

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA PROFESSOR MASSUYUKI KAWANO
Técnico em Recursos Humanos

Gabriel Spindola Zanute
Larissa Pereira da Silva
Lucas Henrique Flores
Pâmela Rodrigues Quenchisky de Souza

**A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: Estresse e os impactos
nos profissionais da área de Enfermagem.**

Tupã-SP
2019

Gabriel Spindola Zanute
Larissa Pereira da Silva
Lucas Henrique Flores
Pâmela Rodrigues Quenchisky de Souza

**A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: Estresse e os impactos nos
profissionais da área de Enfermagem.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao
Curso Técnico de Recursos Humanos da ETEC
Prof. Massuyuki Kawano, orientado pela Prof^a
Ms. Fernanda Yamauchi, como requisito para
obtenção do título de Técnico em Recursos
Humanos.

Tupã-SP
2019

Etec Prof. Massuyuki Kawano

Técnico em Recursos Humanos

Gabriel Spindola Zanute

Larissa Pereira da Silva

Lucas Henrique Flores

Pâmela Rodrigues Quenchisky de Souza

A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: Estresse e os impactos nos profissionais da área de Enfermagem

Dissertação para obtenção do título de Técnico em Recursos Humanos.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Ms. Fernanda Yamauchi
Orientadora

Prof Elaine Cristina Iacida Soriano
Avaliadora

Denize Mancine Coelho Campos
Avaliadora

Prof. Aline Silvério Teixeira
Avaliadora

Tupã, 26 de novembro de 2019.

É de inteira responsabilidade o conteúdo do trabalho apresentado pelo aluno. O (A) Professor (a) orientador (a), a Banca Examinadora e a Instituição não são responsáveis e nem endossam as idéias e o conteúdo do mesmo.

Dedicamos esse trabalho aos
nossos amigos e familiares que
nos apoiaram e incentivaram no
decorrer do curso.

Agradecemos a oportunidade de aprendizagem e desenvolvimento que nos foi proporcionada pela ETEC Prof. Massuyuki Kawano. Também aos nossos pais e professores por todo conhecimento compartilhado.

"A filosofia de uma pessoa não é melhor expressa em palavras; ela é expressa pelas escolhas que a pessoa faz. A longo prazo, moldamos nossas vidas e moldamos a nós mesmos. O processo nunca termina até que morramos. E, as escolhas que fizemos são, no final das contas, nossa própria responsabilidade".

Eleanor Roosevelt

RESUMO

A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: Estresse e os impactos nos profissionais da área de Enfermagem

Autores: Gabriel Spindola Zanute; Lucas Henrique Flores; Pamêla Rodrigues Quenchisky de Souza; Larissa Pereira da Silva.

Orientadora: Prof. Ms. Fernanda Yamauchi

O estresse é um termo muito utilizado atualmente, pois no ambiente de trabalho metas e maior desempenho são exigidos constantemente, o que torna cada vez mais fácil o aparecimento de doenças psíquicas. Em decorrência de todo desempenho exigido pelas organizações, o colaborador em busca de sempre dar a melhor performance, acaba sobrecarregado de responsabilidades deixando de lado os momentos de descanso e lazer, possibilitando a abertura para possíveis doenças psicológicas, como o estresse. Assim, objetivo do presente trabalho é analisar os fatores estressores nos profissionais da área de enfermagem. O trabalho foi realizado através de uma pesquisa com profissionais da área de enfermagem e houve também a utilização de pesquisa bibliográfica para a construção do referencial teórico. A aplicação da pesquisa ocorreu por meio de questionários aplicados para profissionais da área de enfermagem em uma escola técnica do município de Tupã-SP. A pesquisa apontou que a maioria dos profissionais são muito afetados pelo estresse e que parte deles pode sofrer de uma doença da qual não está ciente, também foi possível observar que grande parte não está satisfeita com o local de trabalho, horários e remuneração. Através dos dados obtidos, foi possível identificar que a postura, valores e cultura organizacional são fatores importantes para o desenvolvimento do estresse dos estagiários, sendo que 60,9% dos entrevistados alegaram se sentir incomodados com a disposição física do ambiente. Por fim, foi possível verificar que o ambiente de trabalho e questões de fatores estressores estão diretamente relacionadas quando analisadas sobre o viés da área de enfermagem.

Palavras-chave: Estresse. Profissionais da área de enfermagem. Doenças psicológicas.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01: Análise dos módulos.....	18
Gráfico 02: Faixa etária.....	19
Gráfico 03: Análise dos Gêneros	19
Gráfico 04: Análise da jornada de trabalho	20
Gráfico 05: Análise das sensações no ambiente de estágio	21
Gráfico 06: Tempo para o lazer.....	22
Gráfico 07: Colaboração entre estagiários	22
Gráfico 08: Sintoma de angústia	23
Gráfico 09: Sensação de ansiedade durante o estágio	24
Gráfico 10: Sintomas relacionados à ansiedade	24
Gráfico 11: Análise da remuneração de um enfermeiro	25
Gráfico 12: Metas a serem cumpridas.....	26
Gráfico 13: Ausência no ambiente de estágio	26
Gráfico 15: Interrupção do estágio para atendimento próprio.....	27
Gráfico 16: Disposição física do ambiente	28
Gráfico 17: Incômodo da disposição física do ambiente de estágio	29
Gráfico 18: Síndrome de Burnout	29
Gráfico 19: Sintomas da síndrome de Burnout	30
Gráfico 20: Relação interpessoal	31

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. REFERENCIAIS TEÓRICOS	12
2.1. Qualidade de vida no trabalho.....	12
2.2. Intervenções para reduzir o estresse ocupacional.....	13
2.3. Síndrome de Burnout	14
2.4. Empatia.....	15
2.5. Ansiedade	16
2.6. Estresse	17
3. ANÁLISE DOS RESULTADOS	18
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
REFERÊNCIAS	33
APÊNDICE A	34

A qualidade de vida no trabalho: Estresse e os impactos nos profissionais da área de enfermagem¹.

1 INTRODUÇÃO

O estresse é um termo muito usado nos dias atuais, seja para aquele enfrentou um dia inteiro de trabalho, filas de banco, ligações e telefonemas, e depois de tudo isso enfrentou horas e horas de trânsito. E também tendo que conciliar as atividades domésticas, filhos, tarefas escolares, tudo isso juntamente com o trabalho. Ao final do dia, não conseguem forças suficientes para cuidarem de si, e fazer uma pausa necessária para o descanso.

Muitas pessoas confundem os afazeres com o estresse propriamente dito, mas não, isso se resolveria como uma boa noite de sono para recuperar as energias usadas durante o dia.

As pessoas são pressionadas a correr contra o tempo, atingir metas e realizar de forma perfeita os afazeres. Diante de tanta pressão, o corpo nos prepara para lutar ou fugir ao se deparar com ameaças, o que faz com que toda a adrenalina liberada pelo sangue fique sem função, pois o ser humano não parte para o ataque físico e nem corre diante da situação.

Sendo assim, na corrida contra o tempo no ambiente de trabalho, metas e maior desempenho são exigidos, o que torna cada vez mais fácil o aparecimento de doenças psíquicas, como o estresse. Maiores cargos e salários e grande concorrência no mercado de trabalho influenciam no aparecimento deste grande mal, que afeta 47% dos brasileiros que sofrem de algum nível de depressão de acordo com pesquisa realizada pela ISMA-BR (SENDIN,2016).

E em decorrência de todo esse desempenho exigido pelas organizações, o colaborador em busca sempre da melhor performance, acaba sobrecarregado de responsabilidades, deixa de lado os momentos de descanso e lazer, e dá abertura para possíveis doenças psicológicas, como o estresse.

O problema de pesquisa desse trabalho identificou quais são as causas do estresse excessivo nos profissionais da área de enfermagem.

Sendo que algumas hipóteses foram levantadas: O estresse pode atingir muitos profissionais da área de enfermagem em função do grande fluxo de pessoas no dia a dia. A carga horária também pode ser um dos fatores causadores

¹ Para o seguinte trabalho, toda denominação de “profissionais da área de enfermagem” se refere aos alunos estudantes do curso técnico de enfermagem do Centro Paula Souza de Tupã que realizam estágio.

do estresse; como também a pressão relacionada a cobrança de metas e responsabilidades no geral.

O objetivo geral foi analisar os fatores estressores nos profissionais da área de enfermagem.

Como objetivos específicos foram analisados quais os sintomas causadores do estresse e foi também identificado como a postura, valores e cultura organizacional influenciam na geração de estresse no colaborador. Foi verificado o impacto dos problemas da vida pessoal dentro do ambiente de trabalho, analisado quais são os principais fatores de estresse dos colaboradores, preparado o referencial bibliográfico e por fim realizada uma pesquisa de campo com profissionais da área de enfermagem.

O motivo da realização deste trabalho é pelo fato de que hospitais fornecem atendimentos 24 horas, o que acarreta na troca de turno dos colaboradores. Por exercerem funções que exigem demasiadamente da resistência física e mental, problemas como o estresse afetam os profissionais da área de enfermagem. Isso ocorre devido a vários fatores, tais como: superlotação, tendo em vista a falta de paciência ou também a necessidade do atendimento com urgência de alguns pacientes, a insatisfação com o ambiente e/ou colegas de trabalho, e de forma geral o cansaço mediante as cargas horárias excessivas. Situações afetivas também influenciam no quadro de fatores estressores desses profissionais, pois os mesmos lidam com as dores, mortes e as doenças dos pacientes de maneira direta.

O resultado da pesquisa viabilizará estudos futuros que podem contribuir para a identificação de ações necessárias; bem como, recorrer à análises e melhorias no ambiente de trabalho dos profissionais da área de enfermagem, o que pode proporcionar benefícios diretos aos trabalhadores e à organização, por meio da promoção de um ambiente de trabalho saudável, que seja capaz de repercutir diretamente no aumento da produtividade e rendimento no estágio.

