

AS CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE CRÔNICO NO PROFISSIONAL DA ATENÇÃO BÁSICA

Ana Carolina Cidade Senra¹; Beatriz de Barros Barrozo Oliveira¹, Breno Câmara de Freitas¹, Gabriel Abreu Monnerat de Souza ¹, Marcelo da Silva Souza Junior¹, Maria Eduarda Abreu Silva¹, Melissa de Almeida Soares¹, Priscila da Silva Moreira Braz ¹, Sulamita Corrêa Tavares de Oliveira¹
Vinicius Rodrigues Porto de Carvalho¹; Leandro Vairo² ; Geórgia Rosa Lobato³

¹ *Discente do Curso de Medicina, UNIFESO;*

² *Professor do curso de Medicina do eixo teórico, Curso de Medicina, UNIFESO*

³ *Preceptor do curso de Medicina do eixo prático, Curso de Medicina, UNIFESO*

RESUMO

O artigo investiga as consequências do estresse crônico entre profissionais da saúde, com ênfase nas unidades de atenção básica, onde a intensa carga emocional e física enfrentada pelos trabalhadores gera um impacto significativo no seu bem-estar. O estudo foi realizado utilizando uma abordagem mista, que combinou dados quantitativos e qualitativos por meio de escalas específicas e rodas de conversa, permitindo uma análise detalhada tanto dos sintomas físicos quanto emocionais dos profissionais. Os resultados apontaram que cargos como recepcionistas e auxiliares de serviços gerais são os mais vulneráveis ao estresse, apresentando sintomas como dores musculares, cefaleias, ansiedade e sensação de sobrecarga emocional. O estudo conclui que é urgente implementar políticas de saúde ocupacional mais eficazes, com ênfase no apoio psicológico, na promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e na criação de espaços adequados para descanso. A adoção dessas medidas não apenas reduziria os níveis de estresse entre os profissionais, mas também teria um impacto positivo na qualidade do atendimento aos pacientes, resultando em um ciclo de melhoria para a saúde dos trabalhadores e o bem-estar dos pacientes atendidos.

Palavras-chave: Estresse Crônico. Consequências do Estresse. Profissionais de saúde. Desregulação imunológica.

1. INTRODUÇÃO

O estresse crônico entre profissionais de saúde é uma questão crítica, especialmente em contextos de alta demanda por atendimentos. A ativação contínua do eixo neuro-hormonal, com liberação prolongada de cortisol e adrenalina, pode causar uma série de impactos negativos no corpo, manifestando-se não apenas em doenças físicas, mas também em distúrbios psicológicos, como a síndrome de burnout (Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001; Andolhe et al., 2015). A via neuro-humoral inclui um conjunto de mecanismos que envolve a interação entre o sistema nervoso e o sistema endócrino para regular as respostas do corpo a estímulos, como o estresse. Esse eixo engloba, principalmente, o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, que é ativado em situações de estresse e resulta na liberação de hormônios e neurotransmissores específicos (Guyton; Hall, 2017). O esgotamento emocional e físico compromete o desempenho no trabalho, aumenta o risco de erros e afeta diretamente a qualidade do atendimento ao paciente. Além disso, o estresse crônico leva à desregulação imunológica, resultando em um aumento na incidência de doenças autoimunes, como psoríase, bem como de doenças inflamatórias intestinais e alergias. O risco de doenças cardiovasculares, como hipertensão e infarto, também aumenta, ampliando a vulnerabilidade desses profissionais, que muitas vezes negligenciam a própria saúde em função do cuidado ao paciente (Leonelli et al., 2017; Almeida et al., 2016).

A pergunta central da pesquisa é: como o estresse crônico afeta fisiologicamente o profissional de saúde? A hipótese apresentada é que o profissional de saúde, exposto a uma variedade de situações estressantes no ambiente de trabalho, quando submetido a estresse prolongado e repetitivo, acaba desenvolvendo estresse crônico, o que resulta em várias consequências negativas para a saúde. Entre essas consequências estão as desregulações imunológicas, que aumentam a suscetibilidade a doenças, e a disfunção da via neuro-hormonal, afetando o equilíbrio hormonal e os sistemas de resposta ao estresse. As repercussões incluem distúrbios do sono, problemas cardíacos, dores musculares, hipertensão e outras condições crônicas de saúde, comprometendo significativamente a qualidade de vida do profissional (Leonelli et al., 2017; Almeida et al., 2016). Assim, a problemática de pesquisa se concentra nas consequências do estresse crônico que afetam o bem-estar biopsicossocial dos profissionais de saúde, com destaque para a desregulação imunológica e as patologias decorrentes do estresse na via neuro-hormonal (Andolhe et al., 2015).

2. JUSTIFICATIVA

A escolha do tema se justifica pela crescente preocupação com a saúde dos profissionais que atuam na linha de frente do cuidado médico. Esses profissionais enfrentam níveis elevados de pressão emocional, carga horária extensa e desafios constantes no ambiente de trabalho, o que pode levar ao estresse crônico. Esse problema não afeta apenas a saúde individual dos profissionais, mas também compromete a qualidade do atendimento prestado e a eficiência do sistema de saúde como um todo.

