



UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL CAMPUS CHAPECÓ
CURSO DE GRADUAÇÃO EM
ENFERMAGEM

THAIS KINSEL

ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE COPING NA EQUIPE DE
ENFERMAGEM DO SETOR DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA

CHAPECÓ

2019

THAIS KINSEL

**ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE COPING NA EQUIPE DE
ENFERMAGEM DO SETOR DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA**

Trabalho de pesquisa realizado no curso de Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul, como requisito parcial para aprovação no Componente Curricular de Trabalho de Conclusão de Curso.

Orientadora Prof^a. Dr^a: Eleine Maestri
Co-orientadora Prof^a M.sc : Fabiana Brum Haag

CHAPECÓ

2019

Kinsel Thais

URGÊNCIA E EMERGÊNCIA/Thais Kinsel-- 2014.

58p.

Orientadora: Eleine Maestri

CoCurso de E-orientadora: Fabiana

BrumHaag Enfermagem, Chapecó, SC, 2019.

1. Enfrentamento, Enfermagem, Estresse, Coping.

Elaborado pela autora.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL –UFFS
CAMPUS CHAPECÓ
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

THAIS KINSEL

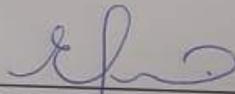
ESTRESSE ESTRATÉGIAS DE COPING NA EQUIPE DE ENFERMAGEM DO
SETOR DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA

Trabalho de conclusão de curso da graduação apresentado como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul, *Campus Chapecó*.

Orientadora: Profª Drª Eleine Maestri

Este trabalho de conclusão de curso foi defendido e aprovado em banca em:
10 / 12/ 2019.

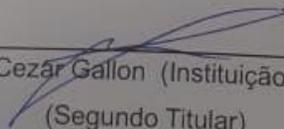
BANCA EXAMINADORA:



Professora Drª Eleine Maestri
(Presidente da banca-Orientador)



Professora M.sc. Maria Eduarda Carli Rodrigues
(Primeiro Titular)



Psicólogo. Lucio Cezar Gallon (Instituição: Bombeiro Militar)
(Segundo Titular)

Professor(a) Dr. Gelson Aguiar da Silva Moser (Curso Enfermagem)
(Suplente)

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em minha vida, autor de meu destino, socorro presente nas horas de angústia; que me dá força e coragem para questionar a realidade e propor sempre um novo mundo de possibilidades. À minha família, pelo carinho, dedicação, capacidade de acreditar e investir em mim e a meu namorado pelo apoio, incentivo e as palavras de conforto.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por iluminar o meu caminho, por ter concedido saúde e força por superar as dificuldades, pelo dom da vida, por ter me criado para cumprir o propósito de cuidar. Aos meus pais Ademar Arnildo Kinsel e Mariza Fátima Kinsel pelo incansável esforço de educar seus filhos e por todas as orações nesta jornada. Mãe, seu cuidado e dedicação foram meu suporte e esperança para seguir em frente. Obrigada pelo apoio, incentivo nas horas difíceis, de desânimo e cansaço. Pai, sua presença significou a certeza de que não estou sozinha. Ao meu ex-marido Adriano Mocellin pelo incentivo durante longos anos. Meus agradecimentos aos amigos, companheiros de trabalhos e irmãos de amizade que fizeram parte de minha formação e que vão continuar presentes em minha vida. Agradeço a meu namorado Edenilson Mendonça Nunes pela paciência, apoio e todas as palavras confortantes. A família Feltes que cederam um notebook para que pudesse terminar faculdade. Em especial Leonice Bergamim ao carinho e as palavras confortantes. A todos meus professores que durante minha graduação me ensinaram os caminhos e prazeres desta profissão. Agradeço as minhas professoras orientadoras, com as quais partilhei as sementes deste trabalho e que hoje colhemos os frutos, foi necessário muita paciência, persistência, troca de conhecimentos. Professoras, obrigado por todos os seus ensinamentos, os quais ultrapassam as barreiras acadêmicas. A banca examinadora, pela disponibilidade e esforços para contribuir com este trabalho. Aos amigos e colegas, pelas alegrias, tristezas e conhecimentos compartilhados. Com vocês este caminhar tornou-se mais belo e florido.

“Que todos os nossos esforços estejam sempre focados no desafio à impossibilidade. Todas as grandes conquistas humanas vieram daquilo que parecia impossível.” (Charles Chaplin)”.

RESUMO

O estresse dos profissionais, pode de fato ser influenciado por diversos fatores no cotidiano da equipe de enfermagem do pronto socorro, onde necessitam desenvolver adaptação para o bom desempenho de sua função, principalmente em períodos que exigem maior dedicação em situações de emergência. Vários estudos mostram que o estresse provoca distúrbios na saúde mental e física. O presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre o estresse e estratégias de coping na equipe de enfermagem do pronto socorro. A pesquisa é de carácter quantitativo e transversa, foi desenvolvida em 38 profissionais de enfermagem no período de outubro a novembro de 2019 com a equipe de enfermagem do pronto socorro, a qual respondeu os seguintes instrumentos: Escala de Estresse Percebido e escala Toulosiana de Coping. Nesta pesquisa foi identificado] níveis elevados de estresse na equipe de enfermagem, principalmente naqueles com maior tempo de trabalho no setor, analisando os fatores do estresse e dos fatores de coping com respostas as estratégias de enfrentamento do estresse. Concluimos a importância da oferta de subsídios aos profissionais de enfermagem para mediar o controle dos níveis de estresse apresentados.