Considera-se esse estudo extremamente relevante visto que, não há até o presente momento dados ou notícias amplas de instituições e organizações de modo geral sobre possíveis fontes de estresse ocupacional na área de enfermagem. Dessa forma, promover saúde no local de trabalho é um esforço que envolve organização, colaborador e a sociedade de forma geral para melhorar a saúde e o bem-estar dos indivíduos no local de trabalho.

O trabalho foi realizado através de uma pesquisa aplicada e exploratória com profissionais da área de enfermagem, e também foi utilizado pesquisa bibliográfica como suplemento para a construção do referencial teórico.

Houve a aplicação de pesquisa de campo através de questionários com perguntas objetivas de múltipla escolha.

O público alvo deste trabalho foram os profissionais da área de enfermagem de Tupã-SP, com o objetivo de descobrir, analisar e apresentar os fatores que causam o estresse no ambiente de trabalho.

O método utilizado para a coleta de informações deste trabalho, foi baseado em questionários aplicados com perguntas objetivas de múltipla escolha voltados para área da saúde, especificamente o setor de enfermagem.

Os resultados foram obtidos através de questionários e foram analisados de forma quali-quantitativa, com o objetivo de entender de forma clara os motivos estressores nos profissionais de enfermagem.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Qualidade de Vida no Trabalho

A qualidade de vida no trabalho se refere à preocupação com o bem-estar geral e a saúde dos colaboradores no desempenho das funções, é essencial por ser onde os colaboradores passam a maior parte do tempo e principalmente por estar inteiramente ligada à produtividade, ao bem-estar, e a saúde, tanto física quanto psíquica do colaborador. Quando é citado a QV, a primeira coisa que se relaciona são as condições físicas, que dizem respeito ao conforto, a temperatura, as condições de trabalho.

Ainda que o trabalho ocupe muito tempo na vida das pessoas, é importante que as mesmas tenham momentos de lazer e tempo com a família.

Segundo Chiavenato (2014 p.403) “A saúde de uma pessoa pode ser prejudicada por doenças, acidentes ou estresse emocional [...]”.

“Um colaborador excelente e competente, mas deprimido e com baixa autoestima, pode ser tão improdutivo”. (CHIAVENATO, 2014, p.403).

Para Chiavenato (2014, p. 420):

Se a qualidade do trabalho for pobre, conduzirá à alienação do funcionário e à insatisfação, à má vontade, ao declínio da produtividade, a comportamentos contraproducentes (como absenteísmo, rotatividade, roubo, sabotagem, militância sindical, etc.). Qualidade do trabalho elevada conduz a um clima de confiança e respeito mútuo, no qual as pessoas tendem a aumentar as contribuições [...]

Sendo assim, o colaborador quando motivado e satisfeito, tem maior disposição e capacidade para desempenhar as funções no trabalho, conseqüentemente aumenta a produtividade. A qualidade de vida caracteriza-se pela junção de fatores que promovem equilíbrio e bem-estar ao ser humano, no âmbito emocional, físico e mental.

2.2 Intervenções para reduzir o Estresse Ocupacional

O estresse ocupacional é definido como um estado emocional desagradável, com tensão, frustração, aflição, esgotamento emocional devido às condições do trabalho. Muitas doenças estão relacionadas ao estresse, o desgaste que as pessoas passam no trabalho (o ambiente, condições, relações, etc.) que são significativos para determinar doenças estressoras.

Podem ser adotados três tipos de intervenções no estresse: a prevenção primária, que consiste em uma ação que reduz ou elimina a fonte de estresse, procurando promover um ambiente de trabalho saudável, por meio de um levantamento de riscos ocupacionais; a prevenção secundária em que ocorre a identificação e gerência de problemas de saúde, tentando conscientizar a todos sobre o estresse e proporcionando técnicas para seu controle; e por último a prevenção terciária que é voltada para reabilitação da pessoa que sofreu o mal devido ao estresse intenso. NASCIMENTO & FERRAZ (2010 Apud SANTOS, 2019).

Essas medidas devem ser levantadas de acordo com cada profissional, para isso pode-se utilizar algumas intervenções como: programas de treinamento, inserção do trabalhador na tomada de decisões, comunicação de todos os riscos de estresse que estão expostos e utilização de técnicas de enfrentamento.

Segundo Nascimento e Ferraz (2010 apud SANTOS, 2019):

Os gestores das instituições de saúde devem buscar estratégias que ajudem os profissionais a combater o estresse e/ou preveni-lo, conhecendo a realidade pessoal do que realmente os incomoda no ambiente de trabalho. O tempo flexível no trabalho teve mais resultados positivos do que o aumento salarial, pois muitos funcionários acabam tendo a impressão que seu tempo está sendo mais bem aproveitado.

Conclui-se que as técnicas de relaxamento físico e mental reduzem consideravelmente o estresse. Mudanças de horário também podem reduzir o estresse, algumas intervenções organizacionais como aumento salarial, folgas, horários de trabalho mais curtos ou com intervalos não apresentaram efeitos claros. As intervenções organizacionais precisam focar na redução de estressores específicos.

2.3 Síndrome de Burnout

A síndrome de burnout é uma doença psíquica que está relacionada com o esgotamento profissional, que pode ocasionar diversas complicações ou até mesmo ser a causa de alguma doença mais grave.

Segundo anúncio publicado pela Organização mundial da Saúde (OMS), a síndrome será incluída na próxima revisão da classificação internacional de doenças, devido a ter como base conclusões de especialistas de todo o mundo, pois essa síndrome é uma doença que está bastante relacionada a depressão. (AMÊNDOLA, 2019).

De acordo com pesquisa da Isma-BR (representante da International Stress Management Association), 72% dos brasileiros que estão no mercado de trabalho sofrem alguma seqüela ocasionada pelo estresse. Desse total, 32% sofreriam de burnout. E 92% das pessoas com a síndrome continuariam trabalhando. 'Embora o burnout represente um nível exacerbado de estresse, as pessoas continuam em seus postos de trabalho pelo medo do desemprego. Um trabalhador nesse estado está mais propenso a cometer erros graves' (ROSSI apud AMÊNDOLA n.p., 2019).

Para o especialista em recursos humanos Marcelo Braga, fundador da Reachr (2019), a pressão nas organizações e o ritmo de trabalho tem aumentado muito. 'Com o reconhecimento da síndrome, os departamentos de RH vão precisar entender mais do tema. E contribuir para mudar essa cultura de que estresse oriundo do trabalho é apenas frescura (BRAGA, 2019).

De acordo com Bernardo (2018, p.28) diz que:

Segundo especialistas, detectar o Burnout é algo mais complexo do que parece ser, pois não existem exames de sangue ou de aptidão física que irão comprovar a doença, é necessário observar o paciente e coletar informações sobre suas condições de trabalho.

As causas da síndrome estão sempre interligadas à fatores estressores no ambiente de trabalho, como longas jornadas de trabalho, pressão e relacionamento interpessoal, entre outros.

Não é algo que acontece de um dia para o outro, é o acúmulo de diversos fatores estressores durante a vida profissional. A forma de tratar a síndrome geralmente é feita com psicoterapia, mas é possível realizar outros métodos como, por exemplo, envolver medicamentos (antidepressivos e/ou ansiolíticos).

Para prevenir a doença é importante saber separar a vida pessoal da vida profissional e se possível não fazer jornadas de trabalho excessivas constantemente, exercer outras atividades além do trabalho, como exercícios físicos, relacionamentos familiares, atividades de lazer e manter uma alimentação saudável.

2.4 Empatia

A empatia caracteriza-se pela capacidade de se colocar no lugar do outro, ou seja, compreender os sentimentos do próximo. Se destaca como uma competência fundamental para a coexistência, pois entende-se que a habilidade de assimilar e respeitar aquilo que afeta o outro, gera harmonia e tranquilidade no convívio social.

“O poder da empatia pode por certo ser um caminho para boa vida, mas deveríamos reconhecer também como ela pode nos tornar bons, moldando nossas visões éticas”. (KRZNARIC, 2014, p. 21)

De acordo com uma pesquisa conduzida por membros da Universidade Estadual de Michigan, nos Estados Unidos (2016), a mesma foi analisada em 63 países diferentes com o objetivo de identificar a compaixão dos habitantes locais por outras pessoas e a tendência que tinham de enxergar o ponto de vista dos outros. Dentre esses países está o Brasil, que ficou em 51º lugar entre os países mais empáticos do mundo.

Compreende-se que o Brasil está longe de ser um país de pessoas empáticas, o que gera certo nível de preocupação.

A ausência da capacidade de se colocar no lugar do outro afeta todo tipo de relação, seja amigável, amoroso e no trabalho também. Pois, está interligada ao trabalho em equipe. Quem possui empatia consegue expor melhor as ideias, respeita o espaço e momento de contribuição do colega de trabalho.

Um ambiente no qual o indivíduo sinta-se valorizado e compreendido pode trazer diversos benefícios, como o aumento da produtividade e da qualidade daquilo que se pratica.

2.5 Ansiedade

A ansiedade é a reação do corpo ao stress. É um estado emocional que se caracteriza por sentimentos de preocupação, tensão e pensamentos negativos.

Nem sempre a ansiedade é uma doença, pois em estado normal é saudável para o corpo já que impulsiona o ser humano a realizar projetos e a planejar o futuro. Apenas em excesso esse sintoma se torna alarmante. Decorrente da frequência e intensidade pode se tornar uma patologia de diversas formas: transtorno depressivo maior ou com certos transtornos de personalidade, transtorno de ansiedade generalizada, transtornos mentais, transtorno alimentar, transtorno de pânico, transtorno obsessivo compulsivo dentre outros.

O transtorno começa quando essa emoção passa do ponto. Em vez de mover para a frente, o nervosismo exagerado deixa o indivíduo travado, impede que ele faça suas tarefas e atrapalha seus compromissos. 'Isso lesa a autonomia e prejudica a realização de atividades simples e corriqueiras' (BIERNATH, 2018, p. 29).