Além disso, a abordagem do presente estudo traz uma contribuição teórica e prática relevante ao ampliar o conhecimento sobre os efeitos biológicos do estresse crônico e suas interações com o sistema imunológico. O entendimento desses mecanismos permitirá o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção mais eficazes, tanto no âmbito individual quanto coletivo, visando melhorar as condições de trabalho e a qualidade de vida dos profissionais da saúde. Dessa forma, a relevância do tema também se estende à sociedade em geral, uma vez que a saúde dos profissionais impacta diretamente a qualidade e a continuidade dos cuidados oferecidos à população. Portanto, o estudo visa não apenas preencher lacunas científicas, mas também fornecer subsídios para o desenvolvimento de políticas de saúde ocupacional que promovam ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis. Ao abordar as repercussões do estresse na saúde física e mental desses profissionais, a pesquisa aponta para a importância de integrar práticas de cuidado com a saúde mental nas unidades de saúde, garantindo a melhoria do bem-estar dos trabalhadores e, consequentemente, a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

3. OBJETIVO

Investigar as consequências fisiopatológicas do estresse crônico nos profissionais de saúde, identificando nos trabalhadores da saúde os efeitos do estresse crônico na desregulação imunológica e na via neuro-humoral, analisando a correlação entre o estresse crônico e o aumento do risco de doenças nos profissionais da saúde, desenvolvendo estratégias para minimizar o impacto das situações causadoras de estresse nos trabalhadores da saúde, propondo intervenções que possam reduzir os níveis de estresse e promover a saúde e o bem-estar dos profissionais de saúde.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

Este referencial teórico visa aprofundar o entendimento sobre o impacto do estresse na saúde dos profissionais, especialmente na área de saúde, abordando os efeitos psicológicos e físicos, incluindo suas repercussões no sistema imunológico. A análise abrange estudos que exploram as consequências do estresse em diferentes condições de trabalho, com foco nas vulnerabilidades dos profissionais de saúde.

O estudo de Silva et al. (2022) investiga os efeitos do estresse sobre o sistema imunológico, apontando que o estresse crônico pode causar imunossupressão, tornando os indivíduos mais suscetíveis a doenças como hipertensão e câncer. Realizado por meio de uma revisão integrativa da literatura de 2010 a 2020, o estudo conclui que o estresse provoca desequilíbrios imunológicos, favorecendo o desenvolvimento de condições como obesidade, diabetes e problemas cardíacos. Esse trabalho destaca a importância de entender o estresse não apenas como uma resposta emocional, mas também como um fator fisiológico crítico para a saúde imunológica. A revisão reforça a necessidade de intervenções no ambiente de trabalho para minimizar esses impactos, especialmente em setores de alta pressão.

Santos Junior (2024) identificou sintomas físicos de estresse entre a equipe de pronto atendimento, como dores de cabeça, cansaço extremo e dificuldades respiratórias. Usando questionários semiestruturados e entrevistas, o estudo revelou que o estresse está ligado a condições de trabalho intensas e emocionalmente desgastantes, afetando a qualidade de vida e o desempenho dos profissionais. A pesquisa sugere que o estresse ocupacional deve ser monitorado constantemente, para evitar problemas de saúde física e mental, como esgotamento e transtornos de ansiedade.

Rodrigues (2019) examina a relação entre empatia, estresse e condições psicológicas como ansiedade e depressão entre profissionais de saúde brasileiros. O estudo mostra que o estresse ocupacional pode reduzir a capacidade de empatia dos profissionais, afetando a qualidade do atendimento. Além disso, o estresse está associado ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão. A redução da empatia pode comprometer tanto o bem-estar dos profissionais quanto a qualidade do atendimento, indicando a necessidade de apoio psicológico para mitigar os efeitos do estresse.

Faccini et al. (2020) discutem como o estresse crônico pode prejudicar a imunidade, interferindo na função das células T e afetando a capacidade do corpo de combater doenças. Este estudo corrobora os achados de Silva et al. (2022) e reforça que o estresse em ambientes de trabalho como hospitais pode ter efeitos prejudiciais na saúde imunológica dos profissionais, aumentando a vulnerabilidade a infecções.

O estudo de Ribeiro et al. (2018) sobre estresse ocupacional em trabalhadores de um hospital universitário destaca a necessidade de intervenções para gerenciar o estresse no ambiente de trabalho. A pesquisa sugere que programas de apoio e estratégias para reduzir a carga de trabalho e melhorar as condições ocupacionais podem mitigar os efeitos negativos do estresse, indicando que políticas de saúde ocupacional devem ser implementadas para prevenir o esgotamento dos trabalhadores e promover ambientes mais saudáveis.

5. MÉTODO

Para a pesquisa sobre o estresse crônico dos profissionais, foi adotado um estudo quantitativo observacional, com coleta de dados estruturada por meio de folders informativos e escalas de avaliação de estresse. Segundo Silva e Menezes (2021), “a pesquisa quantitativa busca entender a realidade a partir de dados numéricos, permitindo a identificação de padrões e a generalização de resultados” (p. 45). Esse método é eficaz para identificar a prevalência de estresse crônico e analisar a intensidade do estresse e fatores ambientais. Já o estudo observacional, segundo Santos e Carvalho (2012), é um tipo de pesquisa em que os pesquisadores observam e registram fenômenos sem interferir ou manipular as variáveis envolvidas. Esse tipo de estudo é útil para entender padrões, associações e características de grupos ou populações em situações naturais, sem intervenção experimental.

5.1 Procedimentos de Coleta de Dados

Para a coleta de dados sobre estresse crônico dos profissionais de saúde da Unidade Secundária, foi utilizada uma abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos para obter informações completas sobre o fenômeno. Essa escolha permitiu explorar tanto os indicadores numéricos de estresse quanto às percepções subjetivas dos profissionais.

A coleta quantitativa foi realizada com as escalas de Estresse Percebido (PSS) e de Ansiedade e Depressão Hospitalar (HAD), ferramentas reconhecidas e validadas para medir estresse, ansiedade e depressão em profissionais de saúde. Essas escalas foram selecionadas com base em sua eficácia, conforme demonstrado por Figueiredo e Costa (2019) e Santos e Almeida (2021), permitindo comparações com outros estudos e facilitando a análise ampla dos impactos do estresse.