Palavras-Chave: Enfrentamento, Enfermagem, Estresse, Coping

ABSTRACT

The stress of professionals can in fact be influenced by several factors in the daily routine of the emergency room nursing team, where they need to develop adaptation to the good performance of their function, especially in periods that require greater dedication in emergency situations. Several studies show that stress causes mental and physical health disorders. This study aims to analyze the relationship between stress and coping strategies in the emergency room nursing team. The research is quantitative and cross-sectional, was developed in 38 nursing professionals from October to November 2019 with the emergency room nursing team, which answered the following instruments: Perceived Stress Scale and Toulosian Coping Scale. This research identified high levels of stress in the nursing staff, especially those with longer working hours in the sector, analyzing stress factors and coping factors with responses to stress coping strategies. We conclude the importance of providing subsidies to nursing professionals to mediate the control of the stress levels presented.

Keywords: Coping, Nursing, Stress, Coping.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

QUADRO 1- Características da amostra.....	17
QUADRO 2-Medidas variáveis descritivas de coping por fator.....	19

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01 - Satisfação do Líder de equipe	20
Gráfico 02 - Número de participantes satisfeitos com a equipe.....	22
Gráfico 3 - Correlação de Coping e Estresse percebido	23

Sumário

1. INTRODUÇÃO	15
2. OBJETIVOS	18
2.1 Objetivo geral.....	18
2.2 Objetivos específicos	18
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	19
3.1.1 O ESTRESSE	19
3.1.2 3.2 FATORES DETERMINANTES DO ESTRESSE OCUPACIONAL NA ENFERMAGEM	21
3.1.3 3.2 ESTRATÉGIAS DE COPING	22
4 MÉTODO DE PESQUISA	24
4.1 TIPO DE ESTUDO.....	24
4.2 CENÁRIO DA PESQUISA	24
4.3 SUJEITOS DA PESQUISA	24
4.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO	24
4.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO	25
4.6 COLETA DE DADOS.....	25
4.7 TRATAMENTO ESTATÍSTICO.....	27
4.8 ANÁLISE DOS DADOS	28
4.9 QUESTÕES ÉTICAS.....	28
4.10 RISCOS.....	29
5 BENEFÍCIOS.....	29
6 DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS	30
7 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	31
Variáveis N°38 (%) Média (M) e desvio padrão (SD)	31
.Amostra Média Desvio Padrão	31
Características em média (M) mediana e desvio Padrão (SD)	32
7.1 Satisfação com a equipe.....	32
7.2 Correlação das estratégias de coping e escala de estresse percebido.....	33
7.3 Correlação de Escala de estresse Percebido (SSP) com fatores de coping: Controle, recusa, conversão e suporte social.	34
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	37
REFERÊNCIAS	38
Anexos	40
ANEXO B: Parecer Consubstanciado do CEP	41
ANEXO C - ESCALA DE STRESS PERCEBIDO (ESP).	45

ANEXO D – ESCLA TOULOSIANA DE COPING.....	47
ANEXO E – INFORMAÇÕES GERAIS	48
ANEXO F- CARTILHA DE ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE	49
ANEXO G - CARTA DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO ONDE SERÁ REALIZADA A PESQUISA.....	49
ANEXO H - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE).	51

LISTA DE SIGLAS E ABREVIações

ACTH	Hormônio Adrenocorticotrópico
CEP	Comitê de Ética e Pesquisa
HRO	Hospital Regional do Oeste
PS	Pronto Socorro
SNC	Sistema Nervoso Central
SNP	Sistema Nervoso Periférico
SNS	Sistema Nervoso Simpático
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
TCLE	Termo de Consentimento Livre Esclarecido

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS,2019) o estresse na sociedade vem aumentando gradativamente e ocasionando malefícios à saúde, refletindo um total de 90% da população mundial, podendo estar relacionado a vários ambientes, entre eles, o ambiente de trabalho sendo um campo fértil para seu desenvolvimento levando a adaptações.

O estresse em seu processo histórico nos séculos XVIII e XIX no período da Revolução Industrial teve o conceito como “força” ao qual determinava o esforço físico e mental de cada ser humano, sendo caracterizada pelas grandes mudanças nas condições de vida da sociedade, trazendo a população do ambiente rural para os meios urbanos, exigindo a maior carga de trabalho e péssimas condições de vida. Surgindo debates sobre a saúde do trabalhador e correlacionando com o estresse laboral (SILVA et al., 2018).

No século XIX, o fisiologista francês Claude Bernard determinava a importância da saúde física e mental diante das modificações das condições de vida. Relata que após análise evidenciou a existência de mecanismos para prevenção e adaptação da fome, hemorragia, sede e das modificações dos parâmetros da temperatura, PH sanguíneo, glicemia, proteínas, gorduras e estresse psicológico. (SILVA et al., 2018).

Segundo Margis (2013), o estresse pode ser determinado como o conjunto de fatores que provocam alterações emocionais e físicas, causando desequilíbrio na percepção dos estímulos, que ao afetar a homeostasia ativam processos de adaptação, aumentando a secreção do hormônio adrenalina e cortisol, provocando distúrbios e adaptações psíquicas e fisiológicas nos indivíduos.

Vários fatores estressores podem afetar a vida e refletir na saúde, apresentando respostas que variam entre os indivíduos, podendo acarretar manifestações como depressão, ansiedade e outras condições fisiopatológicas. Segundo o autor diversas mudanças importantes na vida geram resposta de estresse e, portanto, avaliar a ocorrência destes eventos podem ajudar a determinar a frequência com que eles ocorrem e as estratégias de enfrentamento utilizadas.(MARGIS et al.,2013).

