

# AS ESTRATÉGIAS DE ADEQUAÇÃO AO ESTRESSE LABORAL: VARIÁVEIS INTERVENIENTES DE MODIFICAÇÃO DO EFEITO

**Gabriel Bastos de Sousa<sup>1</sup>; Gabriel Vance de Mattos<sup>1</sup>; Kariny Britto Vilela<sup>1</sup>; Larissa Dias Soares<sup>1</sup>; Laura Porter de Loyola Reis<sup>1</sup>; Leonardo Cadilhe Pinto Marwell<sup>1</sup>; Manuella de Lourdes dos Santos Ramos de Souza<sup>1</sup>; Nathália Winttr Cariello<sup>1</sup>; Rebeca Castor Vannier<sup>1</sup>; Sarah Vitoria Faria dos Santos<sup>1</sup>; Sergio de Carvalho Parrini<sup>1</sup>; Vinicius Santos da Silva<sup>1</sup>; Leandro Vairo<sup>2</sup>; Katia Cristina Felipe<sup>2</sup>.**

*<sup>1</sup> Discente do Curso de Medicina, UNIFESO;*

*<sup>2</sup> Professor orientador, Curso de Medicina, UNIFESO*

## RESUMO

A rotina de trabalho dos profissionais do SUS apresenta muitas adversidades como falta de material, insumos e medicamentos, ambiente insalubre, poucos funcionários e baixos rendimentos tornando o diagnóstico de estresse ocupacional cada vez mais comum. Seu estado mais avançado é a Síndrome de Burnout que apresenta sinais como cansaço, irritabilidade, depressão e/ou ansiedade e uso abusivo de drogas. O objetivo deste estudo foi identificar os mecanismos de compensação utilizados por esses profissionais para enfrentar o estresse, como uso excessivo de medicamentos, alta ingestão de bebidas alcoólicas e intenso consumo de cigarros. Foi realizada uma pesquisa de campo com a aplicação da escala de estresse de Robert Karasek em 20 profissionais de uma UBSF do município de Teresópolis/RJ. Considerando o uso de álcool como mecanismo de atenuação, 45% dos profissionais afirmaram que bebem de tempos em tempos, e os demais 55% disseram que não bebem nunca. Em relação ao consumo de cigarros, 100% dos entrevistados afirmaram não fumar. Um comportamento significativo observado em 35% deles foi o uso de soníferos para atenuar o estresse. Assim, apesar dos desafios na coleta dos dados, a pesquisa destaca que profissionais de saúde enfrentam altos níveis de estresse, com estratégias variadas de enfrentamento, enfatizando a importância do apoio social e de um ambiente de trabalho saudável.

**Palavras-chave:** Estresse Laboral; Mecanismos de Compensação; Álcool; Soníferos; Cigarros.

## 1. INTRODUÇÃO

O Sistema Único de Saúde (SUS) visa o atendimento a toda a população brasileira, sempre respeitando os seus três eixos, universalidade, integralidade e equidade. Para que todo esse sistema seja colocado em prática são impreteríveis a presença e a participação efetiva dos profissionais de saúde. Dentro desse contexto profissional de saúde/serviço, o trabalho desenvolvido com o passar dos anos vem se tornando cada vez mais exigente, devido a várias situações, como a grande demanda, uma população cada vez mais carente de serviços sociais, poder econômico cada vez menor e uma oferta de serviços que não consegue acompanhar as necessidades da população (Brasil, 1990).

A Atenção Primária é considerada a porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS) para diversas demandas e nesse cenário muitas ações são planejadas e postas em prática, sempre com o objetivo de atender às primeiras necessidades e voltadas à promoção e a proteção da saúde, prevenção de agravos, diagnóstico, tratamento, reabilitação e manutenção da saúde da população mais próxima a unidade de saúde. Os atendimentos por todos os profissionais envolvidos são de forma individual ou coletiva, dependendo da necessidade (Brasil, 1990; Souza e Araújo, 2015).

É justamente nesse cenário do SUS onde são observados os maiores problemas que levam a diversas dificuldades, e quando se analisa a participação de todos os profissionais dentro desse serviço, seja ele de saúde ou administrativo, as queixas são praticamente as mesmas, falta de material, insumos e medicamentos, ambiente insalubre, poucos funcionários, baixos rendimentos, dentre outros. Por tanto não é difícil deduzir que uma das consequências mais comuns é o diagnóstico de estresse, e como está relacionado ao ambiente de trabalho, pode ser classificado como um estresse ocupacional (Mastrosa; Penha, 2018).

Uma das definições de trabalho descreve que é o momento em que o profissional transforma a natureza e o ambiente ao seu redor em algo que traga benefício para si e para outras pessoas. Portanto o estresse ocupacional pode ser classificado como algo que decorre de tensões associadas ao serviço e a vida profissional. Além dos fatores já descritos anteriormente, outras causas podem ser apontadas que influenciam na qualidade de vida e trabalho, a organização do trabalho, trânsito, responsabilidade exagerada, risco de demissão, estrutura familiar e a falta de um plano de cargos e salários. (Ribeiro et al., 2018; Mastrosa; Penha, 2018).