Para a coleta qualitativa, foram realizadas rodas de conversa, visando proporcionar um ambiente de troca para que os participantes expressassem percepções sobre o estresse no trabalho, desafios e estratégias de enfrentamento. Essa técnica complementou os dados numéricos, oferecendo uma perspectiva rica e contextualizada, captando nuances que questionários estruturados podem não revelar (Carvalho e Rissato, 2020). O instrumento de coleta passou por um pré-teste com profissionais que não compuseram a amostra final, a fim de identificar ambiguidades e ajustar as perguntas para clareza e objetividade. Esse processo seguiu diretrizes metodológicas, garantindo a validade e confiabilidade das informações coletadas (Santos e Almeida, 2021).

A coleta foi realizada presencialmente pelos alunos nas unidades de saúde, com participantes previamente informados e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Profissionais de diversas funções participaram de forma voluntária, sensibilizados por folders informativos distribuídos antes das atividades. O processo de coleta, que durou cerca de quatro meses, incluiu atividades de sensibilização e aplicação das escalas e rodas de conversa, facilitando o contato contínuo entre os pesquisadores e os participantes e permitindo captar detalhadamente os fatores de estresse no ambiente de trabalho. Além dos dados primários coletados, foram utilizados dados secundários de estudos publicados sobre estresse crônico em profissionais de saúde, contextualizando e comparando os resultados.

As variáveis do estudo foram definidas com base nos objetivos e hipóteses formuladas. As variáveis independentes incluíram exposição a situações estressantes, carga de trabalho e pressão no atendimento; as variáveis dependentes foram os efeitos do estresse, como desregulação imunológica e problemas de saúde. Fatores como suporte social e resiliência também foram considerados como influentes na relação entre estresse e saúde. Essa combinação de métodos permitiu uma análise aprofundada dos níveis de estresse crônico, proporcionando subsídios para estratégias de prevenção e intervenção no ambiente de trabalho.

5.2 Procedimentos de Análise de Dados

A análise de dados do estudo sobre estresse crônico dos profissionais de saúde envolvidos na pesquisa utilizou técnicas quantitativas e qualitativas. Quantitativamente, os resultados obtidos na aplicação da escala de estresse foram analisados com uso de tabelas e gráficos preenchidos com as informações colhidas na pesquisa. Complementando essa abordagem, a análise de conteúdo foi utilizada para explorar qualitativamente as percepções dos participantes sobre as causas do estresse e suas experiências. Essa técnica é valiosa para interpretar nuances e aspectos subjetivos que a análise quantitativa não capta. A combinação da análise quantitativa percentual e análise de conteúdo proporcionou uma compreensão mais abrangente do estresse crônico, permitindo não apenas a mensuração dos níveis de estresse, mas também a investigação das causas e consequências desse fenômeno, enriquecendo a interpretação dos dados e orientando futuras intervenções. Para esse procedimento foi realizado utilizando o Google Forms e Excel como ferramentas para análise dos dados.

5.3 Etapas da Pesquisa

A pesquisa sobre estresse crônico dos profissionais de saúde da unidade de atenção secundária foi organizada em etapas sistemáticas. Inicialmente, foram reunidos dez artigos variados sobre o tema, permitindo ao grupo familiarizar-se com o assunto proposto. Além disso, realizaram-se estudos adicionais sobre o subtema, visando proporcionar um conhecimento mais amplo e fundamentado para o desenvolvimento do artigo. Ademais, foi realizado o planejamento das atividades e a territorialização na unidade de atenção secundária, seguido pelo treinamento para a aplicação da escala de estresse e pela criação de um folder informativo. Posteriormente, o folder foi distribuído aos profissionais, acompanhado de sessões de sensibilização sobre o estresse crônico. Ao longo do cronograma, foram realizadas avaliações práticas, rodas de conversa e a aplicação da escala de estresse em diferentes momentos, culminando na análise dos dados e na redação de relatórios.

Os pontos fortes da metodologia incluem a objetividade da abordagem quantitativa, que possibilita a coleta de dados numéricos para análise estatística, além da capacidade de generalização dos resultados sobre a prevalência de estresse crônico entre os profissionais de saúde. A combinação da distribuição de folders informativos com a aplicação de escalas de avaliação enriquece a sensibilização e conscientização dos participantes, proporcionando uma visão abrangente do tema. A diversidade de abordagens, incluindo atividades práticas e discussões, também contribui para uma compreensão mais profunda da saúde mental no ambiente de trabalho.

Entretanto, a pesquisa apresenta algumas limitações. A resistência dos participantes em discutir ou relatar experiências de estresse pode impactar negativamente na coleta de dados. Além disso, a amostra pode não ser representativa de todos os profissionais de saúde, limitando a generalização dos resultados. A subjetividade das respostas na escala de estresse também pode resultar em variações que não refletem a realidade de todos os participantes.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As unidades de saúde do campo da pesquisa foram uma Unidade Secundária de Atenção à Saúde (incluindo em seu território um serviço de atendimentos odontológicos primários e uma Unidade do Programa Saúde na Hora) e uma Unidade de Atenção Primária à saúde na região serrana do Rio de Janeiro. A Unidade Secundária de atenção à saúde conta com médicos de várias especialidades e outros profissionais, com 10 consultórios e atendimentos realizados com horário marcado, com mais de 40 funcionários. A unidade do Programa Saúde na Hora é importante para ampliar o acesso aos serviços de saúde sem necessidade de agendamento. Já a Unidade

de Atenção Primária, é menor e possui uma recepção, sala de imunização, consultório e nove funcionários, incluindo médicos, enfermeiros e técnicos de enfermagem.