Os efeitos do estresse crônico podem ser fatores desencadeantes de inúmeras doenças e acarretar prejuízos para a saúde, o que tem gerado um grande interesse dos estudiosos. Os profissionais de enfermagem do pronto socorro, devido

à sobrecarga de trabalho, o enfrentamento de situações diferentes com pacientes gravemente enfermos ou instáveis, podem apresentar vários fatores estressores, como a maior capacidade de adaptação no desempenho das atividades profissionais, principalmente em situações que exigem maior dedicação, em caráter de urgência e emergência (OLIVEIRA, 2015).

A reação ao estresse causa distúrbios físicos, mentais, emocionais e comportamentais geradas a partir do fator ou condição estressante. As respostas são demonstradas e compreendidas através dos aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos, variando de indivíduo para indivíduo.

Como estratégia de enfrentamento, o coping é determinado como esforços comportamentais e cognitivos, utilizados de maneira consciente em situações estressantes, no entanto os mecanismos acionados de defesa não intencionais não podem ser considerados como estratégias de enfrentamento. O autor refere a utilização para neutralizar e até mesmo eliminar as situações estressantes, com objetivo de afastá-lo fortalecendo o equilíbrio psíquico. O coping pode ser centrado no problema onde busca resolver a situação, com base nas informações sobre o evento estressante, ou na emoção onde a carga emocional elevada são processos de autocontrole e defesa.(SOUZA et al., 2018).

Na interpretação dos níveis de estresse e das estratégias de enfrentamento nos profissionais de enfermagem deste estudo, foram utilizadas as Escala de Estresse Percebido e a escala toulousiana de coping.

De acordo com Trettene (2016), em seu estudo, analisou que entre os profissionais do setor de urgência e emergência que apresentaram nível de estresse maiores, foram aqueles com mais tempo de formação e atuação na área de enfermagem e na unidade do pronto socorro. Os elevados níveis de estresse podem estar associados a maior proximidade e permanência junto a pacientes e seus problemas de saúde, buscando estratégias de enfrentamento do estresse.

Portanto, justifica-se a importância de estudar o estresse na equipe de enfermagem do pronto socorro, ao qual interfere na saúde, podendo levar a consequências físicas e psicológicas, gerando possíveis dificuldades no atendimento com pacientes e seus familiares e podendo criar conflitos entre a equipe e outros profissionais da saúde. ante do exposto, apresenta-se como pergunta de pesquisa: Como os profissionais de enfermagem do pronto socorro se percebem estressados e quais as estratégias de enfrentamento? E como objetivo principal analisar o estresse

e as estratégias de Coping na equipe de enfermagem do pronto socorro.

Palavras chave: Enfrentamento, Enfermagem, Estresse, Coping.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar o estresse e as estratégias de coping na equipe de enfermagem do setor do Pronto Socorro de um hospital do oeste.

2.2 Objetivos específicos

Identificar o quanto os profissionais de enfermagem do Pronto Socorro se percebem estressados na sua rotina de trabalho.

Verificar a relação entre estresse e estratégias de coping utilizadas pela equipe de enfermagem do Pronto Socorro.

1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1.1 O ESTRESSE

As respostas ao estresse segundo o endocrinologista Hans Selye (1936) são determinantes da capacidade adaptativa, apresentando lado positivo de enfrentamento diante das situações estressoras e apresentando efeitos fisiológicos no organismo como a taquipnéia, taquicardia e hipertensão arterial, com objetivo de alerta e defesa dos agentes geradores de estresse. As respostas do organismo podem variar de milissegundos a dias, dependendo das respostas dos moduladores em ação e dos lobos envolvidos, liberando assim as monoaminas pelo SNC que libera os glicocorticoides que são hormônios capazes de alterar o metabolismo dos carboidratos e diminuir a resposta inflamatória.(ZUARDI, 2014).

Os agentes estressores podem afetar o organismo determinando diversos fatores e escolhas que o indivíduo faz a partir de suas percepções gerando respostas para enfrentamento ou não. Quando o organismo se encontra diante de uma situação estressora, ocasiona a mudanças ao comportamento, distúrbios gastrintestinais, distúrbios do sono, sintomas psicopatológicos, sofrimento psíquico e emocionais, que interfere na capacidade de enfrentar as situações estressoras. Com a existência de vários fatores o aumento dos níveis de cortisol pode causar desordens no organismo como a disfunção no metabolismo de carboidratos, lipídeos, sistema ósseo e renal e cardiovascular (ROSA, 2016).

Um grupo de pesquisadores de Harvard publicaram na Lancet em 2017, os resultados de um estudo realizado com 298 indivíduos estressados, o qual revelou a relação direta entre estresse e a ativação da resposta inflamatória, descrevendo a função de uma glândula chamada amígdala cerebral que age em resposta aos hormônios do estresse, principalmente o cortisol, a glândula fica ativada e promove o acionamento em cascata de mediadores de resposta inflamatória, causando danos endoteliais e participando do processo inicial da aterosclerose predizendo risco cardiovascular (TAWAKOL et al., 2017).