Em 2017, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou um documento com estatísticas dos distúrbios psiquiátricos ao redor do globo. Os transtornos de ansiedade atingem um total de 264 milhões de indivíduos – desses, 18 milhões são brasileiros. Nosso país, aliás, é campeão nos números dessa desordem, com 9,3% da população afetada. A porcentagem fica bem à frente de outras nações: nas Américas, quem chega mais perto da gente é o Paraguai, com uma taxa de 7,6%. Na Europa, a dianteira fica com Noruega (7,4%) e Holanda (6,4%). (BIERNATH, 2018, p. 30)

Nos dias de hoje, a ansiedade tem se tornado muitas vezes um peso para as pessoas, diminui a qualidade de vida dos colaboradores como um todo. As tarefas se tornam mais exaustivas e o colaborador muitas vezes se sente incapaz e desmotivado, isso faz com que o desempenho caia dentro da organização.

Fora das organizações, a ansiedade também afeta de forma crescente as relações sociais e interpessoais, e faz com que muitas vezes as pessoas se isolem para se sentirem aliviadas ou mais seguras diante de situações do cotidiano.

2.6 ESTRESSE

Nossos antecedentes, ao se depararem com situações de risco, como o aparecimento repentino de um animal, precisavam atacar ou fugir para se salvarem. Com isso, o corpo sofria diversas modificações momentâneas. Os músculos necessitavam receber mais energia e devido a isso o batimento cardíaco acelerava para o coração bombear mais sangue. Contudo, os problemas que enfrentamos nos dias atuais, são bem diferentes dos desafios da selva.

Segundo Gomes et al. (2016):

Fatores como formas contratuais, riscos ocupacionais, condições objetivas de trabalho, podem influenciar de forma negativa a saúde dos trabalhadores da área enfermagem. A funcionalidade da assistência, rotatividade de setores, problemas na troca de plantão, juntamente com as condições precárias de trabalho, (sendo pessoal, material ou estrutural) e também o gerenciamento autocrático podem gerar um desgaste físico e psíquico no profissional da área de enfermagem.

Segundo Chiavenato (2014, p. 265):

Não basta remunerar as pessoas pelo tempo dedicado à organização. Não basta remunerá-las pelo que passou. Isso é necessário, mas insuficiente. É preciso olhar para frente e incentivá-las continuamente a fazer o melhor possível, a ultrapassar o desempenho atual e a alcançar metas e resultados desafiantes formulados para o futuro. A remuneração fixa funciona geralmente como fator higiênico e insatisfacente² e não consegue motivar as pessoas para a superação de metas e objetivos ou para a melhora contínua das atividades.

De acordo com isso, entende-se que o ambiente de trabalho e a motivação influenciam diretamente no estresse dos profissionais da área de enfermagem. Se o profissional se vê desmotivado, desvalorizado e o ambiente de trabalho o pressiona a ser cada vez mais ágil e eficiente, o corpo também se prepara para atacar ou fugir, os batimentos cardíacos aceleram e toda a adrenalina que é produzida não é utilizada, pois é necessário continuar ali exercendo as funções, o que consequentemente gera o estresse.

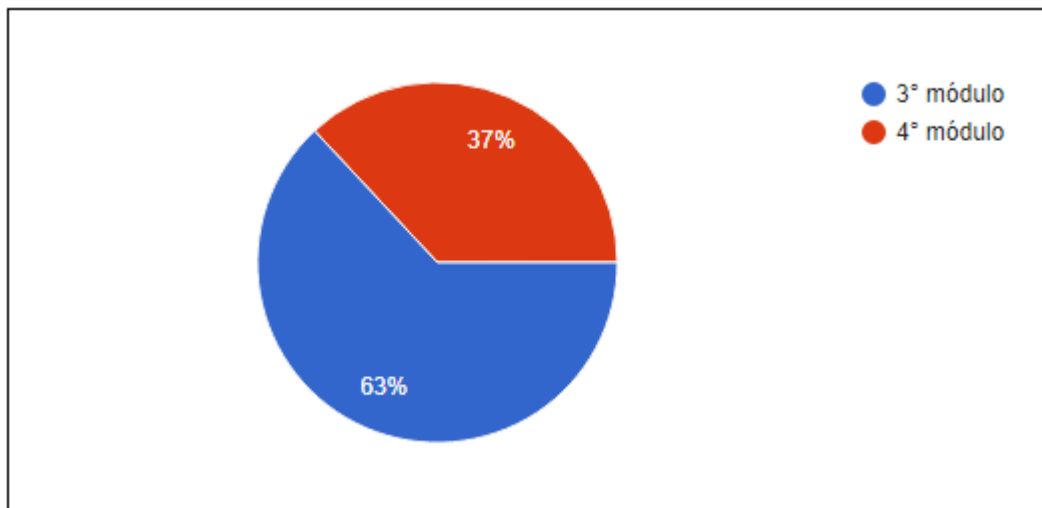
² Fatores insatisfacentes: são aqueles que a ausência desmotiva, mas a presença não é elemento motivador.

3 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Neste item foram analisados os resultados da pesquisa de campo feita no 3º e 4º módulo do curso técnico de enfermagem do Centro Paula Souza. A pesquisa de campo tinha como objetivo analisar fatores que causam estresse e prejudicam o ambiente de estágio.

A seguir, o gráfico 1 mostra que 63% dos estagiários estão no 3º módulo do curso técnico de Enfermagem e 37% estão no 4º módulo, pelo fato de maior desistência dos alunos no 4º módulo, temos um resultado menor na pesquisa.

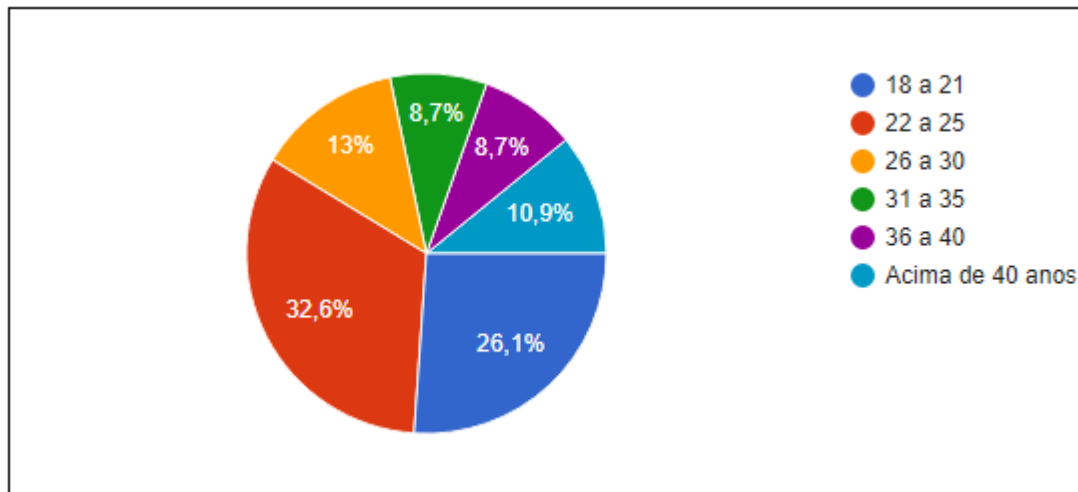
Gráfico 1: Análise dos módulos



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

O gráfico 2 representa as faixas etárias compostas dos alunos que cursam Enfermagem. Nota-se que há uma maior porcentagem de alunos na faixa etária de 22 a 25 anos representando 32,6% e 26,1% representando a faixa etária de 18 a 21 anos. Dessa forma, conclui-se que dos alunos que cursam enfermagem, em sua maioria são jovens.

Gráfico 2: Faixa etária.

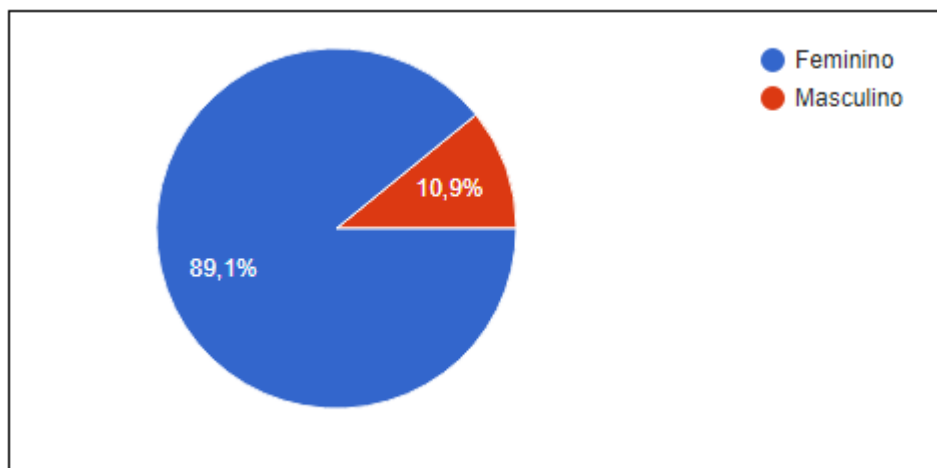


Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

A seguir, no gráfico 3, 89,1% representa o sexo feminino que realmente é mais predominante neste setor. Nota-se que é um número bem maior considerando a porcentagem do sexo masculino.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Fundação Oswaldo Cruz (2015), por iniciativa do Conselho Federal de Enfermagem (Cofen), os atuantes na área da enfermagem são, em sua maioria, mulheres. O que representa 84,6%.

