

STRESSE LABORAL

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO EM ENFERMEIROS

Borges, E.*
Rodrigues-Ferreira, T. **

* Escola Superior de Enfermagem do Porto, Professor Adjunto; e-mail: elizabete@esenf.pt;

** Escola Superior de Enfermagem do Porto, Professor Coordenador.

RESUMO

Actualmente o stress é identificado como um problema de saúde pública, económico e social, com repercussões a nível do indivíduo, das organizações e dos governos (Mendes & Cruz, 2004). Para o Observatório Europeu de Riscos (AESST, 2009, p.21) “do total de dias de trabalho perdidos, 50% a 60% estão relacionados com o stress”. O relaxamento muscular progressivo (Edmund Jacobson) representa uma estratégia de auto-controlo das respostas de stress.

Pretendemos com este estudo analisar a eficácia de um programa de gestão de stress nos enfermeiros. Os resultados obtidos permitiu-nos constatar uma diminuição do ritmo cardíaco e o aumento do grau de percepção de relaxamento muscular, nos diferentes grupos, pelos participantes.

Palavras-Chave: Stress; Trabalho; Enfermagem; Relaxamento

ABSTRACT

Nowadays, stress is identified as a economical, social and a problem of public health, with repercussions in the individuals, organizations and governments (Mendes & Cruz, 2004). To the European Risk Observatory (AESST, 2009, p.21) “from the total of work days lost, 50% to 60% are related to stress”. The progressive muscle relaxation (Edmund Jacobson) represents a strategy of self-control of the responses to stress.

With this study, we pretend to analyze the effectiveness of a program of stress management in nurses. The obtained results allowed us to notice a decrease of a cardinal rhythm and an increasing of the level of perception of muscular relaxation, in the different groups, by the participants.

Keywords: Stress; Work; Nursing; Relaxation

INTRODUÇÃO

Inúmeros autores têm identificado a enfermagem como uma profissão com elevados índices de stress (Abualrub e Al-Zaru, 2008; Currid, 2009; Gates e Gillespie, 2008; ICN, 2007).

O contexto de trabalho, o horário de trabalho por turnos, a sobrecarga emocional e física, os recursos humanos e o vínculo institucional são alguns factores identificados como determinantes de stress laboral, em enfermagem.

Segundo o ICN (2007, p. 3) “a tensão relacionada com o posto de trabalho representa no mercado laboral da América do Norte um gasto anual de duzentos mil a trezentos mil milhões de dólares”. Os estudos de Button (2008) e Judkins e Rind (2005) evidenciam a associação entre o stress e as alterações na satisfação com o trabalho.

Serra (2002) refere que a redução do stress pode ser concretizada através da alteração da relação do indivíduo com a circunstância, do desenvolvimento das aptidões e dos recursos do indivíduo assim como, da resistência individual ao stress.

O relaxamento, mais concretamente, através da técnica de relaxamento progressivo de Jacobson, tem sido mencionado como uma estratégia de intervenção no controlo do stress, associado ao trabalho.

Para Vásquez (2001) o objectivo da técnica de relaxamento progressivo de Jacobson é dotar a pessoa de habilidades para controlar a sua própria activação fisiológica e confrontar as situações que provocam stress e ansiedade.

METODOLOGIA

Este estudo teve como objectivo analisar a eficácia de um programa de gestão de stress nos enfermeiros.

O estudo é de carácter longitudinal exploratório e descritivo integrado no paradigma de investigação quantitativa.

Participantes

Participaram no estudo Enfermeiros/Alunos de Cursos de Pós-Licenciatura (N=151) que aceitaram participar no estudo. No programa psicopedagógico na primeira, segunda e terceira sessão participaram 92, 74 e 70 enfermeiros, respectivamente.

Material

Recorremos a um programa psicopedagógico, num total de três sessões. A primeira sessão abordou conteúdos teóricos relativos ao stress e violência psicológica, a segunda e terceira foram sessões práticas com técnicas de relaxamento de Jacobson para 7 grupos musculares (Gonçalves, 1990) (face; braço dominante e não dominante; pescoço e garganta, peito, ombros, parte superior das costas e abdómen; perna dominante e não dominante) e de imaginação guiada.

Entre a 1ª e 2ª intervenção, o intervalo de tempo entre foi de 3 a 4 semanas e entre a 2ª e 3ª sessão de 3 semanas. Foram respeitados os princípios éticos inerentes ao processo investigativo.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Dos resultados obtidos salientamos que numa amostra inicial de 151 enfermeiros 84,8% eram do sexo feminino, com uma idade média de 33,1 anos (DP= 5,659) e tempo médio de serviço na profissão de 10, 4 (DP=5,1), na instituição de 8,6 (DP=4,2) e no local de trabalho actual, de 6,6 (DP=3,7). Relativamente à categoria profissional 99 (65,6%) eram enfermeiros graduados e 52 (34,4%) enfermeiro. Integravam o quadro de pessoal 110 (73,3%) e estavam em regime de contrato 40 (26,7%) enfermeiros. Integraram o programa psicopedagógico, na segunda sessão 74 e na terceira 70 enfermeiros.

Na 2ª sessão do programa de intervenção, relativamente à monitorização do pulso verificou-se uma diminuição da frequência cardíaca do valor médio de 74,8 (DP=9,9) para 68,6 (DP=9,7). Também, na 3ª sessão ocorreu um decréscimo no valor médio da frequência cardíaca no início da sessão com 77 (DP=10,3) e no final de 69,7 (DP= 8,8).