Outras pesquisas revelam a ligação entre hormônios envolvidos nas respostas do estresse e o sistema imunológico. Sendo inervados pelo SNA a medula óssea, parte dos órgãos linfoides e grande parte das células do sistema imunológico apresentam receptores para diversos neurotransmissores. Quando ocorre a ativação

do sistema imunológico ocorre o aumento da produção das células de defesa e dos neutrófilos na corrente sanguínea das células NK (Natural Killer), posteriormente acontece a diminuição na contagem de linfócitos devido ao aumento do cortisol. A adrenalina e a noradrenalina estimulam a rápida produção das células do sistema imunológico, fazendo com que no estresse crônico os níveis de cortisol permanecem elevados tornando o sistema imunológico instável e deixando os indivíduos com infecções devido as respostas estressoras (SOUZA, 2015).

A ativação do sistema nervoso central SNC e a interação com sistema nervoso autônomo (SNA) e o sistema límbico desencadeia reações com ativação no eixo do hipotálamo-hipófise, liberando o hormônio adrenocorticotrópico (ACTH) na corrente sanguínea que inicia a síntese da liberação dos glicocorticoides estimulando as glândulas suprarrenais que atuam na produção de adrenalina e corticosteroides levando ao estado de alerta e agitação (ZUARDI, 2014).

As respostas ao estresse têm ativação no SNS desencadeando respostas nas células inflamatórias que ocorrem no interior das artérias, as fissuras das artérias cicatrizam essas complicações, mas com reparação contínua e a absorção do colesterol e acúmulo dos macrófagos resultam em placas ateroscleróticas dificultam a passagem do sangue levando a consequências (ZUARDI, 2014).

O estresse está envolvido em fatores com repercussões, sendo responsável pelo desequilíbrio entre as demandas psicológicas e controle sobre as atividade de trabalho, acarretando em distúrbios psicológicos e mentais.

A liberação dos hormônios na corrente sanguínea atua em vários órgãos e sistemas, a redistribuição do sangue diminui nas vísceras, cérebro, músculos e pele. A adrenalina provoca o estresse e faz com que ocorra a vasoconstrição das artérias periféricas, aumentando a frequência cardíaca e a pressão arterial, fazendo com que o sangue circule rapidamente com maior quantidade de oxigênio aos tecidos.

Como os diversos estímulos ao estresse atua no lado psíquico do indivíduo, desencadeando reações no sistema nervoso e glandular, acaba ativando o estado emocional e promovendo a sensação de medo, fuga, raiva, ambição e culpa. As relações de estresse estão presentes na maior parte do dia a dia da população, visto que, o estresse faz parte da adaptação e adequação dos indivíduos diante das situações estressoras. (ZUARDI, 2014).

Nesse sentido torna-se importante conhecer o perfil dos trabalhadores e enfermagem do setor do pronto socorro, diante das exigências e demandas

psicológicas excessivas e controle sobre o trabalho, para assim subsidiar ao planejamento e implementações de ações (SCALE et al., 2011).

1.1.2 3.2 FATORES DETERMINANTES DO ESTRESSE OCUPACIONAL NA ENFERMAGEM

Associados aos fatores desencadeantes do estresse estão os fatores psicológicos e emocionais, que em relação a sobrecarga de trabalho e a estrutura da equipe desencadeiam estresse, já que exigem mais autocontrole e disposição dos profissionais de enfermagem frente a situações emergenciais, podendo se tornar crônico e nocivo à saúde exigindo estratégias de controle (VILLELA, 2015).

Os altos níveis de estresse determinam maior exigência profissional com altas demandas psicológicas e baixo controle de trabalho, podendo acarretar a problemas de saúde e morbidades, como a depressão e ansiedade (LOPES, 2018).

Nas unidades de urgência e emergência, os profissionais de enfermagem vivenciam situações diferentes com pacientes gravemente enfermos ou instáveis, considerados como potenciais estressores. A assistência inclui a ação imediata destes profissionais, com alto grau de especialidade e responsabilidade (PAUL, 2016).

Conforme explica Freitas et al (2015), o estresse e a qualidade do atendimento na equipe de enfermagem pode ser comprometida, gerando diferentes alterações de humor e até mesmo depressão, afirmando que a realização de atividade excessiva ou por tempo prolongado pode gerar desgaste tanto físico como mental e psicológico, sendo que repercute no desenvolvimento das atividades dos profissionais quanto a relação entre a equipe de enfermagem.

Portanto mostra se a atuação dos profissionais de enfermagem no setor de urgência e emergência tendo em vista como setor de alta rotatividade dos pacientes, exigindo eficiência e agilidade além da capacitação devem ser adaptado a lidar de forma calma e segura a fins de manter o controle de seu estresse.

As respostas para o estresse podem ser positivas, como negativas, possibilitando aos indivíduos habilidades e técnicas de enfrentamento e adaptação do estresse em seu dia a dia.

Os profissionais de enfermagem da unidade do pronto socorro podem apresentar maior prevalência de estresse, os componentes ameaçadores podem ser o número desproporcional reduzido de profissionais no setor, excesso de atividades a

ser executadas, dificuldade de delimitação dos papéis na equipe de enfermagem e as questões salariais, impondo aos trabalhadores a necessidade de vínculo empregatício resultante em horas excessivas de trabalho (COSTA, 2011).

Segundo o autor, o índice de estresse está aumentando, a possibilidade de estudo de fatores ocasionais, apresentando investigações possibilitando interferências, ofertando subsídios quanto ao planejamento, desenvolvimento e implementação de estratégias em meio a apoiar os profissionais da equipe de enfermagem em uma vida mais saudável, visto o que os mesmos passam por situações difíceis na rotina do pronto socorro.