A sobrecarga de trabalho em demasia, a falta de motivação por um trabalho pouco estimulante, conflitos entre pares, ambiguidade das tarefas e a falta de segurança são fatores que também contribuem de forma significativa para esse transtorno clínico. Somando tudo isso às diversas situações enfrentadas no dia a dia do trabalho, tais como a dor, sofrimento e até mesmo a possibilidade de morte, potencializam ainda mais essa condição clínica (Moro; Rocha, 2022).

Conforme alguns autores vêm apresentando em suas pesquisas, o estresse ocupacional no seu estado mais avançado é classificado com uma síndrome, Síndrome de Burnout, ou seja, uma condição de quadro prolongado que leva o paciente a um estado de esgotamento decorrente da dificuldade de adaptação às condições de trabalho. Ela é caracterizada pela exaustão emocional onde o agente cuidador ou prestador do serviço não se sente mais capaz de colaborar no cuidado ou no atendimento do outro (Vanseto et al., 2021; Montandom et al., 2022; Pereira et al., 2021).

Os sinais mais comuns que caracterizam essa condição são, cansaço; irritabilidade; propensão a acidentes; sinais de depressão e de ansiedade; uso abusivo de álcool, cigarro e outras drogas, principalmente aquelas denominadas de adaptação ou psicossomáticas. Por tanto acidentes de trabalho, maus tratos aos usuários e ausência do trabalho, são situações que se tornam cada vez mais comuns no cotidiano do posto de saúde e com isso torna esse ambiente cada vez mais penoso e nocivo. Dessa forma todos sofrem, profissionais, usuários, suas famílias e a comunidade (Pinheiro et al., 2020; Pereira et al., 2021).

Diante disso, indaga-se a respeito dos mecanismos de compensação utilizados pelos profissionais de saúde como forma de enfrentar o estresse laboral, já que os profissionais de saúde estão sob constantes cenários de estresse durante sua rotina laboral que vão além da normalidade. Tal fato, agregado a sobrecarga emocional, se potencializa de forma a estes profissionais buscarem saídas que possam compensar esse estresse. Assim, esses indivíduos podem utilizar estratégias como uso excessivo de medicamentos, alto teor de ingestão de bebidas alcoólicas e intenso consumo de cigarros de forma a amenizar os expoentes estressantes da rotina.

## 2. JUSTIFICATIVA

A escolha de investigar o estresse entre os profissionais de saúde da Atenção Primária à Saúde é de suma relevância devido à carga de trabalho intensa e à pressão para ofertar cuidados abrangentes com recursos limitados. O estresse crônico pode levar a síndromes como Burnout, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de somatização, entre outras, que afetam a saúde do profissional e a qualidade no seu rendimento no trabalho. Além disso, busca promover a conscientização sobre a saúde mental dos trabalhadores, destacando a importância de abordagens eficazes para a sua gestão e prevenção. Vale ressaltar que o estudo visa preencher as lacunas do conhecimento atual, predominantemente focado no ambiente da unidade básica de saúde e oferecer dados para desenvolver estratégias eficazes na redução do estresse.

## 3. OBJETIVO

Identificar quais são os mecanismos de compensação utilizados pelos profissionais de saúde como forma de enfrentar o estresse laboral.

## 4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Nos últimos anos, o trabalho na área da saúde tem sido caracterizado por níveis crescentes de estresse. Esta realidade se tornou ainda mais evidente durante a pandemia de COVID-19, na qual os profissionais de saúde enfrentaram um cenário desafiador com o aumento excessivo das horas de trabalho, juntamente com a incerteza sobre uma cura. Esse contexto impactou profundamente os profissionais de saúde, levando até mesmo a casos de Burnout.

O trabalho em saúde está associado a questões emocionalmente desafiadoras. Desde jornadas de trabalho exaustivas até a pressão constante por resultados, esses profissionais enfrentam uma tremenda responsabilidade na tomada de decisões que afetam diretamente a vida e a saúde dos pacientes. Além disso, muitos deles ainda têm que lidar com um ambiente laboral hostil, o que agrava ainda mais a situação (Machado; Silva; Algeri, 2022).

Essas condições desgastantes não apenas aumentam o risco de esgotamento profissional, mas também tornam os profissionais de saúde mais suscetíveis ao uso de substâncias psicoativas como uma forma de lidar com o estresse crônico, como álcool, tabaco, ansiolíticos e opióides. A pressão constante e a natureza emocionalmente desafiadora do trabalho podem levar a uma busca por alívio temporário, muitas vezes resultando em uma dependência prejudicial (Fernandes et al., 2017). Além disso, os trabalhadores possuem facilidade de acesso a essas substâncias psicotrópicas, o que pode colaborar para o uso dessas substâncias (Machado; Silva; Algeri, 2022). Outras estratégias utilizadas para alívio do estresse envolvem a prática de atividade física regular, tabagismo, consumo excessivo de bebidas alcoólicas (Ribeiro et al., 2018).

Autores relatam que mesmo diante de todas essas adversidades, é nesse ambiente totalmente desconfortável que esses profissionais, na sua resiliência, se sentem satisfeitos, isto é, o homem quando se encontra em situações adversas procura se adaptar e superar seus obstáculos. Por isso, mesmo tendo que trabalhar nessas condições desfavoráveis, ao fim da sua jornada sente-se vitorioso quando no atendimento consegue êxito na melhora dos seus pacientes, desde nos atendimentos mais simples até os mais específicos (Mastrosa; Penha, 2018).