No que se refere ao grau de relaxamento percebido, na 2ª sessão, pelos participantes no final da execução da

técnica, o valor médio máximo foi de 6,2 (DP=1,7) no membro inferior dominante, sendo o valor médio mais baixo percebido nos exercícios da face com M=4,9 e DP=2,0.

Na 3ª sessão do programa de intervenção verificou-se, tal como na 2ª sessão, uma maior percepção do grau de relaxamento nos grupos musculares peito, ombros, parte superior das costas e abdómen e perna dominante com valores médios iguais de 7,3 (DP=1,8). Sendo a face a que revelou menor média de percepção de grau de relaxamento (M=5,9, DP=2,0).

Através da análise de variância de médias para a variáveis pulso (medidas obtidas antes e após cada sessão prática) e percepção do grau de relaxamento concluímos que os enfermeiros apresentaram média superior do grau de relaxamento (M=6,9; DP=1,5) na 3ª sessão comparativamente à segunda sessão (M=5,8; DP=1,5) com um valor de $t(50) = -4,405$; $p < 0,000$.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Payne (2002) refere a importância do relaxamento no stress ocupacional. Também, Serra (2002) menciona que treino de relaxamento tem demonstrado vantagens em problemas de saúde associados ao stress.

Após a execução dos exercícios de relaxamento e de imaginação guiada, pelos participantes constatamos, no nosso estudo, uma diminuição do ritmo cardíaco no final da 2ª e 3ª assim como, um aumento do grau de percepção de relaxamento muscular, nos diferentes grupos com significado estatístico para a percepção do grau de relaxamento.

Tal, como verificamos através dos resultados do nosso estudo, Ramos (2001) afirma as vantagens das técnicas de relaxamento na redução da frequência cardíaca e da pressão sanguínea. Alparslan e Akdemir (2010) comprovam de igual modo a diminuição da tensão arterial, através do treino de relaxamento.

Yung, Fung, Chan, & Lau (2004) num estudo com 54 enfermeiros implementaram um programa de técnicas de relaxamento: Stretch-release relaxation (relaxamento progressivo) e Cognitive Relaxation (imaginação guiada) e concluíram que os métodos contribuíram para a diminuição dos níveis de ansiedade e aumento da saúde mental dos enfermeiros.

CONCLUSÕES

É reconhecido que a resposta psicofisiológica ao relaxamento “previne ou melhora os transtornos mediados pelo stress” (Serra, 2002, p. 695). O treino de relaxamento revela-se uma estratégia vantajosa de intervenção, na gestão do stress.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABUALRUB, Raeda F. & AL-ZARU, Ibtisam M. - Job stress, recognition, job performance and intention to Stay at work among Jordanian hospital nurses. *Journal of Nursing Management*. Vol. 16, nº 3 (Apr, 2008), p. 227-236.
- ALPARSLAN, Guler B. & AKDEMIR, Nuran - Effects of walking and relaxation techniques exercises on controlling hypertension. *Journal of the Australian Traditional-Medicine Society*. Vol. 1 (March, 2010), p. 9-14.
- BUTTON, Lori A. - Effect of social support and coping strategies on the relationship between health care-related occupational stress and health. *Journal of Research in Nursing*. Vol. 13, nº 6 (November, 2008), p. 498-524.
- CURRID, Thomas - Experiences of stress among nurses in acute mental health settings. *Nursing Standard*. Vol. 44, nº 23 (Jul, 2009), p. 40-46.
- GATES, Donna M. & GILLESPIE, Gordon L. - Secondary traumatic stress in nurses who care for traumatized women. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*. Vol. 37, nº 2 (Mar-Apr, 2008), p. 243-249.
- GONÇALVES, Óscar - *Terapia comportamental: Modelos teóricos e manuais terapêuticos*. Porto: Jornal de Psicologia, 1990.
- INTERNATIONAL COUNCIL OF NURSES - ICN on Occupational Stress and the threat to worker health, 2007 [Em linha]. [Consult. Set. 2008]. Disponível em http://www.icn.ch/matters_stress.htm.
- JUDKINS, Sharon & RIND, Raedel - Hardiness, job satisfaction, and stress among home health nurses. *Home Health Care Management & Practice*. Vol. 17, nº 2 (February, 2005), p.113-118.
- PAYNE, Rosemary - *Técnicas de relaxamento*. Loures: Lusociência. (Tradução do original em língua inglesa Relaxation Techniques), 2002.
- RAMOS, Marco - *Desfiar o Desafio: Prevenção do stress no trabalho*. Lisboa: Editora RH, 2001.
- SERRA, Adriano V. - *O Stress na vida de todos os dias* (2 ed.). Coimbra: Gráfica de Coimbra, 2002.
- YUNG, P. M. B., FUNG, M.Y., CHAN, T. M. F. & LAU, B. W. K. (2004). Relaxation training methods for nurse managers in Hong Kong: a controlled study. *Journal of Mental Health Nursing*. Vol. 13, nº4 (Dec, 2004), p. 255-261.
- VÁQUEZ, Maria I. - *Técnicas de Relajación y Respiración*. Madrid: Editorial Síntesis, 2001.