A enfermagem é considerada uma profissão ao qual sofre alto impacto ao estresse, lidando com situações imprevisíveis de urgência e emergência, exigindo agilidade e eficiência na execução das tarefas, o que compromete a qualidade de vida, seu foco no trabalho e nas condições de saúde, acarretando ao desgaste, deixando-os vulnerável ao estresse e dificultando as estratégias de enfrentamento.

1.1.3 3.2 ESTRATÉGIAS DE COPING

A estratégias de coping são recursos utilizados pelos indivíduos para enfrentar situações estressoras negativas e positivas. Tendo em vista a necessidade de enfrentamento e a facilitação do fortalecimento de vínculos com a equipe a fins de promover motivação e satisfação no trabalho (PEREIRA et al., 2016).

O modelo de tradução de coping de Folkman e Lazarus (1984) é um dos modelos mais utilizados na literatura, e estes definiram que o coping é um processo de avaliação do ambiente e do indivíduo sendo dividido em duas categorias funcionais: coping focalizado no problema e coping focalizado na emoção.

No entanto envolve conceitos mais abrangentes onde coping é a interação entre o ambiente e o indivíduo que tem como função a forma de resolver a situação estressante, sendo que pressupõem uma avaliação de percepção do fenômeno, ou seja, coping retrata mobilização de esforço, onde os indivíduos irão empreender esforços cognitivos e comportamentais para minimizar ou diminuir os esforços e a interação com o ambiente (GADINHO, 2014).

O coping relacionado a emoção, é o estresse associado ao agentes estressantes, que por meio deste denominados somáticos, com objetivo de alterar o estado emocional do indivíduo, como por exemplo fazer uso de cigarros, tomar

tranquilizantes, assistir à TV e realizar exercícios físicos, são exemplos de níveis somáticos ligados a tensão, trazendo como estratégias a redução da sensação física desagradável do estado de estresse. O coping relacionado ao problema tem como objetivo direcionar para o evento que levou ao estresse as tentativas para reverter através da negociação.

Para Caires (2013) em seus estudos foi realizada análise em 15 artigos classificando estratégias de enfrentamento, dividindo em formas de resolução dos problemas e em estratégias de individuais que são centradas nas emoções, mostrou-se que 13,3% classificam-se em estratégias de evitamento e estratégias de confronto. Percebe-se a identificação para intervenções com foco nas organizações a partir de estratégias de enfrentamento que implicam nos níveis de gestão na tomada de decisão das soluções de estresse que são vivenciados pela equipe de enfermagem do pronto socorro.

Os recursos encontrados no ambiente de trabalho do indivíduo sendo eles os relacionamentos pessoais, conjugais, redes sociais, e situação econômica, determinam como fatores de riscos do estresse e as características de enfrentamento e resistência para adequação das melhorias do indivíduo.

Portanto o estresse e as estratégias de enfrentamento de coping devem andar equilibradas, quando as não encontram-se alinhadas verifica-se a possibilidade de implementações de ação de estratégias de enfrentamento, atuando na melhoria de vida dos profissionais e na equipe de enfermagem.

2 MÉTODO DE PESQUISA

2.1 TIPO DE ESTUDO

Estudo com delineamento transversal quantitativo aplicados na equipe de enfermagem, tem como embasamento análise das características e comparação dos dados, ao qual permite a melhor avaliação e investigação.(MARTINS,2013).

A pesquisa quantitativa tem como objetivo analisar os dados sobre determinadas variáveis, podendo também, determinar a força de associação ou correlação entre variáveis, com a generalização dos resultados através de uma amostra (NERY, 2017).

2.2 CENÁRIO DA PESQUISA

A pesquisa foi desenvolvida no Hospital Regional do Oeste em Chapecó (HRO/SC). O hospital presta atendimento tanto de média e alta complexidade, vinculado ao SUS e também alguns convênios particulares. Está em uma área de abrangência de atendimento de 92 municípios da Região Oeste de SC, 26 municípios do PR e RS, gerando um total aproximado de 1.600.000 habitantes.

2.3 SUJEITOS DA PESQUISA

Os participantes da pesquisa foram a equipe de enfermagem do setor de urgência e emergência do Hospital Regional do Oeste, distribuídos nos quatro turnos de trabalho (matutino, vespertino e noturno par e ímpar), com amostragem por conveniência, sequencial e não intencional, no período de outubro de 2019 à novembro de 2019.

2.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Foram incluídos na pesquisa todos os funcionários que fazem parte da equipe de enfermagem do pronto socorro do Hospital Regional do Oeste, com participação total de 09 enfermeiros e 29 técnicos e auxiliares de enfermagem, distribuídos nos quatro turnos de trabalho (matutino, vespertino e noturno par e ímpar), com amostragem por conveniência, sequencial e não intencional, no período de outubro de 2019 à novembro de 2019, aos profissionais que aceitarem participar e que se

encaixarem nos critérios de elegibilidade.

2.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Foram excluídos desta pesquisa aqueles que tem tempo inferior a 03 meses no pronto socorro, e profissionais que estavam substituindo colegas do setor, que trabalham em setores distintos e os afastados por atestado ou férias no período da coleta dos dados.

2.6 COLETA DE DADOS

O período para coleta dos dados contemplou de outubro a novembro de 2019, durante o desenvolvimento da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II.

Este trabalho de pesquisa faz parte de um projeto maior institucionalizado na Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, com aprovação pelo CEP da Fundação Universitária de Cardiologia IC- FUF de Porto Alegre – RS, com o objetivo de medir a incidência de estresse nos universitários. Por abordar a mesma temática, foi estendido para verificar os níveis de estresse e estratégias de coping na equipe de enfermagem dos setor de urgência emergência.