6.1 Unidade de Atenção Secundária à Saúde

A Unidade de Atenção Secundária analisada, tem como perfil de seus colaboradores, com as porcentagens divididas por gênero, faixa etária e cargos/profissões, dentre os colaboradores que aceitaram participar da pesquisa, a Quadro 01.

Quadro 01 – Perfil de colaboradores da Unidade de Atenção Secundária à Saúde.

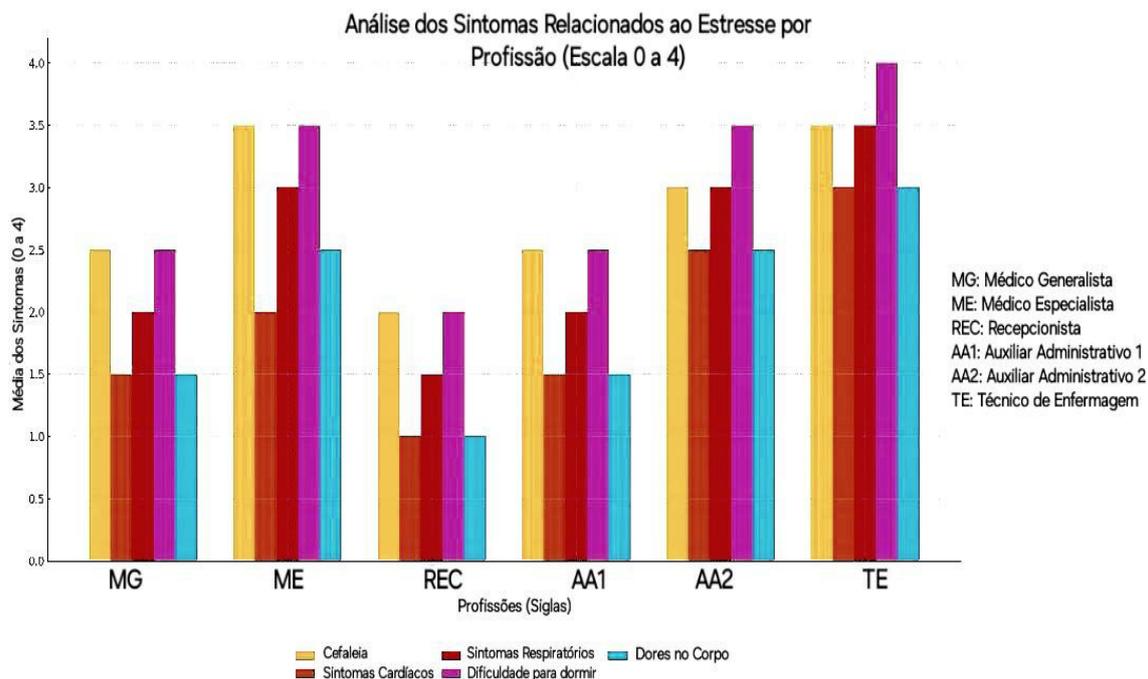
Característica	Categoria	Porcentagem
Gênero	Feminino	64,7%
	Masculino	35,3%
Faixa Etária	26 - 35 anos	35,3%
	36 - 45 anos	23,5%
	46 - 55 anos	23,5%
	56 - 55 anos	17,6%
Cargos e Profissões	Recepcionista	23,5%
	Auxiliar de Serviços Gerais	17,6%
	Médico Generalista	17,6%
	Técnico de Enfermagem	11,8%
	Auxiliar Administrativo	11,8%
	Auxiliar de Farmácia	5,9%
	Médico Especialista	5,9%

Fonte: Dados coletados a partir da aplicação da escala de estresse pelos pesquisadores, 2024.

Quanto aos dados coletados a partir da escala de estresse na unidade de atenção secundária, estes dados revelam como diferentes profissões no ambiente de saúde podem experimentar sintomas relacionados ao estresse em intensidades variadas. Observa-se que o grupo com valores mais altos, como recepcionistas e auxiliares administrativos, apresenta níveis mais intensos de dores no corpo, cefaleia e sintomas cardíacos, indicando um possível acúmulo de fatores de estresse físico e emocional (Marques, 2023; Terassi et al., 2023). Profissionais como médicos generalistas e técnicos de enfermagem também mostram níveis elevados, especialmente em dores corporais e dificuldades para dormir, o que reflete a carga física e mental do trabalho (Santos Junior, 2024).

Os sintomas apresentados nos colaboradores da Unidade de Atenção Secundária estão distribuídos, conforme o Gráfico 01, relacionando a intensidade dos sintomas percebidos aos cargos dos profissionais.

Gráfico 01 – Sintomas de estresse apresentados pelos colaboradores da Unidade de Atenção Secundária.



Fonte: Produzido a partir da aplicação dos resultados da Escala de Estresse aplicada, utilizando a ferramenta de Formulários do Google em conjunto com Excel, 2024.

6.2 Unidade Primária de Atendimentos Odontológicos

A Unidade Primária de Atendimentos Odontológicos, tem como perfil de seus colaboradores, com as porcentagens divididas por gênero, faixa etária e cargos/profissões, dentre os colaboradores que aceitaram participar da pesquisa, a Quadro 02.

Quadro 02 – Perfil de colaboradores da Unidade Primária de Atendimentos Odontológicos.