O estresse contínuo no trabalho afeta tanto a vida pessoal dos trabalhadores quanto a profissional. O estresse pode causar problemas de relacionamento, desinteresse, atrasos e faltas no trabalho, comprometimento da capacidade de julgamento, o que pode levar a erros médicos, além de problemas na saúde dos próprios profissionais (Machado; Silva; Algeri, 2022).

As pesquisas vêm apontando que, de uma forma geral, a rotina de trabalho nessas condições de estresse excessivo pode acarretar no adoecimento dos profissionais de saúde. Os sintomas de todos esses sofrimentos são diversos: síndrome metabólica, distúrbios do sono, diabetes, hipertensão, enfermidades psicossomáticas, síndrome de burnout, depressão, uso de substâncias psicoativas, além de queda na produtividade, absenteísmo, insatisfação laboral e baixa qualidade de vida no trabalho (Ribeiro et al, 2018).

Um estudo desenvolvido por Robert Karasek considera que o estresse no trabalho pode ser ainda mais potencializado em situações de menor controle das ações e menor percepção social. Como consequência, o desempenho do trabalhador, profissional de saúde, pode apresentar uma alta tensão em relação às altas demandas e menor possibilidade no seu controle e ao contrário, ou seja, uma baixa tensão quando a demanda é menor, porém a responsabilidade é alta. Além disso, outras condições são levantadas pelo autor, o trabalho ativo, onde as demandas pelo serviço são de muita responsabilidade e exige um controle mais atento (Ribeiro, et al 2018; Moro; Rocha, 2022; Souza; Araújo, 2015).

É importante salientar que toda vez que profissionais de uma unidade de saúde prestam a assistência, sempre estarão de alguma forma expostos a algum tipo de risco químicos, físicos, mecânicos e ergonômicos, que podem provocar situações desfavoráveis a essa situação ocupacional. Dessa forma as preocupações desses trabalhadores vão se acumulando a todas as outras condições e tornando um combustível cada vez mais potente no desenvolvimento do estresse (Vantoso et al., 2021).

Visto que o estresse é inerente ao trabalho em saúde, há necessidade do desenvolvimento de estratégias por parte da gestão para enfrentar esses desafios. Para isso, a equipe de gestão em saúde deve monitorar a saúde física e psíquica de seus funcionários, além de buscar estratégias para reduzir as fontes de estresse (Vantoso et al., 2021).

Dentre as estratégias de prevenção e tratamento para o abuso e dependência de substâncias por profissionais de saúde, destaca-se atividades de educação permanente, grupos de apoio e garantia de pausas ao longo da jornada de trabalho. Dessa maneira, é possível estabelecer uma rotina mais produtiva e menos desgastante e, conseqüentemente, reduzir os níveis de estresse (Vantoso et al., 2021; Machado; Silva; Algeri, 2022).

Além disso, também podem ser utilizadas medidas voltadas para o autocuidado dos profissionais de saúde, com o desenvolvimento de políticas de humanização, acompanhamento psicológico e grupos de suporte, garantindo um trabalho mais equilibrado e harmonioso (Junqueira et al., 2017; Vantoso et al., 2021).

## 5. METODOLOGIA

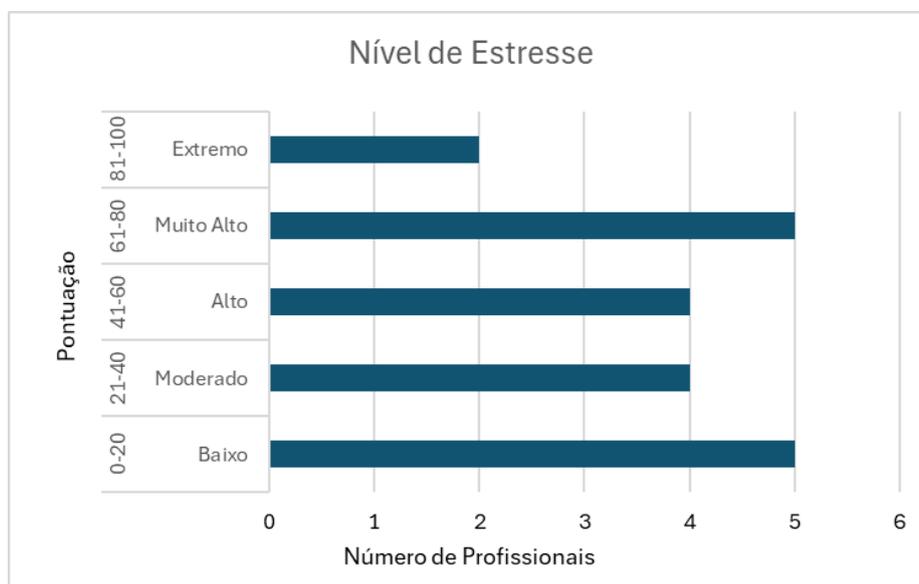
Trata-se de uma pesquisa de campo, realizada durante o primeiro semestre de 2024, no cenário da Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF) pertencente ao município de Teresópolis, composta por 28 funcionários, sendo 20 deles participantes da pesquisa. A equipe é composta por com 3 enfermeiros, 4 técnicos de enfermagem, 4 recepcionistas, 3 médicos, 11 agentes comunitários de saúde, 2 auxiliares de serviços gerais e 1 auxiliar administrativo. Foram incluídos na pesquisa todos os funcionários da referida unidade de saúde que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e que aceitaram participar da pesquisa. Para

