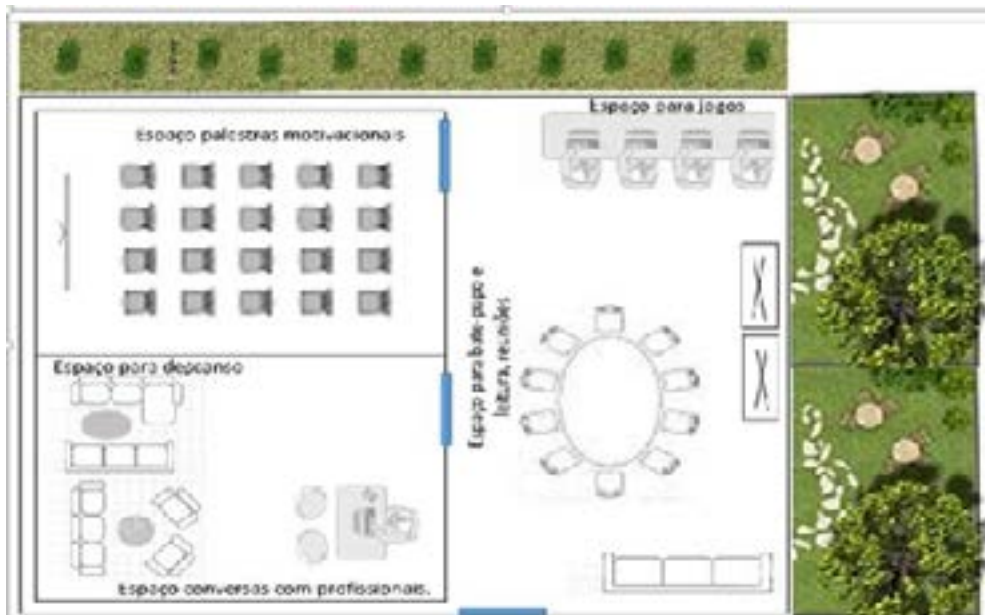
METODOLOGIA

Para melhorar a qualidade de vida do funcionário, e que não possa prejudicar sua produtividade e nem atrapalhar sua relação com os pacientes, foi pensado no projeto “Cantinho da paz”, que funcionará em uma unidade de saúde e investirá no bem-estar dos profissionais. Sendo assistidos por um gestor, durante o dia, onde irá por meio de pesquisas, conversas com os funcionários da organização, ver quais são suas dificuldades enfrentadas para tentar ajudá-lo. Porém a noite o cantinho também estará disponível e terá um espaço com diversas opções onde o profissional possa ter seu momento de descontração nos horários vagos e no final de seu expediente.

Será disponibilizado um espaço de biblioteca com diversos tipos de livros doados pelos mesmos e pela instituição, computadores para uso livre das redes sociais, com músicas variadas para o relaxamento do funcionário, jogos de tabuleiro que estimulem o raciocínio e as habilidades sociais. Rodas de conversa com colegas de trabalho, palestras motivacionais ministradas nesse ambiente, com diversificação dos temas dentre eles a importância de exercícios físicos, boas práticas de alimentação, também ocorrerá ginásticas laborais com os profissionais antes de seus expedientes, tudo coordenado por um gestor para que esses horários não interfira nos seus afazeres, podendo proporcionar um melhor desempenho em sua rotina de trabalho. Irão ter consultas uma vez por mês com um psicólogo da própria organização onde avaliarão o estado dos funcionários e encaminhará para os profissionais competentes.

RESULTADOS

Como resultado para o espaço chamado “Cantinho da Paz” teríamos o formato que segue:



Fonte: autoria própria

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho possibilitou um entendimento preciso sobre o estresse e como ele afeta os profissionais de saúde em seu ambiente de trabalho. Ambiente esse, que diariamente possui uma carga alta de pressão e de situações drásticas, que o funcionário precisa lidar, nem sempre com tanta eficácia.

Observou-se que são muitos os fatores que contribuem para isso, desde a convivência com os colegas, como também o modelo de trabalho que a instituição realiza. Com os sintomas diagnosticados, o funcionário percebe-se que sua realidade de trabalho influencia no problema e assim se descobre o estresse ocupacional.

Existem inúmeros sinais de alerta, muitos os sintomas, e que acabam passando despercebidos, o que é um grande risco para sua saúde e permanência na empresa.

Pensando nessas situações, objetivou-se demonstrar que um cantinho da paz pode ser uma forma de amenizar esse estresse. Que funcionará de forma positiva tanto para os funcionários, quanto para a organização.

Realizações de atividades lúdicas e atendimento psicológico, estarão inclusas no cantinho da paz. Como também roda de conversa com os colegas de trabalho, espaço de leitura e músicas que trarão o relaxamento necessário.

Conclui-se que essa pesquisa resulta em uma reflexão, que busca primeiramente melhorar a realidade atual da saúde mental do profissional de saúde.

Espera-se que essa inovação e criação do cantinho da paz, sirva como projeto-piloto de incentivo às outras instituições de saúde.

REFERÊNCIAS

CAMELO, S. H. H; ANGERAMI, E. L. S. **Riscos psicossociais relacionados ao trabalho das equipes de saúde da família: Percepção dos profissionais.** Rev. Enferm UERJ, Rio de Janeiro, P 502-507. Disponível em: <http://www.facent.uerj.br/v15n4o4.pdf>. Acesso em: 07. Nov. 2019.

FILGUEIRAS, Julio Cesar; **Psicologia: ciência e profissão, a polêmica em torno do conceito de estresse.** Juiz de Fora – MG. 1999

FIORELLI, José Osmir; MALHADAS JUNIOR, Marcos Julio Olivé Malhadas. **Psicologia nas relações de trabalho.** São Paulo: LTr, 2003

GOULART, Edward Junior; **Trabalho e estresse: identificação dos temas ocupacionais em trabalhadores de uma unidade administrativa de uma instituição.** Pública de ensino superior. Florianópolis. 2014

GRAZZIANO, E. S. **Estratégia para redução do stress e Burnout entre enfermeiros hospitalares.** São Paulo, 2003, 199 p. Disponível em: <http://pandora.cisc.usp.br/teses/disponíveis/83131/tde-22122003-160217/pt-br.php>. Acesso em: 10 Nov. 2019

OLIVEIRA, Rosalvo de Jesus, **Estresse do profissional de saúde no ambiente de trabalho: causas e consequências.** Rio de Janeiro. 2014

PADRO, Cláudia Eliza; **Estresse do profissional de saúde no ambiente de trabalho: causas e consequências.** UNICASTELO - SP 2015

SILVA, Leandra Carla; **O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento.** São Paulo. 2015

MEDTRAB. Disponível em :< www.medtrab.ufpr.br/ESTRESSE%20OCUPACIONAL.pdf <acesso em 05 nov 2019.

SILVA, Júlia Fernandes da Costa; **Estresse ocupacional e suas principais causas e consequências.** Rio de Janeiro. 2010