Os instrumentos de pesquisa foram aplicados pessoalmente pela pesquisadora, abrangendo os quatro turnos de trabalho, no momento de descanso dos funcionários, e em local reservado dentro PS. Foram aplicados 10 questionários no período noturno I, dez questionários no período noturno II, no período matutino e vespertino com 9 questionários em cada.

O instrumento da escala de estresse percebido (PSS-14), que mede o grau no qual os indivíduos percebem as situações como estressantes, é composto por 14 perguntas sobre os sentimentos e pensamentos vivenciados durante o último mês, pedindo para indicar a frequência em que os mesmos acontecem, ou seja, variando com pontuações de 0 (nunca) e 4 (sempre). O total da escala é a soma das pontuações destas 14 questões e as pontuações podem variar de zero a 56. Quanto maior a pontuação na escala, maior o nível de percepção de estresse, considerando-se (Anexo A).

As médias fatoriais foram calculadas para cada fator da escala para caracterizar os níveis de estresse, com a apuração do escore final, podemos

classificar o mesmo, recorrendo ao método das separatrizes de Tukey (quartis), determinando os quartis 25%, 50% e 75% da escala, que ordenados conforme intensidade do estresse em quatro grupos:

Baixo [0; 25%]; de zero a 12 pontos.

Médio (25%;50%]; 13 a 27 pontos.

Alto (50%;75%]; 28 a 42 pontos.

Muito Alto (acima de 75%) 43 a 56 pontos.

A Escala Toulousiana de Coping que tem por objetivo verificar estratégias com nível cognitivo e comportamental a fim de diminuir e controlar o desequilíbrio vivenciado. A versão traduzida por Lazarus e Folkman é constituída por 18 itens distribuídos em 5 fatores ou estratégias, sendo: nunca, raramente, às vezes, frequentemente e muito frequentemente, e o cálculo é somado entre a pontuação de cada fator. Os itens correspondentes a cada fator determinam-se em:

A classificação do fator 1 - Controle: Define a reação do indivíduo perante a situação estressante, onde necessita da capacidade de refletir e planificar as melhores estratégias para resolver eficazmente e sem confrontar. Correlacionado com os questionamentos sendo os números 1,6,9,15,18: “1. Enfrento a situação” “6. Analiso a situação para melhor a compreender” “9. Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para o alcançar” “15. Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema” “18. Reflito nas estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema”.

O fator 2 - Recusa: refere em encontrar uma distância emocional e cognitiva com o seu objetivo para resolver o problema ou refletir sobre ele, muitas vezes agindo como se não existisse problema e recusa a admitir a realidade. Classificando assim “10. Chego a não sentir nada quando chegam as dificuldades” “11. Resisto ao desejo de agir, até que a situação não permita” “12. Reage como se o problema não existisse” “16. Digo a mim próprio que este problema não tem importância”.

O fator 3 – Conversão (fuga-esquiva): os indivíduos caracterizam-se na mudança de comportamento e ação e adaptação ao problema. Necessidade de isolamento em relação aos outros se responsabilizando por gerir seus problemas correlacionando aos questionamentos: “4. Evito encontrar-me com pessoas”, “5. Mudo a minha forma de viver”, “14. Afasto-me dos outros”.

Porem no fator 4 - Suporte Social: determina o auxílio a conselhos e informações. Tem necessidade de ser reconfortado com apoio de outras pessoas, que corresponde as seguintes semanas: “7. Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos, o que sinto” “8. Procuo atividades coletivas”, “13. Procuo a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade”.

No fator 5 – Distração: as pessoas procuram a companhia de outros e envolvem em atividades que auxiliam a não pensar nos problemas que incomodam que corresponde as questões: “2. Trabalho em cooperação com outras pessoas para me esquecer” “3. Tento não pensar no problema” “17. Centro-me noutras atividades para me distrair” (Nunes, O., Brites, R., Pires, M., & Hipólito, J. Ano: 2014).

O tempo para apresentação e entrega dos questionários aos profissionais não excedeu a 15 minutos, se houvesse a necessidade, a apresentação e entrega dos questionários poderia ser feita em momentos distintos em um mesmo turno de trabalho, permitindo que todos os profissionais da enfermagem do PS pudessem participar deste momento de explicação e decidirem aceitar ou não a participação no estudo.

Após o aceite, os participantes poderiam responder o questionário até o final do turno de trabalho, sempre aplicados pelo pesquisador. Anexo aos questionários se obteve um documento para a coleta dos seguintes dados: tempo de serviço no PS, cargo, função e dados sócio demográficos.

Após a aplicação dos questionários, os mesmos serão analisados, gerados e armazenados em uma planilha do Excel.

2.7 TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Os dados foram armazenados em uma banco de dados do programa Microsoft Excel 2016. As variáveis quantitativas expressas através de média, mediana e desvio padrão, as correlações feitas através do coeficiente de correlação de Pearson e foi considerado significativo quando $p < 0,05$. Os dados analisados são dependente da correlação de Pearson (r) ou coeficiente de correlação do produto, medindo o grau linear entre duas variáveis quantitativas, que varia de -1,0 e 1.0 que reflete na intensidade de uma relação linear dos conjuntos e dados.

realizou-se a pesquisa. Realizado esclarecimentos aos participantes quanto aos objetivos da pesquisa e os métodos utilizados para a coleta dos dados, bem como a avaliação dos mesmos.