Característica	Categoria	Porcentagem
Gênero	Feminino	75%
	Masculino	25%
Faixa Etária	26 - 35 anos	25%
	36 - 45 anos	25%
	46 - 55 anos	50%
Cargos e Profissões	Auxiliar de Saúde Bucal	50%
	Auxiliar Administrativo	25%
	Auxiliar de Serviços Gerais	25%

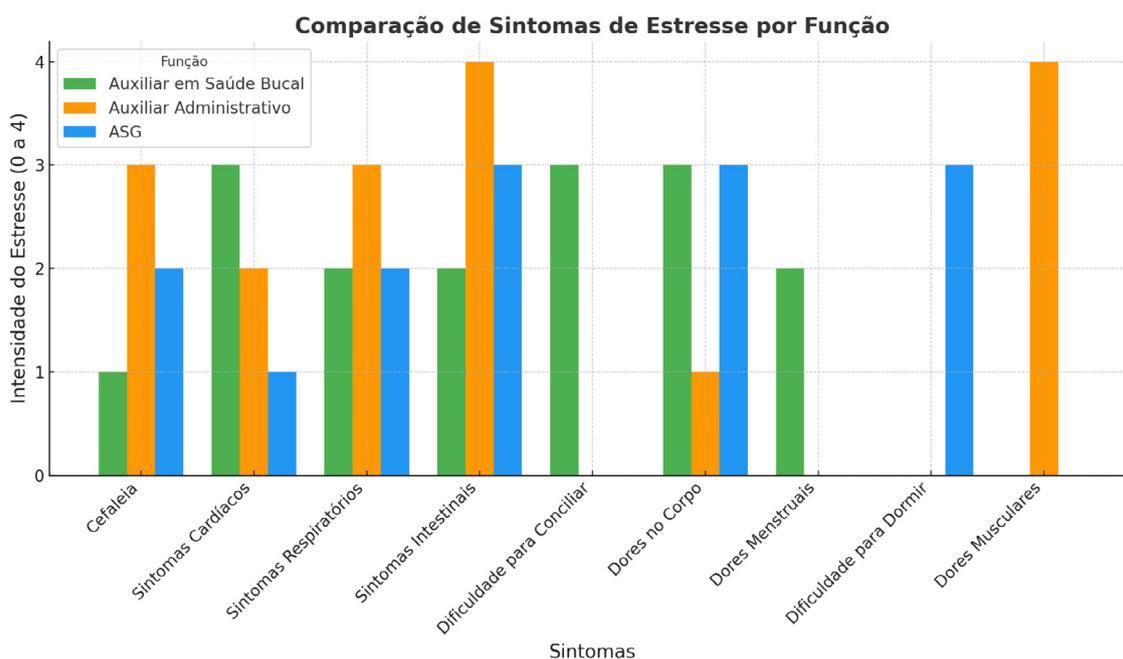
Fonte: Dados coletados a partir da aplicação da escala de estresse pelos pesquisadores, 2024.

De acordo com os dados coletados, os sintomas mais prevalentes entre os profissionais refletem os fatores que contribuem para o estresse. Para o Auxiliar em Saúde Bucal, os sintomas relacionados à dificuldade de conciliação e aos sintomas cardíacos indicam uma possível sobrecarga física e emocional, associada às exigências do atendimento direto ao paciente (Silva, 2022). Já o Auxiliar Administrativo apresenta sintomas intestinais e de dificuldade para dormir, sugerindo maior tensão no ambiente de trabalho, com a pressão das tarefas administrativas (Marques, 2023; Ribeiro et al., 2018). O Auxiliar de Serviços Gerais (ASG), por sua vez, apresenta sintomas elevados, como dores no corpo e dificuldade para dormir, indicativos de desgaste físico devido às exigências de sua função (Faccini et al., 2023).

Esses sintomas devem ser monitorados, e estratégias de apoio, como pausas regulares e suporte psicológico, podem ser implementadas para mitigar o estresse no ambiente de trabalho (Santos Junior, 2024). A distribuição dos sintomas entre os colaboradores da Unidade Primária de Atendimento Odontológicos deve ser analisada, considerando a intensidade percebida de acordo com os cargos, a fim de identificar áreas que necessitam de intervenções específicas para reduzir o estresse ocupacional e melhorar o bem-estar dos profissionais.

Os sintomas apresentados nos colaboradores da Unidade Primária de Atendimento Odontológicos estão distribuídos, conforme o Gráfico 02, relacionando a intensidade dos sintomas percebidos aos cargos dos profissionais.

Gráfico 02 – Sintomas de estresse apresentados pelos colaboradores da Unidade Primária de Atendimento Odontológicos.



Sigla ASG: Auxiliar de Serviços Gerais. Fonte: Produzido a partir da aplicação dos resultados da Escala de Estresse aplicada, utilizando a ferramenta de Formulários do Google em conjunto com Excel, 2024.

6.3 Saúde na hora

A Unidade de Saúde na Hora tem como perfil de seus colaboradores, com as porcentagens divididas por gênero, faixa etária e cargos/profissões, dentre os colaboradores que aceitaram participar da pesquisa, a Quadro 03.

Quadro 03 – Perfil de colaboradores da Unidade de Saúde na Hora.