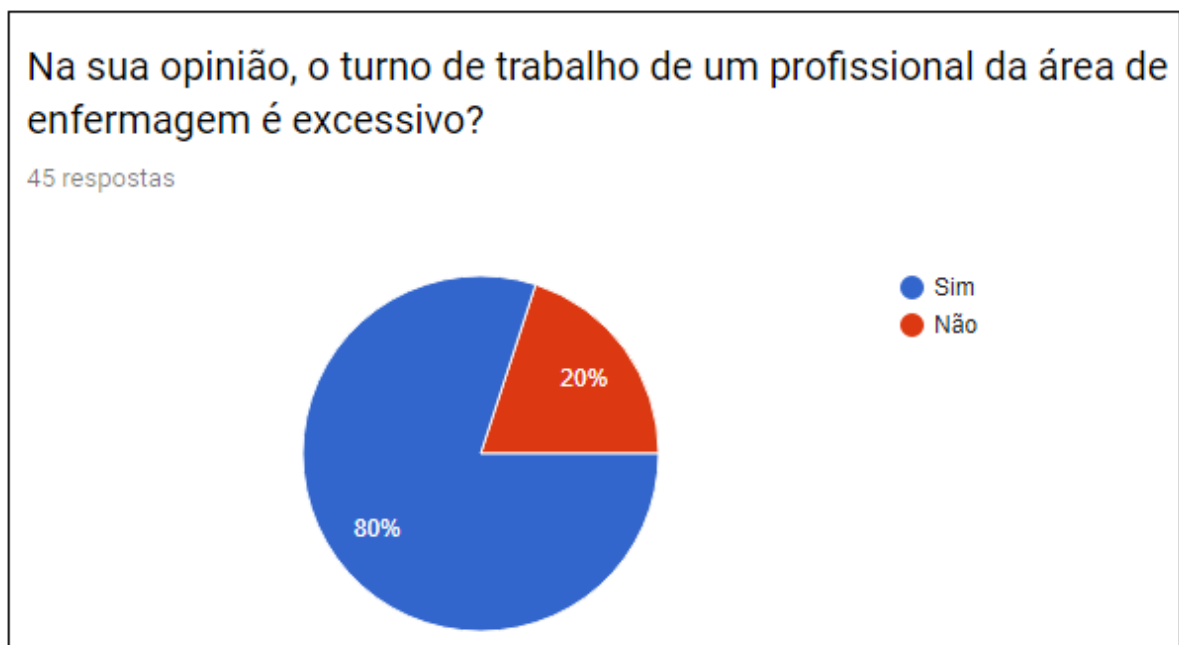
Gráfico 3: Análise dos gêneros.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

Considerando os dados a seguir, gráfico 4, 80% dos participantes da aplicação do questionário, consideram o turno de trabalho de um profissional da área de enfermagem excessivo. Pois no caso de plantões de doze horas, é previsto um descanso mínimo de trinta e seis horas entres jornadas e um descanso intrajornada de uma hora.

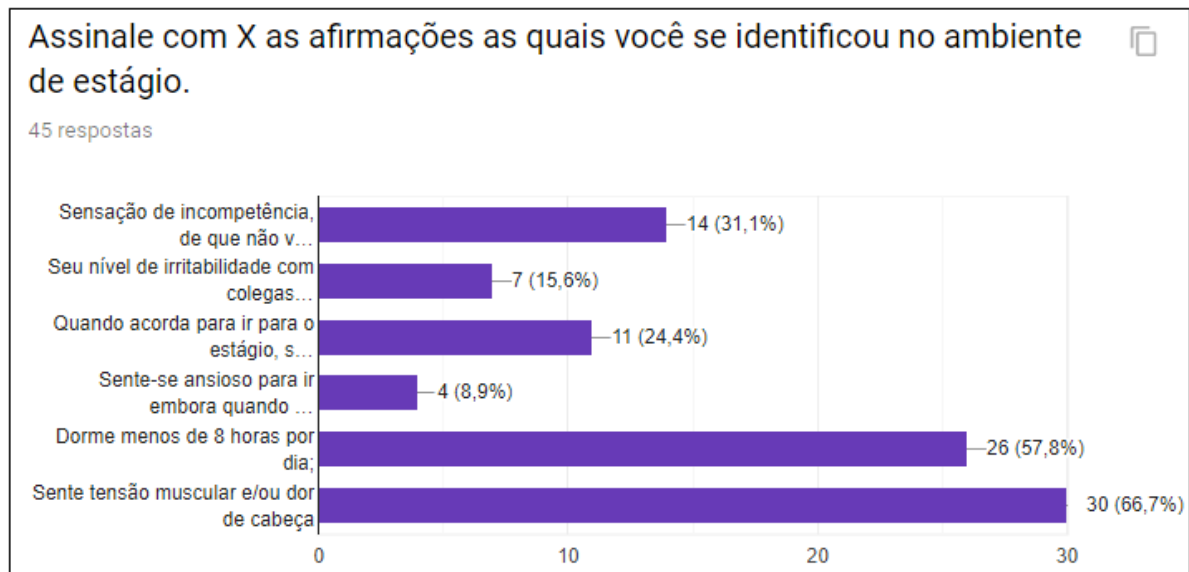
Gráfico 4: Análise da jornada de trabalho de um Profissional de Enfermagem.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

O demonstrativo a seguir, gráfico 5 apresentou aos entrevistados mais de uma opção para assinalarem, contendo sintomas relevantes para a causa do estresse no ambiente de trabalho. Analisando o gráfico, conclui-se que todas as afirmações têm porcentagens relevantes. Porém as afirmações que se destacam são: dorme menos de oito horas por dia (57,8%) e sente tensão muscular e/ou dor de cabeça (66,7%).

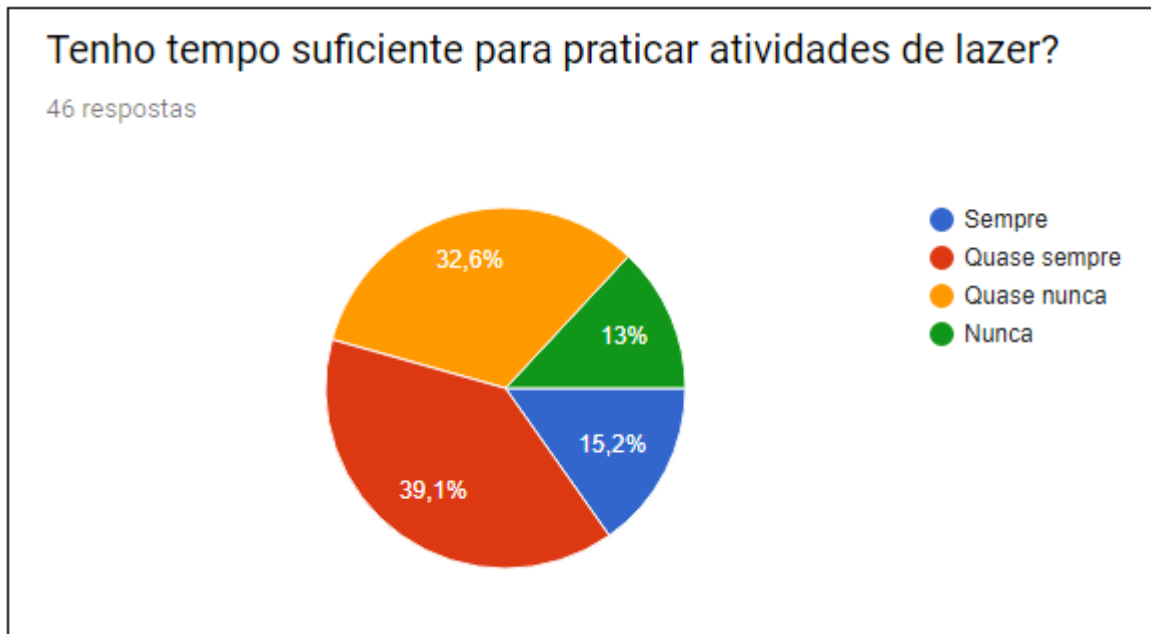
Gráfico 5: Análise das sensações no ambiente de estágio.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

A seguir, analisando o gráfico 6, é possível perceber que a maioria dos entrevistados responderam que quase sempre tem tempo para atividades de lazer. Porém, se somarmos aqueles que quase nunca tem tempo para atividades de lazer, ou nunca tem, chegamos ao resultado de 45,6% dos entrevistados. Ou seja, um percentual considerável para explicar uma causa do estresse no ambiente de estágio.

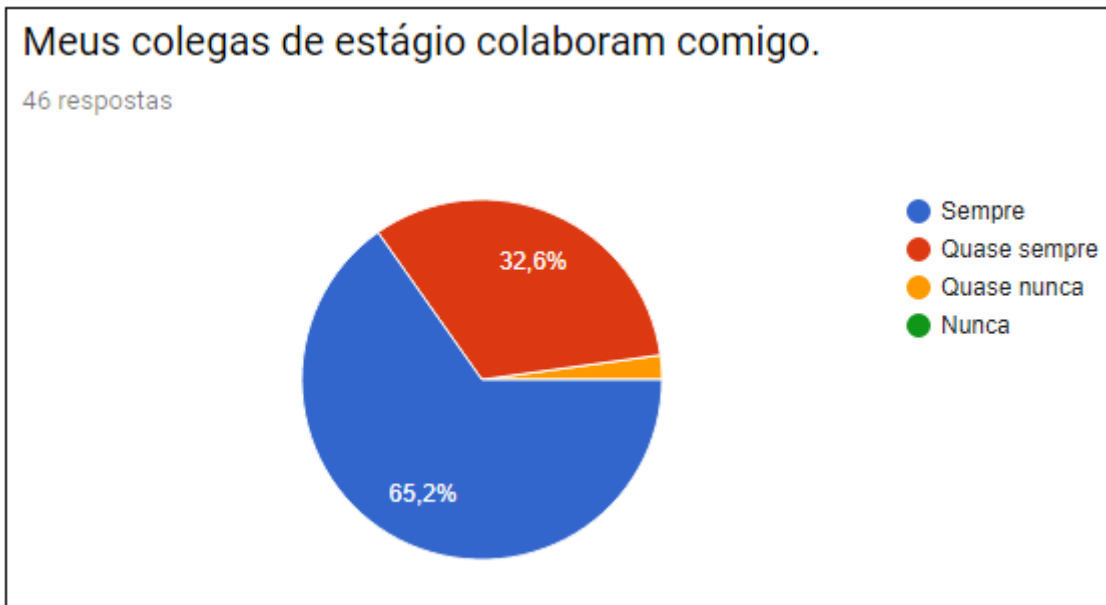
Gráfico 6: Tempo para o lazer.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

A seguir, o gráfico 7, mostra que a maioria dos estagiários estão satisfeitos com a colaboração de seus colegas de estágio.