Após a aprovação deste projeto pelo HRO, foi realizado contato com a coordenação do PS para organizar a coleta de dados, feita através de dois questionários: Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale-PSS-14), desenvolvida por Cohen et al em 1983, citado por Luft ,2007 e Escala Toulosina de Coping (Lazarus apud Folkman, 1984).(anexo A)

Foi ofertado a possibilidade de interromper a participação quando o participante achar necessário. Seguidas todas as exigências da lei para manter respeito, dignidade e sigilo e liberdade do participante de autorização. Será lida aos sujeitos da pesquisa: A carta de autorização da instituição na qual foi realizada a pesquisa (Anexo A), O TCLE (Anexo H), e o formulário para preenchimento de informações necessárias para complementar a coleta de dados as pesquisa (Anexo E), contido nas seção anexos deste projeto.

2.10 RISCOS

A pesquisa em questão poderia apresentar riscos para os participantes em relação ao estado emocional dos mesmos, com a possibilidade de pressão emocional frente à investigação de estresse e estratégias de coping, que poderia deixá-los emocionalmente afetados, e, caso ocorresse alguma manifestação de cunho emocional, foi ofertado a interrupção da coleta e caso necessário a equipe de enfermagem do pronto socorro seria avisada para procedimentos institucionais, porem mediante a aplicação dos questionários não se obteve intercorrencias.

3 BENEFÍCIOS

A pesquisa trará como benefícios a percepção da ocorrência de estresse nos profissionais de enfermagem do pronto socorro e forma de enfrentamento (coping), proporcionando melhor interação da equipe para com profissionais e pacientes da unidade de pronto socorro. Os sujeitos participantes do estudo receberam informações em relação ao enfrentamento do estresse estando mais cientes da oferta de novos subsídios para um melhor gerenciamento da sua saúde emocional, através

de cartilha informativa inserida (Anexo F).

4 DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS

Posterior as etapas descritas, os resultados foram organizados e analisados em uma planilha Libre Office 2016, após, submetidos aos testes estatísticos adequados para cada amostra

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir são apresentados em tabela os resultados da pesquisa .

Quadro 1 –Características da amostra.

Variáveis Nº38 (%) Média (M) e desvio padrão (SD)			
	.Amostra	Média	Desvio Padrão
Feminino	76,31%		
Masculino	23,68%		
Tempo de Serviço		M 61,5	SD 70,8
03 a 08 Meses	10,52%		
12 a 48 Meses	42,10%		
96 a 180 Meses	21,05%		
Não respondido	26,31%		
Uso de Tabaco	0%		
Uso de Bebidas	31,57 %		
Medicamentos	10,52%		

Fonte: Elaborado pela autora.

Com base nesta primeira tabela, pode-se perceber que a maior parte 76,31% correspondem ao sexo feminino. No processo histórico as práticas de enfermagem estiveram associadas ao sexo feminino, apesar de haver uma afinidade histórica das mulheres, reconhecemos preconceitos ao gênero masculino os restringindo da participação, sendo necessário que os estereótipos de gênero sejam fragmentados nas profissões para que não haja desigualdades sociais (CUNHA et al., 2017).

Nesta pesquisa verificou-se que 31,57% fazem uso de bebidas alcoólicas, evidenciando que um terço dos pesquisados a utilizam, porém não foi investigado a frequência e a quantidade de consumo. Muitos estudos da literatura evidenciam que o consumo de álcool em situações estressoras pode induzir o indivíduo ao maior consumo, gerando uma resposta nas funções de vulnerabilidade ao uso inicial e ao futuro abuso de bebidas. O consumo de bebidas alcoólicas pode ocasionar danos à saúde, distúrbios mentais físicos e sociais (LOPES et al., 2015)

Em relação ao tempo de serviço a maioria 42,10% encontra-se no período entre 12 a 48 meses no setor, sendo que a média do tempo de serviço corresponde a 61,5 meses, ou seja em torno de cinco anos, nos levando a concluir que a equipe de

enfermagem possui um tempo de trabalho relativamente considerável no setor.

Acompanhando as tendências mundiais em que as pessoas cada vez estão mais conscientes em relação aos efeitos nocivos do tabaco, nos pesquisados encontramos um índice de 0% do consumo, visto que os profissionais possuem várias funções terapêuticas utilizadas para estratégias de enfrentamento (BIANCHINI et al., 2016).

Quadro 2 – Medida das variáveis descritivas de coping por fator.

Características em média (M) mediana e desvio Padrão (SD).

Variáveis	média	mediana	desvio padrão
Nº38			
Controle	3,33	5,0	1,10
Recusa	2,52	2,5	1,1
Conversão	1,60	1,0	0,7
Suporte social	2,71	3,0	1,2
Distração	2,49	2,0	1,1

Fonte: Elaborado pela autora.

Na tabela acima evidencia-se que o fator controle corresponde ao de maior média, e o fator conversão ao de menor média.