obtenção de dados, foram aplicados uma Escala de Estresse de Robert Karasek e um questionário de rastreamento do uso de substâncias por profissionais de saúde, a fim de permitir a correlação do uso de substâncias com o enfrentamento ao estresse laboral. Uma dupla de alunos realizou a aplicação da escala de estresse com cada funcionário participante, e teve uma duração aproximada de 15 minutos, após os mesmos assinarem o TCLE. Com o uso desses aparatos, alcançou-se uma análise qualitativa e quantitativa, que foi tabulada no *software* Excel. Tal pesquisa foi realizada mediante aprovação da Plataforma Brasil, conforme as resoluções 466 e 510 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), sob o Certificado de Apresentação e Apreciação Ética (CAAE) número 78229924.6.0000.5247.

## 6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a escala de estresse aplicada aos profissionais de uma UBSF do município de Teresópolis/RJ, 10% dos funcionários participantes apresentam extremo nível de estresse, 25% possuem nível muito alto e 20% expressam alto nível de estresse, enquanto os níveis de estresse moderado e baixo foram observados em 20% e 25% dos trabalhadores, respectivamente (Figura 1). Sendo assim, é possível inferir que 55% dos colaboradores da unidade estão sob excesso de estresse. Essa escala se baseia na presença de sintomas de estresse constatados nas últimas semanas, sendo os sintomas críticos aqueles percebidos com alta ou excessiva intensidade. A respeito dos sintomas críticos, 30% dos funcionários manifestaram sintomas críticos físicos e 45% apresentaram sintomas críticos físicos e emocionais.

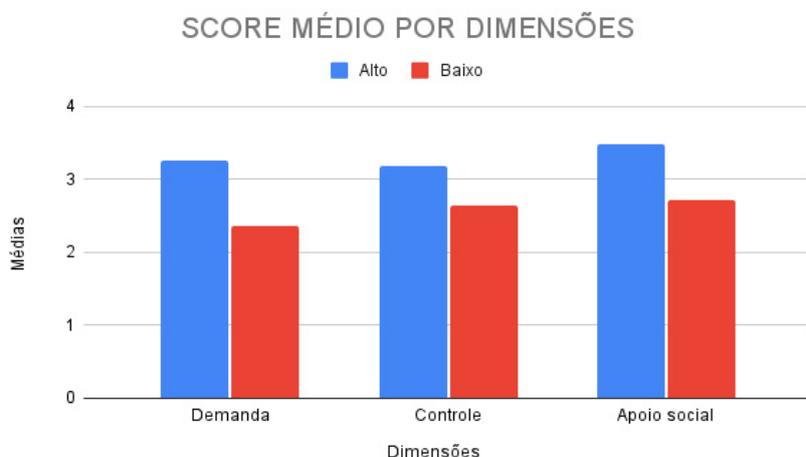
Figura 1 - Gráfico de Nível de Estresse



Fonte: Próprio autor, 2024.

Em relação à versão resumida da “*Job Stress Scale*”, apesar de 50% dos 20 profissionais trabalhadores desta UBSF do município afirmarem que necessitam fazer um esforço grande para realizar suas funções, foi observado que 80% destes afirmaram estar satisfeitos com o trabalho exercido, o que pode ser associado a afirmação de que 70% dos funcionários não teriam interesse em mudar de posição dentro da empresa. É provável que esses dados sejam justificados pelo fato de uma grande parte da equipe (60%) considerar ter alto apoio social entre os colegas de trabalho e gozar de um bom relacionamento com o chefe (Figura 2).

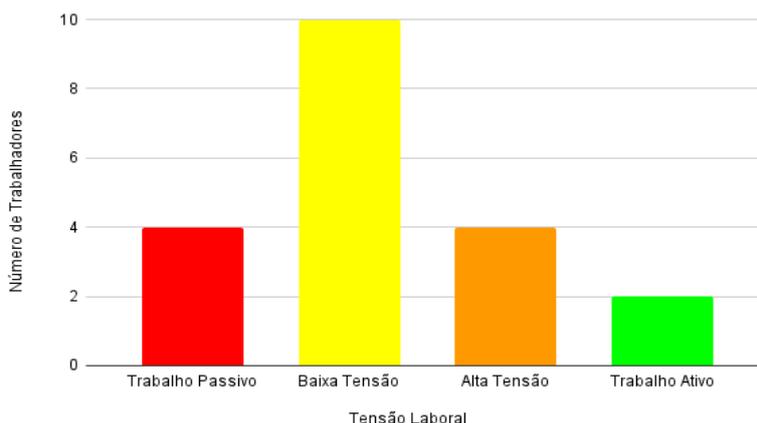
**Figura 2 - Gráfico Demanda-Controle**



Fonte: Próprio autor, 2024.

Baseado nos escores totalizados nas dimensões de demanda e controle utilizados para verificar o nível de estresse dos profissionais, os resultados obtidos possibilitaram identificar que a maior parte dos entrevistados apresentam baixa tensão. Isso significa uma baixa demanda considerando as pressões psicológicas do trabalho e um alto controle, que garante a autonomia e uso das habilidades intelectuais no trabalho. Apenas 20% dos funcionários apresentam alta tensão ou estresse, o que representa uma alta demanda e pouco controle sobre o trabalho (Figura 3).