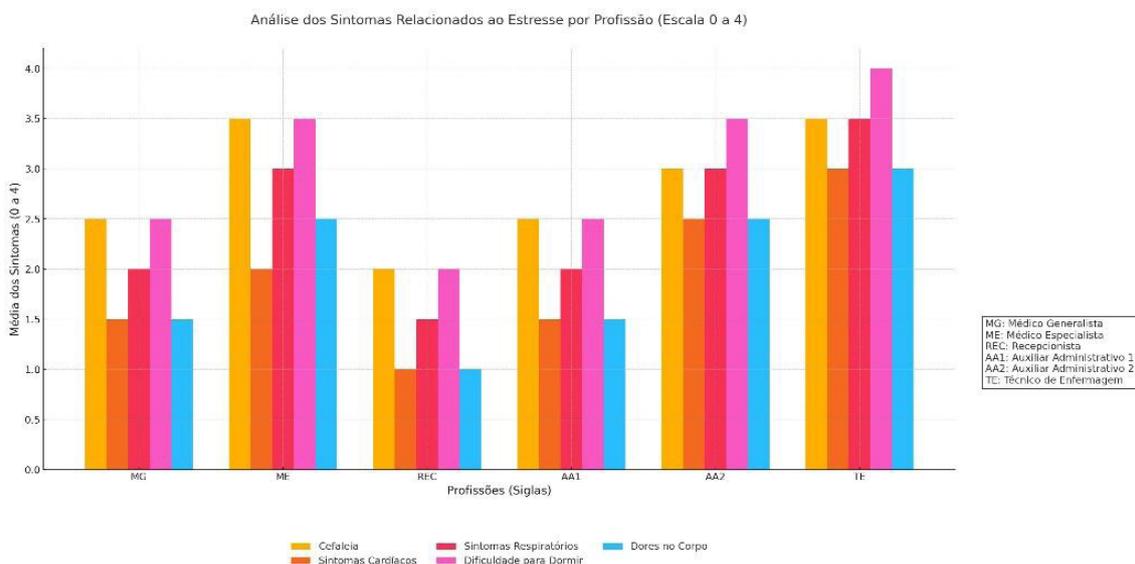
Característica	Categoria	Porcentagem
Gênero	Feminino	75%
	Masculino	25%
Faixa Etária	18 - 25 anos	40%
	36 - 45 anos	40%
	46 - 55 anos	20%
Cargos e Profissões	Médico Generalista	20%
	Enfermeiro	20%
	Auxiliar de Serviços Gerais	20%
	Técnico de Enfermagem	20%
	Auxiliar Administrativo	20%

Fonte: Dados coletados a partir da aplicação da escala de estresse pelos pesquisadores, 2024.

A análise dos sintomas relacionados ao estresse em diferentes cargos de saúde revela como fatores como gênero, idade e função influenciam a intensidade dos sintomas. A predominância feminina e a idade jovem-adulta das participantes, frequentemente combinadas com dupla jornada, aumentam os níveis de estresse, como apontam Santos Junior (2024) e Rodrigues (2019). Cargos de contato direto, como recepcionistas e auxiliares de serviços gerais, mostram sintomas intensos como cefaleia e dores no corpo, coerente com o desgaste físico e emocional descrito por Ribeiro et al. (2018) e Frick et al. (2020). Terassi et al. (2023) indicam que a sobrecarga emocional associada ao contato direto com os pacientes aumenta o risco de desgaste e pode afetar a saúde dos trabalhadores. O impacto do estresse físico é evidenciado no trabalho de Marques (2023), que aponta como o contato direto com pacientes contribui para o estresse crônico, especialmente em funções de suporte. Frick et al. (2020) destacam que a ativação do sistema nervoso simpático devido ao estresse pode gerar sintomas como cefaleias e palpitações, comuns em ambientes de alta pressão, como os de saúde. Silva (2022) acrescenta que esses sintomas são frequentemente o primeiro sinal de que o trabalhador está exposto a níveis elevados de estresse, antes que doenças mais graves, como arritmias, se desenvolvam. Os sintomas específicos das mulheres, incluindo dores menstruais exacerbadas pelo estresse, refletem a necessidade de políticas de saúde ocupacional voltadas às particularidades femininas, como sugerido por Margis et al. (2003) e Terassi et al. (2023).

Os sintomas apresentados nos colaboradores da Unidade de Saúde na Hora estão distribuídos, conforme o Gráfico 03, relacionando a intensidade dos sintomas percebidos aos cargos dos profissionais.

Gráfico 03 – Sintomas de estresse apresentados pelos colaboradores da Unidade de Saúde na Hora



Fonte: Produzido a partir da aplicação dos resultados da Escala de Estresse aplicada, utilizando a ferramenta de Formulários do Google em conjunto com Excel, 2024.

6.4 Unidade de Atenção Primária à Saúde

A Unidade de Atenção Primária à Saúde tem como perfil de seus colaboradores, com as porcentagens divididas por gênero, faixa etária e cargos/profissões, dentre os colaboradores que aceitaram participar da pesquisa, a Quadro 04.

Quadro 04 – Perfil de colaboradores da Unidade de Atenção Primária à Saúde.

Característica	Categoria	Porcentagem
Gênero	Feminino	88,9%
	Masculino	11,1%
Faixa Etária	26 - 35 anos	33,3%
	36 - 45 anos	22,2%
	46 - 55 anos	22,2%
Cargos e Profissões	Técnico de Enfermagem	22,2%
	Agente Comunitária	22,2%
	Recepcionista	11,1%
	Enfermeiro	11,1%
	Auxiliar Administrativo	11,1%
	Auxiliar de Serviços Gerais	11,1%
	Médico Generalista	11,1%

Fonte: Dados coletados a partir da aplicação da escala de estresse pelos pesquisadores, 2024.