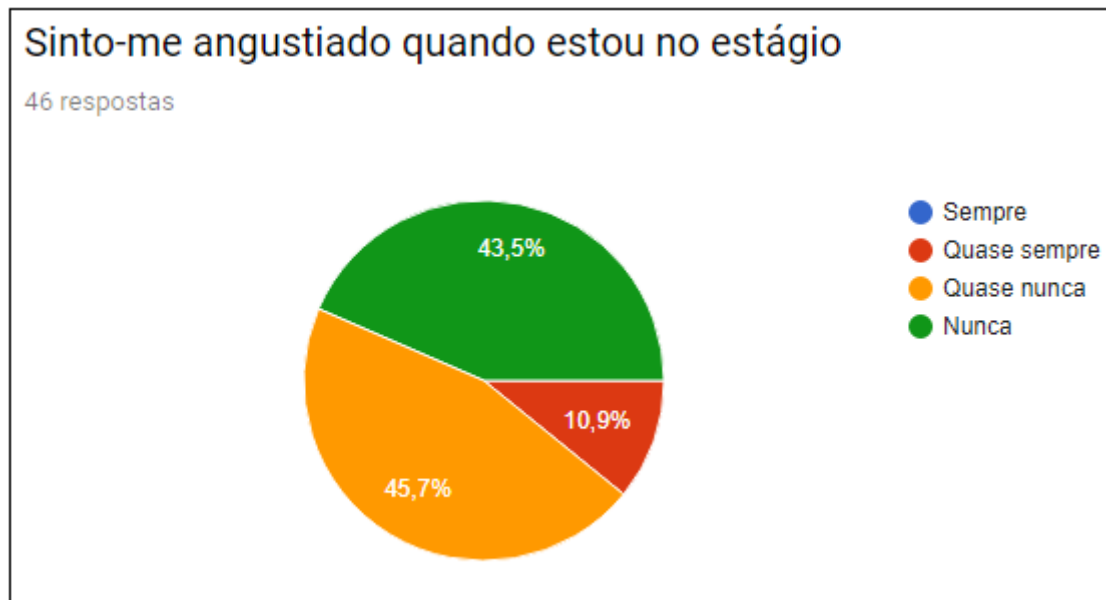
Gráfico 7: Colaboração entre estagiários.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

A seguir, o gráfico 8 demonstra que a maior parte dos estagiários nunca ou quase nunca sentiram angústia durante o estágio, porém 10,9% deles, quase sempre se sentem angustiados.

Gráfico 8: Sintoma de angústia



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

A seguir, o gráfico 9 demonstra que a maioria dos estagiários se sentem ansiosos enquanto estão estagiando (totalizando 54,4%), porém existe uma parte que diz não se sentir ansiosa.

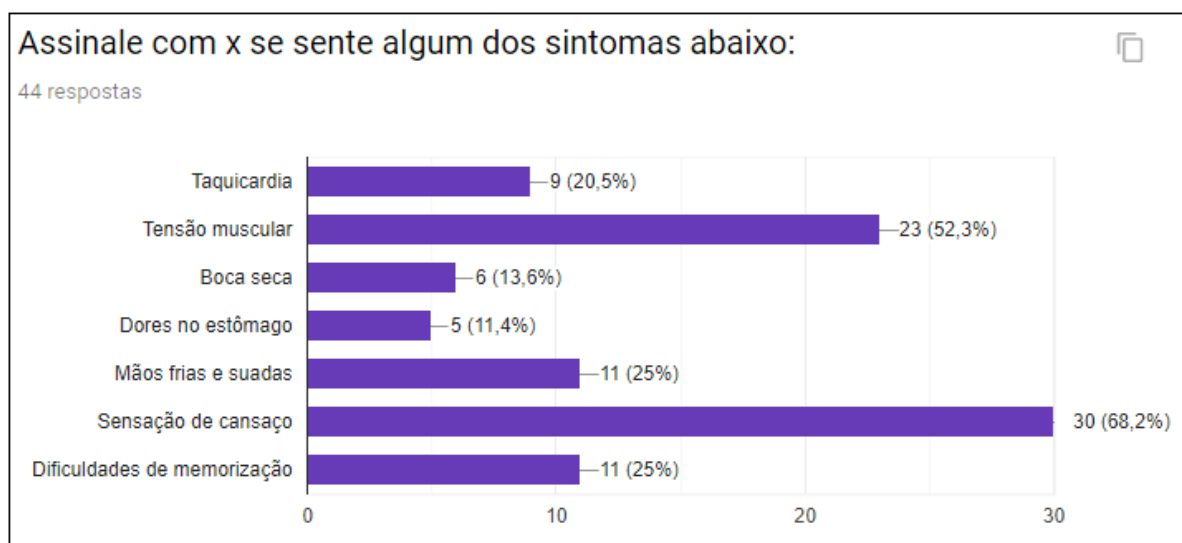
Gráfico 9: Sensação de ansiedade durante o estágio.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

A seguir, no gráfico 10, foi dado aos entrevistados a opção de assinalar mais de um sintoma, sendo esses relacionados a ansiedade. Foram apresentados resultados relevantes em relação à tensão muscular (52,3%) e sensação de cansaço (68,2%).

Gráfico 10: Sintomas relacionados à ansiedade.

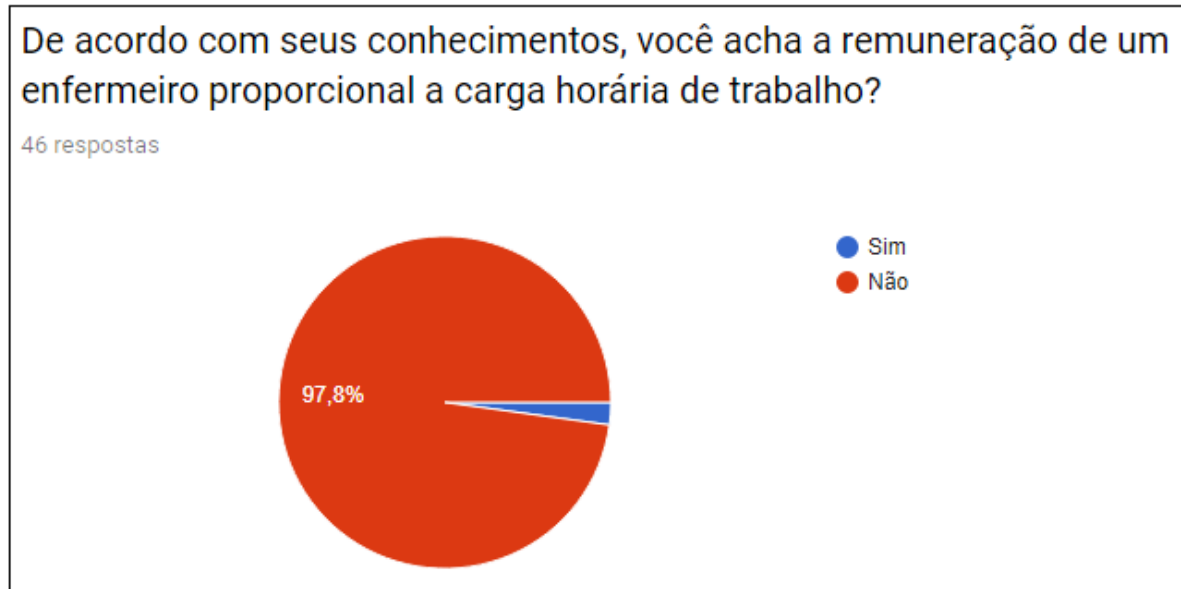


Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

De acordo com os resultados a seguir, gráfico 11 percebe-se que uma grande parte, totalizando 97,8% dos entrevistados, considera que a remuneração de

um enfermeiro é desproporcional a sua carga horária. Ou seja, eles acham que um enfermeiro não recebe o quanto deveria em relação à sua carga horária.