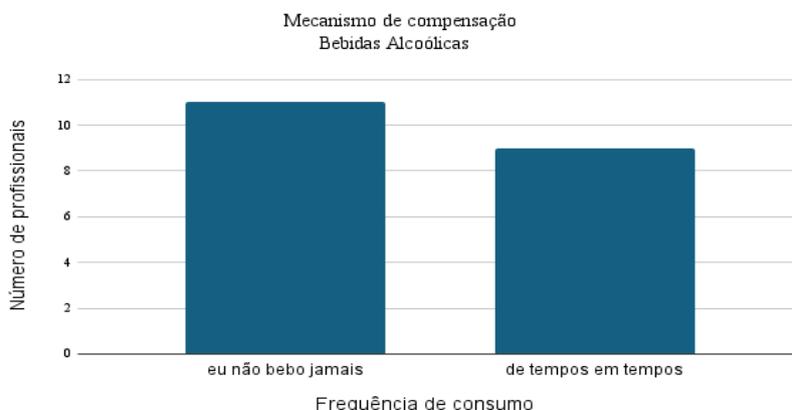
**Figura 3 - Gráfico Tensão Laboral**



Fonte: Próprio autor, 2024.

Tratando-se do uso do álcool como mecanismo de atenuação de estresse, foi observado que, de acordo com o Gráfico 4, 11 dos 20 trabalhadores avaliados (55%) afirmaram não fazer uso desta substância, enquanto que 9 (45%) disseram que bebem de tempos em tempos de maneira social.

Figura 4 - Gráfico Mecanismo de compensação: álcool



Fonte: Próprio autor, 2024

O uso de medicamentos, especialmente soníferos, para atenuar o estresse foi um comportamento significativo observado entre os profissionais avaliados: 35% dos trabalhadores relataram o uso desses medicamentos, com alguns descrevendo a prática como uma tentativa de “apagar a mente” e conseguir adormecer. Esse dado sugere uma dependência crescente de substâncias químicas para lidar com a dificuldade de relaxar e dormir, devido ao alto nível de estresse e ansiedade acumulados.

Os dados constatados revelam uma diversidade de respostas ao estresse, variando desde a abstinência de substâncias como álcool e tabaco até o uso de medicamentos para promover o sono. A aplicabilidade desta pesquisa aponta para a necessidade de intervenções direcionadas que considerem a multiplicidade de estratégias adotadas pelos profissionais para lidar com o estresse. Futuros estudos poderiam explorar mais profundamente os motivos e as consequências dessas escolhas, bem como investigar alternativas mais saudáveis e sustentáveis para a gestão do estresse no ambiente de trabalho.

Ao abordar a discussão dos resultados obtidos no presente estudo, é fundamental considerar o contexto complexo em que os profissionais da Atenção Primária à Saúde estão inseridos (Sousa, 2015). Os achados revelam um cenário alarmante, no qual a sobrecarga de trabalho e o estresse ocupacional são desafios prementes que afetam a saúde física e mental desses profissionais.

Primeiramente, é importante destacar a gravidade do problema do estresse ocupacional entre os profissionais de saúde, evidenciado pelos altos índices de estresse relatados na pesquisa. Os dados revelam que a maioria dos funcionários da unidade de saúde está sob excesso de estresse, constatação que reforça a urgência de se implementarem estratégias eficazes para lidar com essa questão, visando não apenas o bem-estar dos profissionais, mas também a qualidade dos serviços prestados à população. (Minas 2019, Vanseto 2021)

Como uma das consequências diretas do estresse contínuo no ambiente de trabalho é o surgimento da Síndrome de Burnout, e essa síndrome tem a capacidade de não só comprometer a saúde dos profissionais, mas também impactar negativamente a qualidade do atendimento oferecido aos pacientes, é imperativo que medidas sejam tomadas para prevenir e mitigar o desenvolvimento do Burnout entre os trabalhadores. (Montandom et al., 2022; Pereira et al., 2021)

Os mecanismos de compensação utilizados pelos profissionais de saúde para enfrentar o estresse ocupacional são variados e revelam uma gama de respostas à pressão do ambiente de trabalho. O consumo de álcool e o uso de medicamentos para promover o sono são algumas das estratégias adotadas, o que evidencia a necessidade de intervenções direcionadas para promover hábitos de vida mais saudáveis e sustentáveis entre

os trabalhadores. Além disso, a busca por apoio social e a prática de atividade física regular surgem como alternativas promissoras para lidar com o estresse de forma mais eficaz. (Junqueira, 2017; Minas 2019).

Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas, os resultados deste estudo vão de encontro a outros autores, que apontam que a substância psicoativa mais utilizada por profissionais da saúde é o álcool, seguido pelo tabaco (Junqueira et al., 2017; Machado, Silva, Algeri, 2022). Porém, se tratando do consumo de cigarros há divergências: no caso dos profissionais da unidade em questão, 100% dos entrevistados afirmaram não ser fumantes e a segunda substância mais utilizada por eles é medicamentos como soníferos.