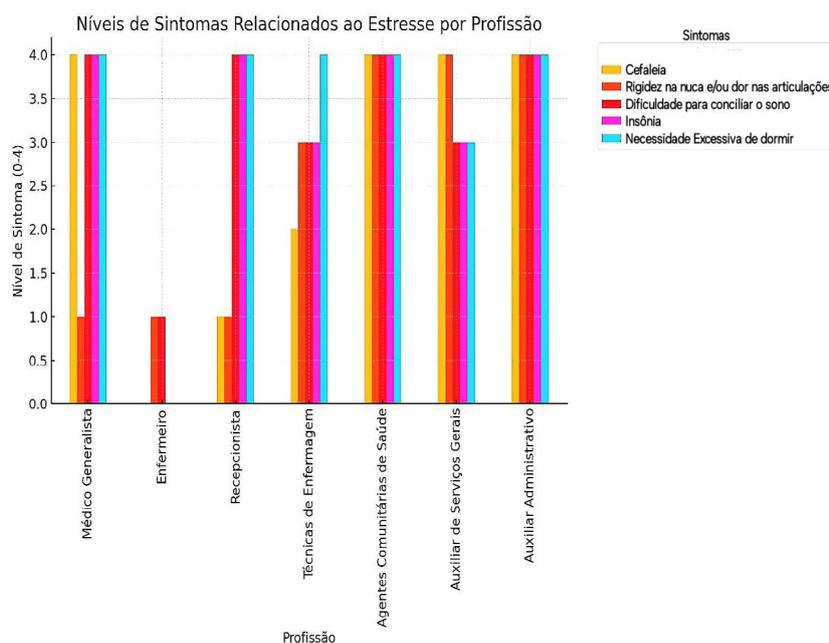
Os dados coletados na Unidade de Atenção Primária à Saúde analisada refletem uma predominância feminina e de faixa etária jovem-adulta, característica comum no setor de saúde, especialmente em áreas de atenção primária, onde mulheres tendem a apresentar maior suscetibilidade ao estresse, devido à sobrecarga de funções e à jornada dupla, com a combinação de trabalho profissional e doméstico, o que as torna mais vulneráveis ao estresse (Santos Junior, 2024; Rodrigues, 2019). A equipe multidisciplinar inclui funções de suporte e atendimento direto, como recepcionistas e agentes comunitários, que enfrentam altos níveis de estresse pelo contato constante com o público (Marques, 2023; Terassi et al., 2023).

Sintomas físicos como cefaleia foram intensos para 44,4% dos participantes, enquanto rigidez na nuca e dores nas articulações foram observadas em níveis elevados, particularmente nas funções com maior exposição ao estresse, refletindo a ativação do sistema nervoso simpático e a sobrecarga física (Frick et al., 2020; Silva, 2022). Distúrbios de sono, como insônia severa, foram relatados por 55,6% dos profissionais, destacando o impacto do estresse prolongado sobre a qualidade do sono e o aumento do cansaço crônico, comprometendo a saúde e produtividade (Marques, 2023). Rodrigues (2019) discute como a sobrecarga de trabalho, comum em profissionais de saúde, está diretamente ligada à prevalência de distúrbios do sono e dores musculares. Ribeiro et al. (2018) relatam que trabalhadores em áreas de alta pressão, como o setor de saúde, frequentemente experimentam uma redução na qualidade do sono, o que impacta diretamente na recuperação física e mental.

A relação entre estresse ocupacional e sintomas menstruais, como dores intensificadas no ciclo menstrual, foi observada em todas as unidades de saúde analisadas, inclusive na Unidade de Atenção Primária à Saúde. Isso está alinhado com os estudos de Margis et al. (2003) e Terassi et al. (2023), que discutem como o estresse crônico pode exacerbar os sintomas menstruais em mulheres, especialmente em ambientes de trabalho intensos, como os serviços de saúde. Margis et al. (2003) apontam que as mulheres expostas a altas cargas de trabalho podem ter aumento na intensidade de dores menstruais e outros sintomas relacionados ao ciclo menstrual devido ao estresse emocional e físico.

Os sintomas apresentados nos colaboradores da Unidade de Atenção Primária à Saúde estão distribuídos, conforme o Gráfico 04, relacionando a intensidade dos sintomas percebidos aos cargos dos profissionais.

Gráfico 04 – Sintomas de estresse apresentados pelos colaboradores da Unidade de Atenção Primária à Saúde.



Fonte: Produzido a partir da aplicação dos resultados da Escala de Estresse aplicada, utilizando a ferramenta de Formulários do Google em conjunto com Excel, 2024.

A presente pesquisa revelou que o ambiente de trabalho nas unidades de saúde primária e secundária, apresenta desafios estruturais e administrativos que contribuem diretamente para o estresse crônico dos profissionais. Além dos sintomas de estresse identificados nas escalas aplicadas, as rodas de conversa permitiram a identificação de fatores ambientais que agravam essa condição. Problemas como cadeiras de baixa qualidade, a falta de climatização, móveis antigos e o atraso nos pagamentos são apontados como fontes significativas de desconforto e tensão emocional. Esses aspectos não apenas impactam a saúde física dos profissionais, mas também seu bem-estar psicológico, afetando a qualidade do atendimento prestado.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos dados sugere que o estresse ocupacional é um fator comum em todos os ambientes analisados, especialmente entre as mulheres em funções de apoio e assistência. As principais manifestações desse estresse incluem sintomas físicos como cefaleia, palpitações, distúrbios do sono e sintomas gastrointestinais, além de sintomas musculares. Para mitigar os impactos do estresse, é fundamental implementar políticas de saúde ocupacional que ofereçam suporte adequado, com foco na prevenção de burnout, distúrbios do sono e sobrecarga emocional. Além disso, estratégias de descanso e cuidados específicos para as mulheres, considerando suas necessidades durante o ciclo menstrual, devem ser priorizadas.

Para o fortalecimento dos trabalhadores, a implementação de programas de apoio, como treinamentos e workshops focados em técnicas de manejo de estresse, autocuidado e saúde mental, pode oferecer suporte emocional e prático no enfrentamento das demandas diárias. Sessões ergonômicas também são indicadas, ajustando o espaço de trabalho às necessidades individuais e promovendo a saúde postural. Por fim, a criação de campanhas educativas e sistemas de triagem para identificação precoce de sintomas de estresse são medidas que visam a conscientização e o cuidado preventivo com a saúde dos profissionais. Essas iniciativas buscam não apenas melhorar a qualidade do ambiente de trabalho, mas também promover um espaço sustentável e saudável, onde os profissionais possam exercer suas funções com maior bem-estar e eficiência, impactando positivamente na qualidade do atendimento prestado à comunidade.