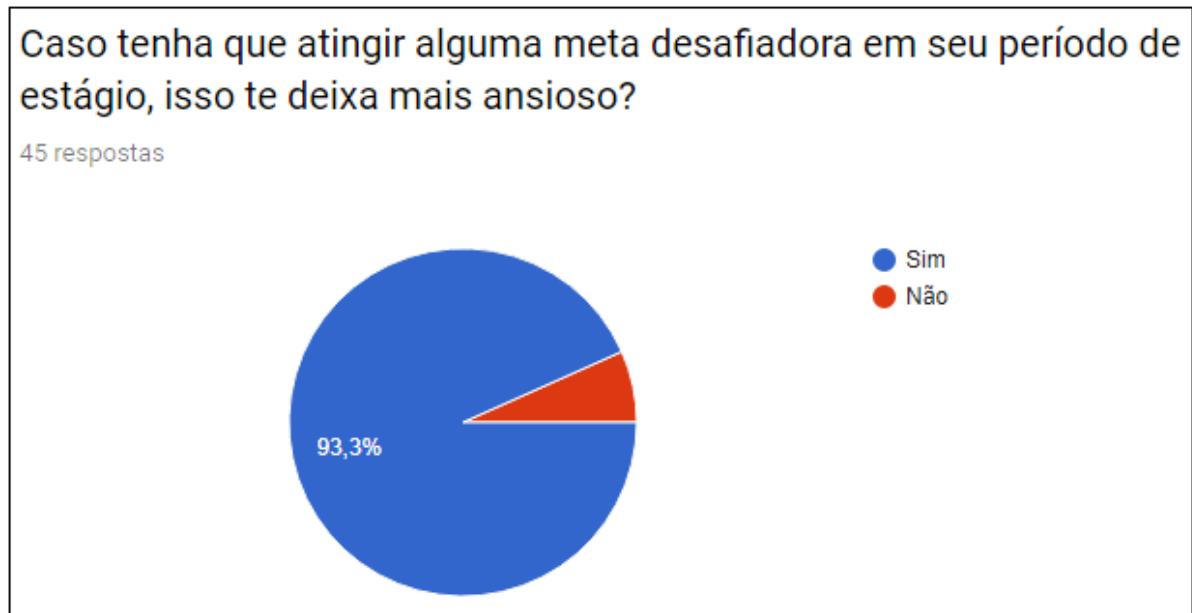
Gráfico 11: Análise da remuneração de um enfermeiro.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

A seguir, o gráfico 12, mostra que quando os estagiários têm uma meta desafiadora a ser cumprida, 93,3% se sentem mais ansiosos, demonstrando a dificuldade de trabalho sobre pressão

Gráfico 12: Metas a serem cumpridas.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

A seguir, o gráfico 13 mostra que 78,3% dos estagiários não precisaram se ausentar do ambiente de estágio até o momento. E 21,7% já precisaram.

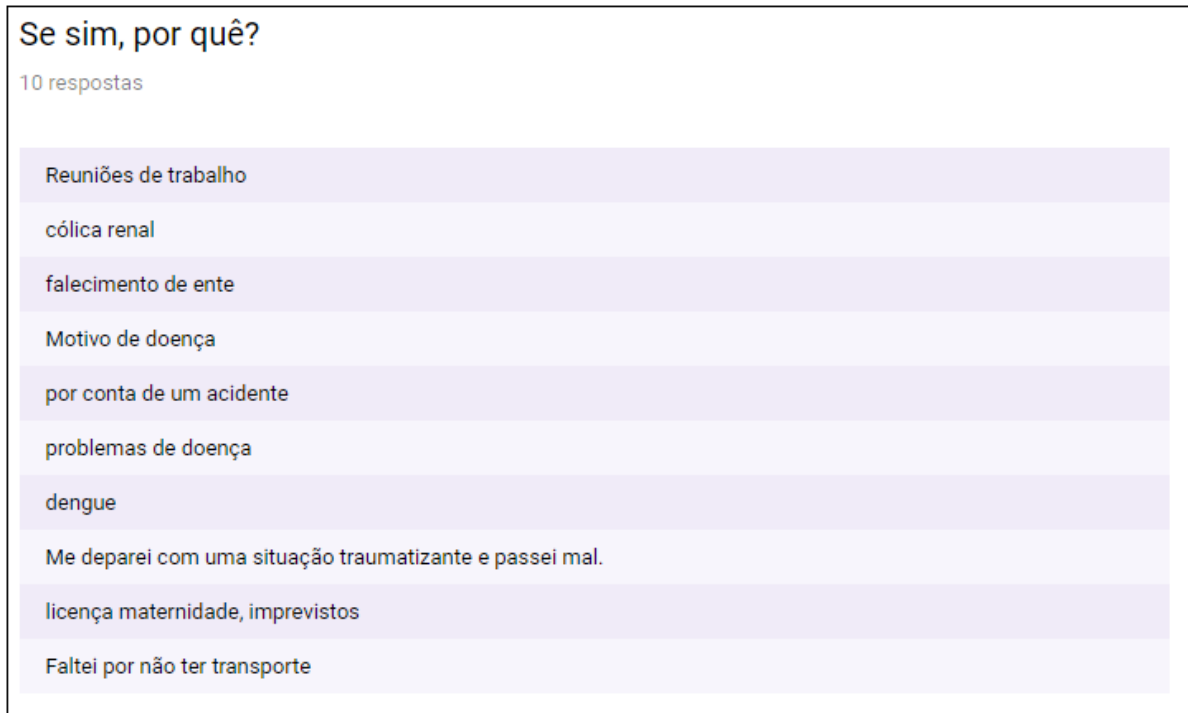
Gráfico 13: Ausência no ambiente de estágio.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

A seguir, a tabela 14 apresenta os motivos pelos quais 21,7% dos estagiários precisaram se ausentar do ambiente de estágio.

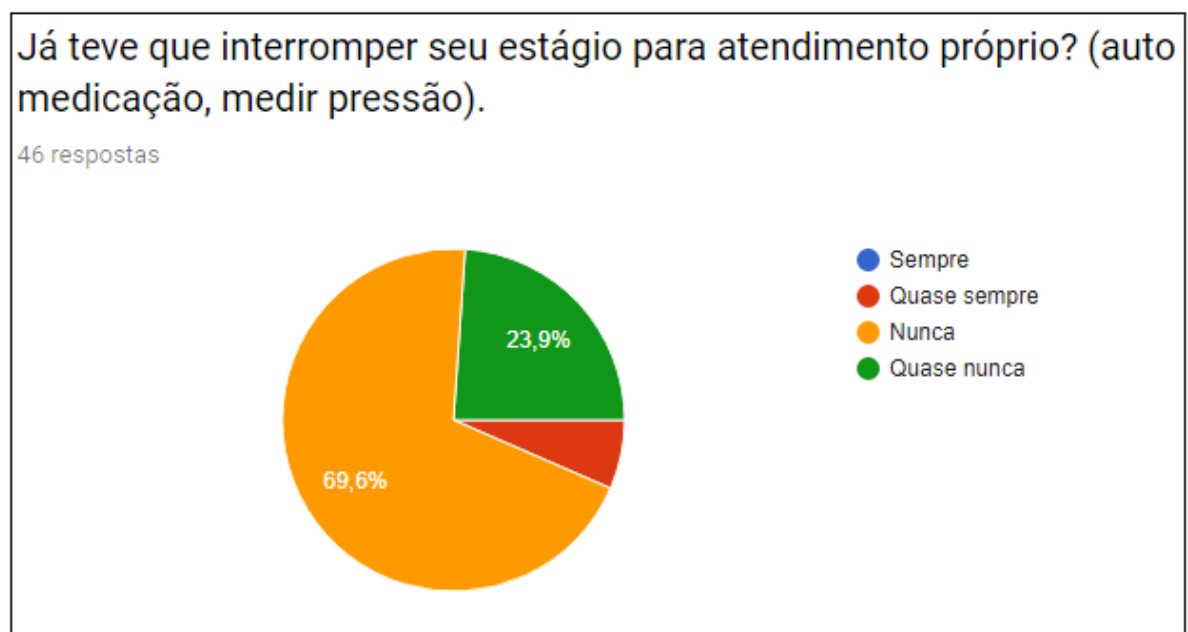
Tabela 14: Motivos da ausência.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

Analisando o gráfico 15 a seguir, vemos que a maioria (69,9%), nunca precisou interromper seu estágio para atendimento próprio; e 23,9% quase nunca precisou.

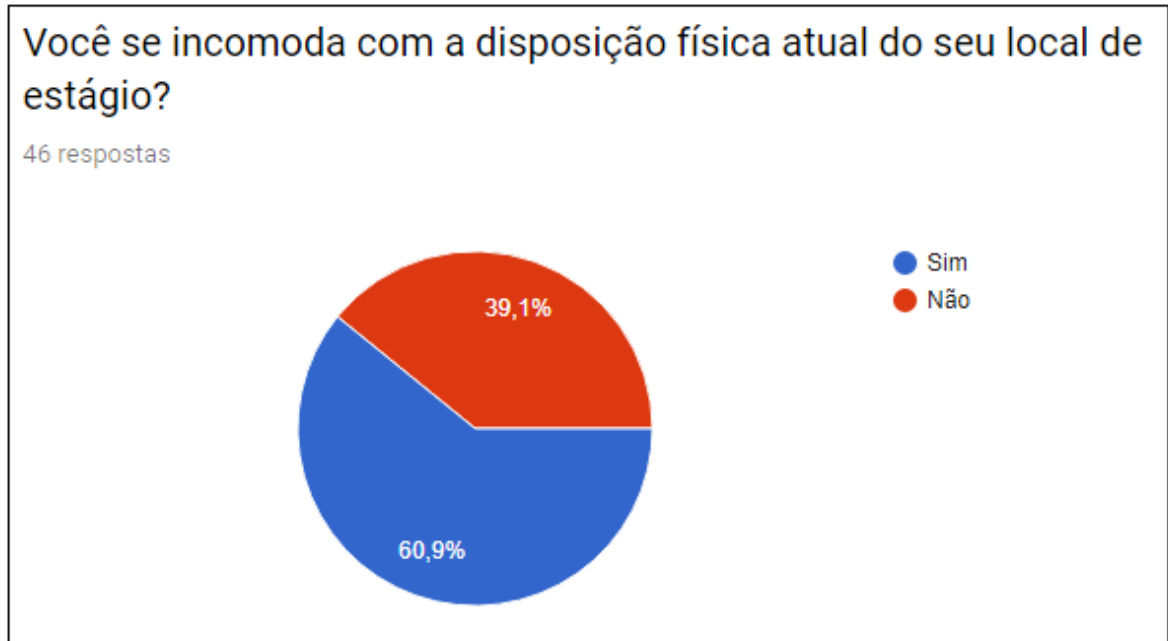
Gráfico 15: Interrupção do estágio para atendimento próprio.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

Analisando o gráfico 16, constata-se que, 60,9% se sentem incomodados com a disposição física do ambiente em que estagia.