Este estudo evidenciou um expressivo uso de medicamentos, como soníferos, a fim de mitigar a tensão laboral. Segundo a literatura, o estresse, condições laborais não adequadas e sobrecarga de tarefas são fatores que levam à utilização de medicamentos ansiolíticos sem prescrição médica por profissionais da saúde (Machado; Silva; Algeri, 2022). O uso desses medicamentos pode ser uma solução temporária, mas, quando prolongado, pode levar à dependência e a problemas de saúde adicionais, como distúrbios do sono e efeitos colaterais adversos. Portanto, é crucial que os profissionais de saúde recebam suporte adequado para lidar com o estresse de maneira mais saudável e sustentável.

Em última análise, os resultados deste estudo apontam para a urgência de se desenvolverem políticas e programas de intervenção que visem reduzir o estresse ocupacional e promover a saúde mental dos profissionais de saúde. Estratégias que visem fortalecer o suporte social, promover o autocuidado e oferecer acompanhamento psicológico são essenciais para criar um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável. Além disso, são necessárias mais pesquisas para investigar mais profundamente as causas e consequências do estresse ocupacional e identificar intervenções eficazes para mitigar esse problema crescente. (Pinheiro 2020; Ribeiro 2018).

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa realizada apresenta importantes reflexões sobre os desafios enfrentados por esses trabalhadores. A análise dos dados revelou que a maioria dos participantes está sob algum nível de estresse, demonstrando que estratégias baseadas em evidências podem produzir resultados positivos significativos, mesmo diante de desafios sociais e culturais.

Um dos pontos destacados foi a variedade de estratégias utilizadas pelos profissionais para enfrentar o estresse, desde o consumo de substâncias como álcool e medicamentos até o tabagismo. Essa diversidade de respostas ressalta a complexidade do problema e a necessidade de intervenções e práticas inclusivas que considerem as diferentes necessidades e contextos dos trabalhadores com o objetivo de promover saúde e bem-estar dos indivíduos.

Além disso, a pesquisa evidenciou a importância do apoio social e do ambiente de trabalho na gestão do estresse. Profissionais que relataram ter um bom relacionamento com colegas e superiores demonstraram níveis mais baixos de estresse, destacando a relevância de promover um ambiente de trabalho saudável e de apoio mútuo.

Porém, a realização do projeto não esteve isenta de desafios, incluindo a dificuldade em realizar os questionários devido à incompatibilidade de horário entre os estudantes e os funcionários e o receio dos funcionários em responder ao questionário. Esse receio pode ter sido motivado por preocupações com privacidade ou medo de represálias, o que pode ter afetado a representatividade dos dados coletados.

Em suma, a pesquisa sobre o estresse entre os profissionais de saúde é fundamental para promover a conscientização sobre essa questão e desenvolver estratégias eficazes de prevenção e gestão do estresse no ambiente de trabalho. Espera-se que os resultados deste estudo contribuam para a melhoria da qualidade de vida e do desempenho profissional desses trabalhadores, bem como para o aprimoramento dos serviços de saúde oferecidos à população brasileira.

## 8. REFERÊNCIAS

- BRASIL. Lei 8080 de 19 de setembro de 1990, Decreto 7508/11, de 28 de junho de 2011 que dispõe sobre a organização do SUS. [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18080.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18080.htm).
- BRASIL, Lei 8142/1990 – Dispõe sobre a participação da comunidade na gestão do Sistema Único de Saúde (SUS) e sobre as transferências intergovernamentais de recursos financeiros na área da saúde e dá outras providências. DOU, Brasília, DF, 31 de dezembro de 1990.
- FERNANDES, M. A. et al. Uso de substâncias psicoativas por profissionais de saúde: Revisão Integrativa. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 13, n. 4, p. 221-231, 2017.
- JUNQUEIRA, M. A. DE B. et al.. Uso de álcool e comportamento de saúde entre profissionais da enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 51, p. e03265, 2017.
- MACHADO, M. L.; MORAIS DA SILVA, F.; ALGERI, S. A dependência química entre os profissionais da saúde: uma revisão integrativa. **Nursing Edição Brasileira**, [S. l.], v. 25, n. 286, p. 7352–7367, 2022. DOI: 10.36489/nursing.2022v25i286p7352-7367. Disponível em: <https://revistanursing.com.br/index.php/revista-nursing/article/view/2321>. Acesso em: 10 jun. 2024.
- MASTRO ROSA, FM; PENHA, LG. *Enfermagem em clínica psiquiátrica*. São Paulo: Erica, 2018. 1 recurso online. (Eixos). ISBN 9788536530543.
- MINAS, H. O.; RODACOSKI, G. C.; SDOUKOS, S. S. (2019). Uso de medicamentos psicoativos pelos profissionais de saúde da atenção básica. *Revista de Saúde Pública do Paraná*. v. 2, p.38-46, 2019. DOI: 10.32811/25954482-2019v2supl2p38. Disponível em <http://revista.escoladesaude.pr.gov.br/index.php/rssp/article/view/240>. Acesso em 11 jun. 2024.
- MONTANDON, FAF; PEREIRA, R; SAVASSI, LCM. Análise da produção científica sobre a síndrome de burnout em médicos da atenção primária. Published in *Revista Brasileira de...* 30 July 2022. DOI:10.5712/rbmfc17(44)2937. Corpus ID: 251239552
- MORO, L. . M., & ROCHA, K. B. (2022). Estigma associado à saúde mental entre profissionais da atenção básica à saúde. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 32, e3214. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3214>
- PEREIRA SS, FORNÉS-VIVES J, PRETO VA, PEREIRA JUNIOR GA, JURUENA MF, CARDOSO L. Intervening variables of burnout in health professionals of emergency services. *Texto Contexto Enferm [Internet]*. 2021; 30:e20190245.
- PINHEIRO JP, SBICIGO JB, REMOR E. Associação da empatia e do estresse ocupacional com o burnout em profissionais da atenção primária à saúde [Association of empathy and occupational stress with burnout among primary health care professionals]. *Cien Saude Colet*. 2020 Sep;25(9):3635-3646. Portuguese. doi: 10.1590/1413-81232020259.30672018. Epub 2020 Aug 28. PMID: 32876265
- RIBEIRO, R. P. et al.. Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 39, p. e65127, 2018.
- SOUSA, VFS; ARAUJO, TCCF. Estresse Ocupacional e Resiliência Entre Profissionais de Saúde. *Psicol. cienc. prof.* 35 (3), 2015
- VANSETO, J. et al. O estresse no processo de trabalho do enfermeiro da Atenção Primária à Saúde no Brasil: um desafio a ser vencido. **Revista Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás- RRS-FES-GO**. v. 4, n. 02, p. 68-72, 2021.

## ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa com o seguinte tema: **CUIDANDO DOS QUE CUIDAM SAÚDE MENTAL NA PRÁTICA DA ATENÇÃO PRIMÁRIA**. Esse estudo está sendo conduzido pelos pesquisadores **Sandro Pinheiro da Costa, Leandro Vairo, Kátia Cristina Felipe, Geórgia Lobato, Dayanne Cristina Mendes Ferreira Tomaz, Gleyce Padrão de Oliveira, Luiza Aiglê Francisco Castilho Freitas**. A seguir, estão descritas algumas informações importantes da presente pesquisa

**Objetivo:** reduzir os níveis de estresse crônico entre os profissionais de saúde da atenção primária a saúde do município de Teresópolis, RJ.

**Justificativa:** A realização do projeto baseia-se na sobrecarregados por estresse crônico enfrentam riscos significativos para sua saúde mental e física.

**Explicação do procedimento:** Os pesquisadores pretendem utilizar a aplicação de escala de percepção de estresse como instrumentos de coleta de dados um questionário e entrevista com população de Teresópolis – RJ.

**Liberdade de participação:** Você será esclarecido (a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar em qualquer penalidade ou perda de benefícios ou em qualquer prejuízo na sua relação com o pesquisador ou com essa instituição.

**Riscos:** São considerados mínimos, incluindo, por exemplo, constrangimento ou quebra de sigilo.

**Benefícios (diretos e indiretos):** a) buscar estratégias de melhoria do bem-estar e da saúde mental dos profissionais de saúde. b) redução dos níveis de estresse crônico, sintomas de burnout e ansiedade entre os profissionais. c) promoção de ferramentas para um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável na Atenção Primária à Saúde. d) realizar atividades que possibilite a melhoria da qualidade de vida no trabalho para os profissionais, incluindo maior percepção de controle, apoio social e recompensa percebida. e) Capacitação dos profissionais por meio da alfabetização sanitária, permitindo que tomem decisões informadas sobre sua saúde mental e estilo de vida. e) Disseminação de melhores práticas e conscientização sobre a importância da saúde mental dos profissionais de saúde na comunidade de saúde em geral.

**Sigilo de identidade:** Declaro que as informações obtidas nesta pesquisa não serão associadas à identidade de nenhum dos participantes, respeitando, assim, o seu anonimato. Essas informações serão utilizadas para fins científicos em publicações de revistas, anais de eventos e congressos, desde que não revelada a identidade dos participantes. Além disso, as informações coletadas serão de responsabilidade dos pesquisadores.

**Custos da participação, ressarcimento e indenização por eventuais danos:** Não será cobrado qualquer tipo de taxa ou pagamento de qualquer natureza para cobrir os custos do projeto, assim como os participantes não receberão qualquer tipo de pagamento, justificando o caráter voluntário da pesquisa. Entretanto, caso necessário, você poderá ser ressarcido em relação às despesas que possa ter com a sua participação na pesquisa, como transporte, alimentação. Caso ocorra algum dano decorrente da pesquisa, você poderá buscar indenização.

Concordo com o que foi anteriormente exposto. Eu \_\_\_\_\_;

RG ou CPF: \_\_\_\_\_, estou de acordo em participar dessa pesquisa,

assinando este consentimento em duas vias, ficando com a posse de uma delas.

Em caso de dúvidas, você poderá entrar em contato com o pesquisador: Sandro Pinheiro da Costa - (021) 96611-1259, ou entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Serra dos Órgãos, situado na Avenida Alberto Torres, nº 111. CEP: 25976345. Alto – Teresópolis-RJ, telefone (21) 2641-7088.

Este termo de consentimento livre e esclarecido atende às determinações da Resolução 466/2012.

Teresópolis, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante

\_\_\_\_\_  
Assinatura do responsável pela pesquisa

## ANEXO B – ESCALA DE ESTRESSE



Fundação Educacional Serra dos Órgãos  
 Centro Universitário Serra dos Órgãos  
 Reitoria  
 Pró Reitoria Acadêmica  
 Direção Acadêmica das Ciências da Saúde  
 Curso de Medicina  
 Integração Ensino Trabalho Cidadania

### ESCALA DE ESTRESSE

Os itens na tabela representam sintomas de estresse. Para medir a presença e intensidade dos sintomas associados a situações de estresse, assinale a alternativa que corresponde à sua percepção de acordo com a escala: 0 = ausência do sintoma; 1 = sintoma percebido com baixa intensidade; 2 = sintoma percebido com média intensidade; 3 = sintoma percebido com alta intensidade; 4 = sintoma percebido com excessiva intensidade.