A abordagem do estresse crônico na disciplina IETC permitiu que os alunos compreendessem a importância de intervenções preventivas no ambiente de trabalho, incluindo a promoção de políticas de saúde mental, programas de suporte psicológico e estratégias de manejo do estresse, como técnicas de relaxamento e a promoção de um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional. Com isso, a disciplina contribuiu para a capacitação de futuros médicos capazes de cuidar não apenas de seus pacientes, mas também de si mesmos e de seus colegas de profissão.

8. REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, F. M.; PEREIRA, A. S.; REIS, R. R. Impactos do estresse crônico na saúde dos profissionais de saúde. *Jornal Brasileiro de Psicologia e Saúde*, v. 28, p. 43-50, 2016.
- ANDOLHE, R.; BARBOSA, R. L.; OLIVEIRA, E. M.; COSTA, A. L. S.; PADILHA, K. G. Estresse e suas repercussões na saúde dos trabalhadores. *Revista Brasileira de Terapias Comportamentais e Cognitivas*, v. 17, n. 2, p. 39-47, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Programa Saúde na Hora. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/saude-na-hora>. Acesso em: 26 nov. 2024.
- CARVALHO, W. T.; RISSATO, D. M. Técnicas qualitativas de pesquisa em saúde: abordagens e aplicação. 2. ed. São Paulo: Editora Universitária, 2020.

FACCINI, Amanda Magnago; SILVEIRA, Bianca Mota da; RANGEL, Rylari Tavares; LAURENNO, Valmir Silva. Influência do estresse na imunidade. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) – Universidade de São Paulo, São Paulo.

FARIAS, Sívio Maria de Carvalho; TEIXEIRA, Olga Lúcia de Carvalho; MOREIRA, Walter; OLIVEIRA, Márcia Aparecida Ferreira de; PEREIRA, Maria Odete. Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife.

FIGUEIREDO, R. C.; COSTA, L. M. Escalas validadas para o estudo do estresse e da saúde mental: uma revisão crítica. *Revista Brasileira de Psicologia e Saúde*, v. 31, n. 4, p. 211-220, 2019.

FRICK, Lucia R. et al. Chronic restraint stress impairs T-cell immunity and promotes tumor progression in mice. *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*, [s.l.], v. 12, n. 2, p. 134-143, 2009. DOI: 10.1080/10253890802137437. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=36623567&lang=pt-br&site=ehost-live>. Acesso em: 21 ago. 2024.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de Fisiologia Médica. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Demográfico de 2022. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/teresopolis/panorama>. Acesso em: 26 nov. 2024.

LEONELLI, D. A.; OLIVEIRA, M. A.; COSTA, R. S.; et al. Estresse e suas consequências no sistema imunológico e na saúde cardiovascular. *Revista de Saúde Pública*, v. 51, p. 1-8, 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/114270>. Acesso em: 26 nov. 2024.

MARGIS, Regina; PICON, Patrícia; COSNER, Annelise Formel; SILVEIRA, Ricardo de Oliveira. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 25, n. 3, p. 104-113, 2003. DOI: 10.1590/S1516-44462003000300006.

MARQUES DE FREITAS TAMBORINI, Marilene et al. Estresse ocupacional em profissionais da atenção primária durante a pandemia da COVID-19: estudo de métodos mistos. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpe/2023>. Acesso em: 11 nov. 2024.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, v. 52, p. 397-422, 2001.

RIBEIRO, R. P.; MARZIALE, M. H. P.; MARTINS, J. T.; GALDINO, M. J. Q.; RIBEIRO, P. H. V. Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 71, n. 4, p. 1901-1907, 2018. DOI: 10.1590/0034-7167-2018-0434.

RODRIGUES, L. P. Empatia, estresse e saúde mental entre profissionais de saúde brasileiros: uma análise dos fatores psicossociais. *Revista Brasileira de Psicologia e Saúde*, v. 18, n. 3, p. 220-227, 2019. DOI: 10.1590/rbps.2019.062.

SAMPAIO, Leonardo Rodrigues; OLIVEIRA, Leticia Coelho de; PIRES, Michelle França Dourado Neto. Empatia, depressão, ansiedade e estresse em profissionais de saúde brasileiros. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

SANTOS JUNIOR, Newton Carvalhal. Angústia moral entre médicos em terapia intensiva pediátrica. 2024. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <https://www.teses.usp.br>. Acesso em: 07 jun. 2024.

SANTOS, M. L.; ALMEIDA, F. M. Impactos do estresse no trabalho: uma análise da saúde mental dos profissionais da saúde. *Revista de Saúde Pública*, v. 54, p. 102-110, 2021.

SANTOS, M. L.; CARVALHO, W. T. Estudos observacionais em epidemiologia: definições e principais métodos. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 15, n. 4, p. 662-674, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/>. Acesso em: 26 nov. 2024.

SILVA, Cinthia Moura Neca; ARAÚJO, Janis Kelly; MARTINS PINTO, Mariana Marinho; GONÇALVES, Tamires Rodrigues. A influência do estresse sobre o sistema imunológico: uma revisão da literatura. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) – Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão.

SILVA, João da; MENEZES, Maria de Fátima. Metodologia da pesquisa quantitativa. 2. ed. São Paulo: Editora Acadêmica, 2021.

TERASSI, Marielli et al. Influência da sobrecarga, estresse e sintomas depressivos na saúde de idosos cuidadores: estudo longitudinal. Escola Anna Nery [online], v. 27, n. 2, p. e20230037, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2023-0037>. Acesso em: 11 nov. 2024.