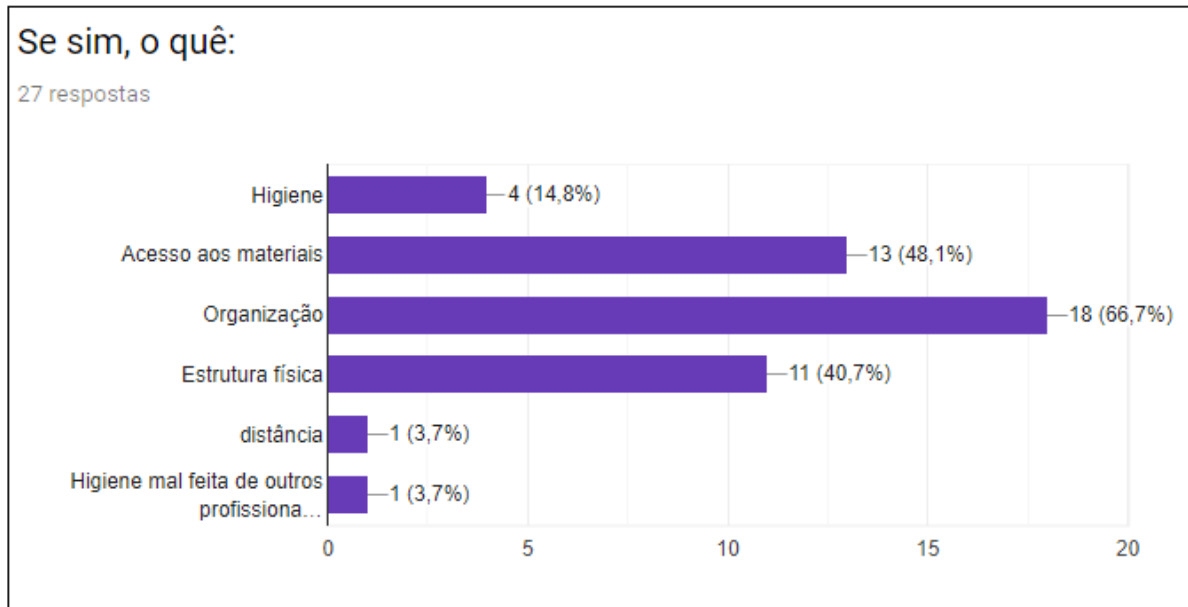
Gráfico 16: Disposição física do ambiente.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

A seguir, no gráfico 17, foram apresentados alguns motivos considerados incômodos no ambiente de estágio, podendo ser assinalada mais de uma opção.. Dentre eles, destaca-se como maior reclamação a falta de organização, representando 66,7%. Item que pode ser solucionado por meio do controle.

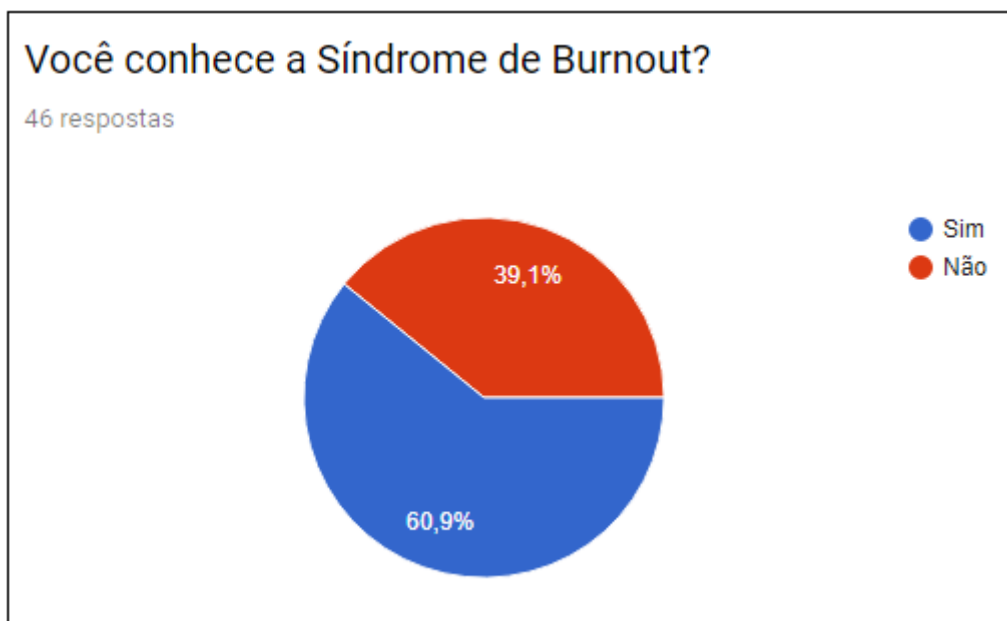
Gráfico 17: Incômodo da disposição física do ambiente de estágio.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

A seguir, no gráfico 18, 60,9% indicam que conhecem a síndrome, porém 39,1% (que não é uma porcentagem baixa) diz não conhecer. Dado muito importante ao analisar que os entrevistados são da área da saúde.

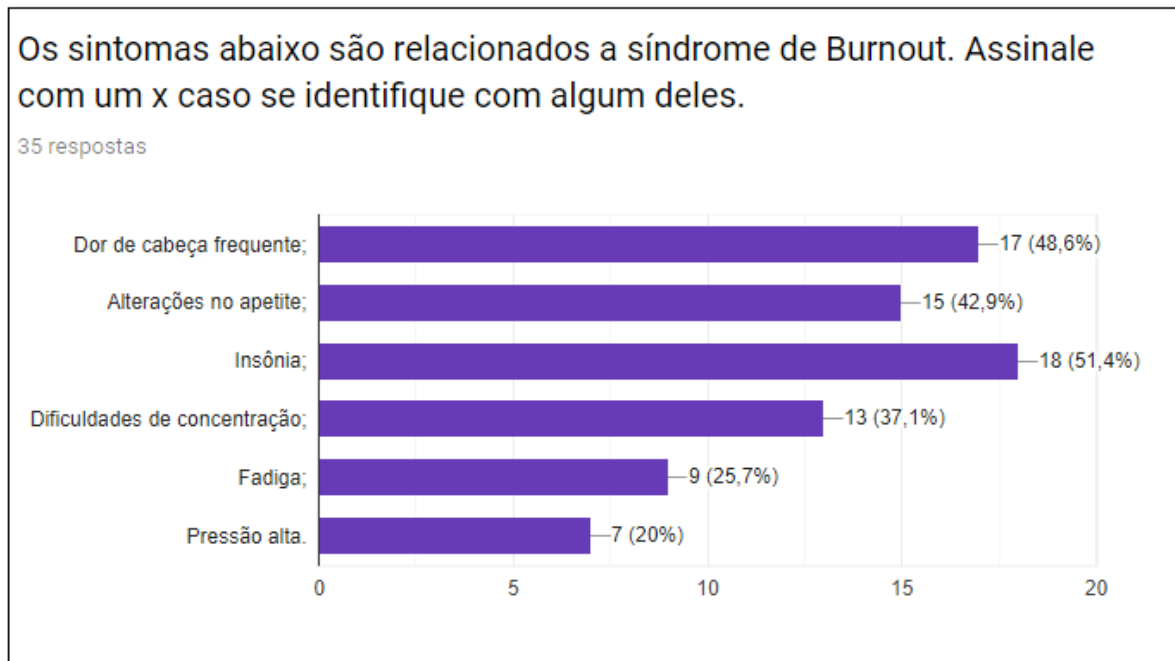
Gráfico 18: Síndrome de Burnout.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

No gráfico 19, foram apresentados alguns sintomas relacionados a síndrome de Burnout, buscando identificar a possibilidade de que eles possuam a síndrome, podendo ser assinalada mais de uma alternativa. Foram encontradas informações relevantes, com porcentagens consideráveis de acordo com cada sintoma, sendo as mais altas: dor de cabeça frequente (48,6%) e insônia (51,4%).

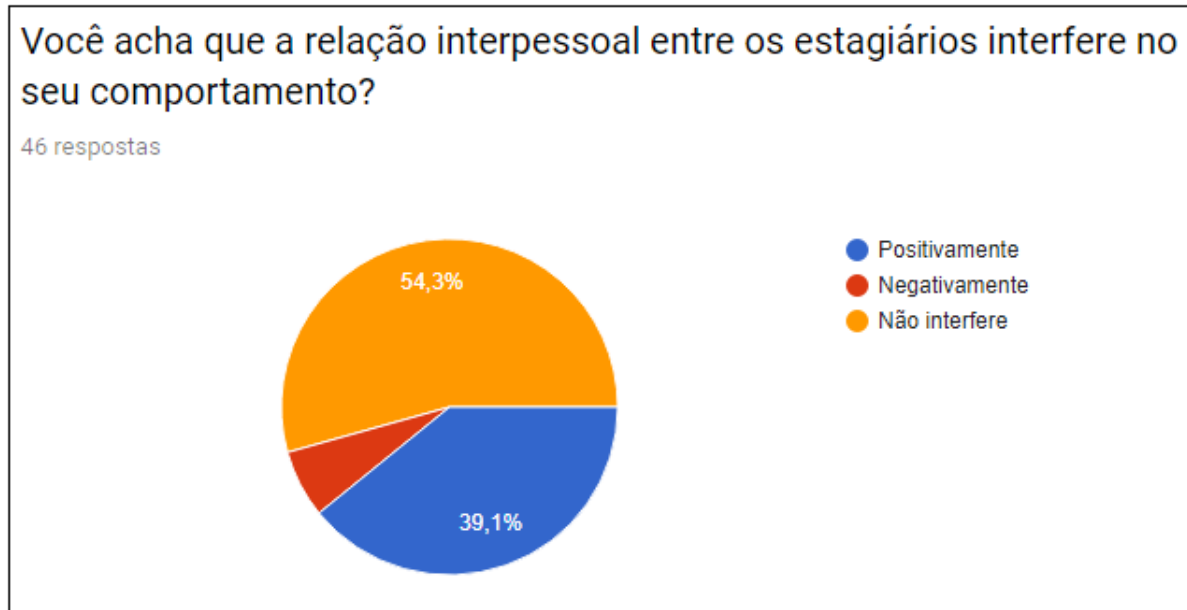
Gráfico 19: Sintomas da Síndrome de Burnout.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019).