SINTOMAS DE ESTRESSE	0	1	2	3	4
1. Cefaléia					
2. Palpitações					
3. Arritmias cardíacas					
4. Pressão arterial alta (hipertensão)					
5. Pressão arterial baixa (hipotensão)					
6. Sensação de dor ou pressão no peito					
7. Tonturas					
8. Suor frio					
9. Respiração muito rápida					
10. Falta de apetite					
11. Flatulência					
12. Náuseas/Vômitos					
13. Gastrites/Pirose/Úlcera/Dor no estômago					
14. Diarréia					
15. Constipação					
16. Catarro, resfriado comum ou gripe					
17. Hipertermia					
18. Enfermidades infecciosas em geral					
19. Tosse					
20. Obstrução nasal					
21. Sensação de falta de ar ou asma					
22. Dificuldade para conciliar o sono					
23. Insônia					
24. Pesadelos					
25. Necessidade excessiva de dormir					
26. Rigidez e/ou dor nas articulações					
27. Cãibras ou espasmos musculares					
28. Dores musculares					
29. Dores na nuca ou zona cervical					
30. Dores na zona lombar					
<b>SOMENTE PARA MULHERES</b>					
31. Hemorragias intermenstruais					
32. Dores ou moléstias antes da menstruação					
33. Amenorréia					
34. Dores durante a menstruação					
35. Ciclos irregulares					

Considerando seu comportamento em relação ao uso de bebidas alcoólicas, fumo e medicamentos, de um modo geral, coloque um "x" no espaço correspondente à sua escolha. Seja o mais fidedigno e objetivo possível em relação à sua auto-percepção.

36. Bebidas alcoólicas - Quais são seus hábitos em matéria de bebidas?  
 ( ) eu não bebo jamais ( ) de tempos em tempos ( ) muitas vezes por semana  
 ( ) regularmente 1 a 2 copos por dia ( ) regularmente, 3 a 6 copos por dia ( ) mais de 6 copos por dia

37. Cigarros  
 ( ) eu não fumo ( ) 1 a 5 p/dia ( ) 6 a 10 p/dia ( ) 11 a 20 p/dia ( ) 21 a 40 p/dia ( ) 41 ou mais p/dia

38. Soníferos  
 ( ) sim ( ) não Em caso afirmativo, quantos por dia? \_\_\_\_\_

Estes itens investigam aspectos relacionados às suas condições de trabalho. Assinale com um “x” sua resposta às seguintes questões:

ITENS	Sim	Não
1. Você deve frequentemente fazer um esforço para ir trabalhar?		
2. Você está satisfeito(a) com seu atual trabalho?		
3. Seus dias de trabalho lhe parecem intermináveis?		
4. Você pensa em mudar de posição na empresa?		
5. Você tem, às vezes, vontade de mudar de profissão?		

Segundo o esquema de adaptação proposto por Herdman, ao se obterem essas cinco dimensões de equivalência, a escala pode ser considerada equivalente do ponto de vista funcional em relação à versão original.

A utilização da escala adaptada de medida de estresse no trabalho.

ITENS	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca ou quase nunca
1. Com que frequência você tem que fazer suas tarefas de trabalho com muita rapidez?				
2. Com que frequência você tem que trabalhar intensamente (isto é, produzir muito em pouco tempo)?				
3. Seu trabalho exige demais de você?				
4. Você tem tempo suficiente para cumprir todas as tarefas de seu trabalho?				
5. O seu trabalho costuma apresentar exigências contraditórias ou discordantes?				
6. Você tem possibilidade de aprender coisas novas em seu trabalho?				
7. Seu trabalho exige muita habilidade ou conhecimentos especializados?				
8. Seu trabalho exige que você tome iniciativas?				
9. No seu trabalho você tem que repetir muitas vezes as mesmas tarefas?				
10. Você pode escolher COMO fazer seu trabalho?				
11. Você pode escolher O QU fazer no seu trabalho?				

ITENS	Concordo plenamente	Concordo mais que discordo	Discordo mais que concordo	Discordo totalmente
12. Existe um ambiente calmo e agradável onde trabalhar?				
13. No trabalho nos relacionamos bem um com o outro?				
14. Eu posso contar com o apoio dos meus colegas de trabalho?				
15. No trabalho eu me relaciono bem com o meu chefe?				
16. Eu gosto de trabalhar com meus colegas?				

A utilização da escala adaptada de medida de estresse no trabalho permitirá que sejam investigadas associações com diversos desfechos de saúde em estudos nacionais. No âmbito do Estudo Pró-Saúde, por exemplo, a hipertensão arterial (com base em aferições realizadas) será uma das associações investigadas. A escala adaptada não contempla todos os aspectos inerentes ao ambiente de trabalho. Explicitamente, seus autores não tiveram a pretensão de abranger essa totalidade. Permite, entretanto, a exploração de algumas dimensões do estresse nesse ambiente específico, que pode ser complementada com a utilização de outras escalas e com estudos utilizando métodos qualitativos.