A seguir, o gráfico 20 apresenta dados sobre como a relação interpessoal influencia no ambiente de estágio. Neste caso, notou-se que 54,3% respondeu que não interfere em seu comportamento, o que pode gerar um fator estressor, pois, a falta de comunicação e compreensão no ambiente de estágio estão diretamente relacionadas a relação interpessoal. E 39,1% respondeu que interfere positivamente.

Gráfico 20: Relação interpessoal.



Fonte: Elaborado pelos autores com base na pesquisa de campo (2019)

Com a análise de todos os gráficos em conjunto, pode-se observar que os resultados obtidos foram relevantes, porém há alguns que se destacam devido a uns resultados expressivos. O gráfico 3: Análise dos gêneros, demonstra que 89,1% dos profissionais da área de enfermagem são do sexo feminino. Com o gráfico 9 nota-se que a maioria dos estagiários se sentem ansiosos enquanto estão estagiando apesar de que pouco menos da metade não sentem o mesmo. Analisando o gráfico 12 foi possível concluir que 93,3% dos entrevistados se sentem mais ansiosos quando tem uma meta desafiadora a ser cumprida, os mesmos demonstram dificuldade de trabalho sobre pressão. Através do gráfico 16 observa-se que 60,9% dos estagiários se sentem incomodados com a disposição física do seu local de estágio.

Assim, o próximo item irá apresentar as considerações finais do trabalho.

4 Considerações Finais

Conforme o desenvolvimento do trabalho, foi retratado hipóteses relacionadas a causa do estresse excessivo nos profissionais da área de enfermagem. Foi realizado um estudo com três etapas, a primeira com a pesquisa bibliográfica, a segunda uma pesquisa de campo, e para finalizar, a análise dos

resultados obtidos a partir da aplicação do questionário, com questões direcionadas à possíveis causas do estresse ocupacional.

Através dos resultados obtidos, foi confirmado que a carga horária excessiva, a remuneração desproporcional a carga horária e a pressão relacionada a cobrança de metas são fatores causadores do estresse. Como objetivo, foi identificado que a postura, valores e cultura organizacional influenciam consideravelmente na geração de estresse no estagiário, tendo em vista que 60,9% dos mesmos alegaram sentir incômodo com a disposição física do ambiente, principalmente com relação a falta de organização. Foi também verificado que neste caso, os problemas da vida pessoal dos estagiários têm baixo impacto dentro do ambiente de trabalho, pois poucos alegaram que já tiveram que se ausentar do trabalho por problemas pessoais.

Foi realizado um referencial bibliográfico, o qual aborda assuntos como a qualidade de vida no trabalho que a grosso modo diz respeito ao conforto, temperatura e condições de trabalho; tópico que apresentou reclamações em relação aos estagiários. Intervenções para reduzir o estresse ocupacional, sendo caracterizada como intervenção primária, a promoção de um ambiente de trabalho saudável, o que retorna à qualidade de vida no trabalho.

Já quando questionados sobre a síndrome de *Burnout* 39,1% dos estagiários disseram não conhecer, entretanto, houve uma porcentagem considerável de sintomas apresentados pelos mesmos, como: dores de cabeça frequente, insônia, alterações no apetite e dificuldade de concentração o que revela que os estagiários, podem possuir características da síndrome mesmo não conhecendo seu conceito.

Por fim, é importante destacar que este trabalho pôde identificar possíveis fatores estressores nos profissionais de enfermagem estagiários da escola técnica do interior de São Paulo, contudo, sugere-se que novos estudos sejam realizados para que as informações possam ser correlacionadas a outros ambientes e realidades.

REFERÊNCIAS

AMÊNDOLA, Gilberto. **OMS inclui a síndrome de burnout na lista de doenças.** Estadão- saúde. São Paulo. 2019. Disponível em: <<https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,oms-inclui-a-sindrome-de-burnout-na-lista-de-doencas,70002845142>>. Acesso em: 28 de maio 2019.

BERNARDO, André. **Precisamos falar sobre Burnout: Esgotamento físico e mental associado ao trabalho.** n. 440, São Paulo, 2019. 74 p.

BIERNATH, André. **Ansiedade: Sem tempo para o agora.** n. 430, São Paulo, 2018, 82 p.

BRAGA, Marcelo. **Estresse no trabalho vira doença.** São Paulo. 2019. Disponível em: <<https://www.reachr.com.br/novo-blog/estresse-no-trabalho-vira-doenca/>>. Acesso em: 28 de maio 2019.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de pessoas: O novo papel dos recursos humanos nas organizações.** 4ª Edição. Barueri, SP. Ed. Manole. 2014. 512 p.

GOMES, Helena et al. **Precarização do trabalho de enfermagem e repercussão na saúde dos trabalhadores brasileiros: revisão integrativa.** 2013. 8 f. Biblioteca Virtual em Saúde, Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/306106412_REFLECTION_OF_NURSING_LABOR_PRECARIZATION_IN_BRAZIL_FOR_NURSING_WORKFORCE_HEALTH_STATUS_AN_INTEGRATIVE_REVIEW> Acesso em: 23 de maio de 2019.

KRZNARIC, Roman. **O poder da empatia: A arte de se colocar no lugar do outro para transformar o mundo.** 1ª Edição. Rio de Janeiro, RJ. Ed. Zahar. 2015. 272 p.

SANTOS, Daniela da Silva. **Estresse nos profissionais de enfermagem no setor de urgência: uma revisão de literatura.** 2019. Disponível em: <<https://meuartigo.brasescola.uol.com.br/saude/estresse-nos-profissionais-enfermagem-no-setor-urgencia-.htm>> Acesso em: 29 maio 2019.

SENDIN, Tatiana. **Precisamos falar sobre estresse.** São Paulo. 2016. Disponível em: <<https://exame.abril.com.br/negocios/precisamos-falar-sobre-estresse/>> Acesso em: 28 de março 2019.

VARELLA, Dráuzio. **Estresse | Entrevista.** São Paulo. 2012. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/entrevistas-2/estresse-entrevista/>> Acesso em: 06 de abril 2019.

VOCÊ se coloca no lugar do outro? Brasil é 51º em ranking de empatia. São Paulo: UOL, 2016. Disponível em: <<https://noticias.uol.com.br/ciencia/ultimas-noticias/redacao/2016/10/31/ja-se-colocou-no-lugar-do-outro-ranking-diz-que-brasileiro-nao-tem-empatia.htm>> Acesso em: 2 de jun. de 2019.

MACHADO, Maria Helena. **Pesquisa inédita traça o perfil da enfermagem.** Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), 2015. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/pesquisa-inedita-traca-perfil-da-enfermagem_31258.html

APÊNDICE A - Questionário aplicado a profissionais da área de enfermagem em uma escola técnica do município de Tupã-SP.

Módulo: () 3º módulo () 4º módulo

Idade: () 18 a 21 () 22 a 25 () 26 a 30 () 31 a 35 () 36 a 40 () Acima de 40 anos

Sexo: () Feminino () Masculino

- 1- Na sua opinião, o turno de trabalho de um profissional da área de enfermagem é excessivo?**
() Sim () Não
- 2- Assinale com X as afirmações as quais você se identificou no ambiente de estágio.**
() Sensação de incompetência, de que não vai conseguir lidar com o que está ocorrendo;
() Seu nível de irritabilidade com colegas de estágio ultrapassa o dos outros ao seu redor;
() Quando acorda para ir para o estágio, sente um grande desânimo e vontade de não ir;
() Sente-se ansioso para ir embora quando está exercendo suas funções;
() Dorme menos de 8 horas por dia;
() Sente tensão muscular e/ou dor de cabeça.
- 3- Tenho tempo suficiente para praticar atividades de lazer?**
() Sempre () Quase sempre
() Quase nunca () Nunca
- 4- Meus colegas de estágio colaboram comigo.**
() Sempre () Quase sempre
() Quase nunca () Nunca
- 5- Sinto-me angustiado quando estou no estágio.**
() Sempre () Quase sempre
() Quase nunca () Nunca
- 6- Sinto-me ansioso no estágio.**
() Sempre () Quase sempre
() Quase nunca () Nunca
- 7- Assinale com x se sente algum dos sintomas abaixo:**
() Taquicardia
() Tensão muscular
() Boca seca
() Dores no estômago
() Mãos frias e suadas

- Sensação de cansaço
- Dificuldades de memorização

8- De acordo com seus conhecimentos, você acha a remuneração de um enfermeiro proporcional a carga horária de trabalho?

- Sim Não

9- Caso tenha que atingir alguma meta desafiadora em seu período de estágio, isso te deixa mais ansioso?

- Sim Não

10- Em algum momento já foi necessário se ausentar do ambiente de estágio?

- Sim Não

a) Se sim, por quê?

11- Já teve que interromper seu estágio para atendimento próprio? (auto medicação, medir pressão).

- Sempre Quase sempre
 Quase nunca Nunca

12- Você se incomoda com a disposição física atual do seu local de estágio

- Sim Não

a) Se sim, o quê?

- Higiene
 Acesso aos materiais
 Organização
 Estrutura física
 Outros _____

13- Você conhece a síndrome de Burnout?

- Sim Não

14- Os sintomas abaixo são relacionados a síndrome de Burnout. Assinale com um x caso se identifique com algum deles.

- Dor de cabeça frequente;
 Alterações no apetite;
 Insônia;
 Dificuldades de concentração;
 Fadiga;
 Pressão alta.

15- Você acha que a relação interpessoal entre os estagiários interfere no seu comportamento?

- Positivamente Negativamente
 Não interfere