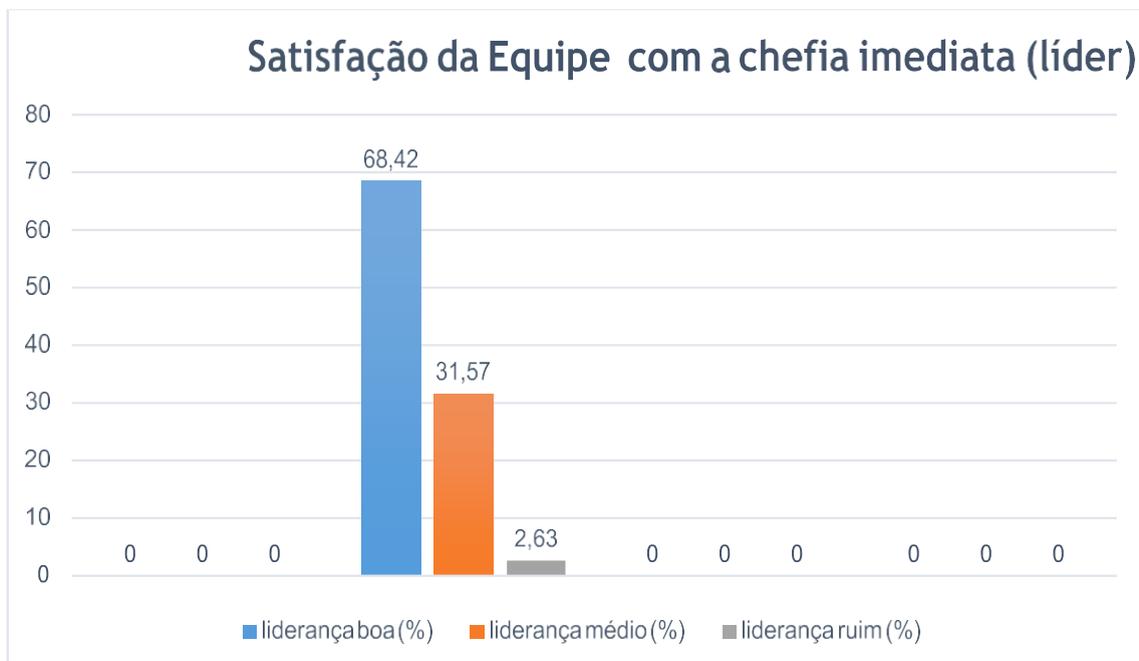
Em relação as estratégias de coping utilizadas, o fator controle é o mais utilizado na amostra estudada, demonstrando que a equipe de enfermagem do PS faz bom uso da capacidade de refletir e planejar melhores estratégias para evitar o confronto (GADINHO, 2014).

No fator conversão podemos observar que foi o que apresentou menor média, revelando que necessitam de isolamento para interpretação da situação, pois o fator conversão refere-se a necessidade que o indivíduo possui de isolar-se e refletir para poder adaptar-se enfrentar as novas situações do dia a dia (HIRSCH et al., 2015).

5.1 Satisfação com a equipe

O seguinte gráfico apresenta os níveis de satisfação com a liderança imediata do setor de enfermagem.

Gráfico 01 - Satisfação com líder de equipe.



Fonte:Elaborado pela autora.

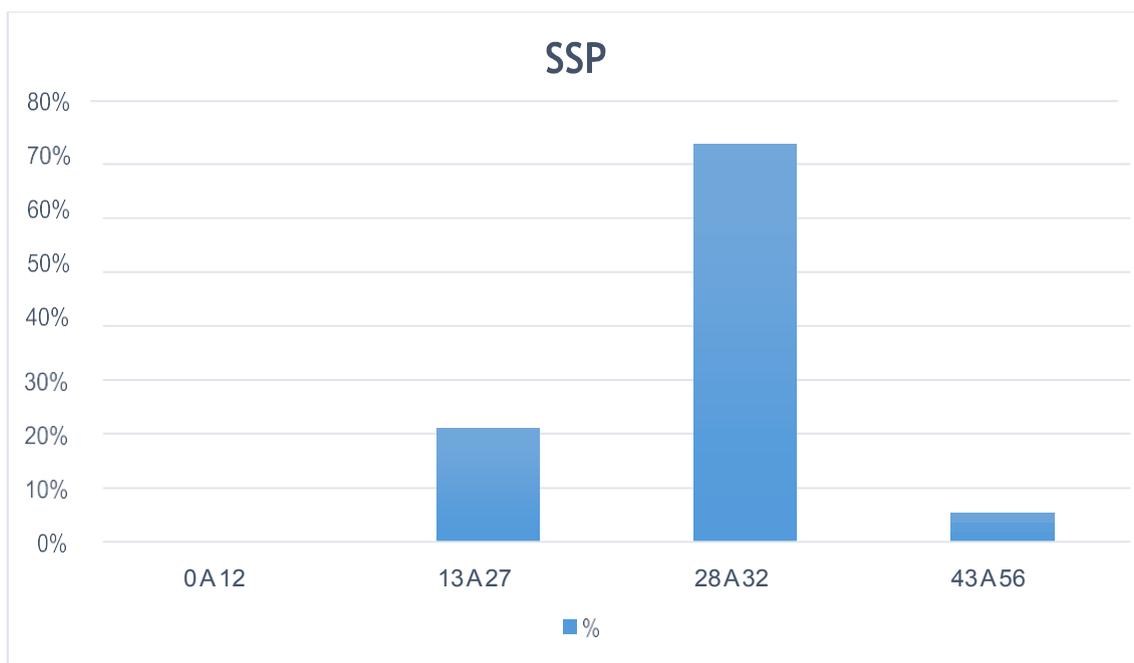
Os resultados demonstram que a liderança de enfermagem tem 68,42% de satisfação, 31,57% de poucos satisfeitos e 2,63% de insatisfeitos com a liderança da equipe de enfermagem. Para que a liderança seja efetiva necessita que o líder dê o primeiro passo e esteja disposto a motivar, reconhecer as potencialidades e fragilidades em sua equipe, bem como ser acessível, flexível e ao mesmo tempo exigente com o trabalho prestado por sua equipe.(SOUZA, 2019).

Dos 2,63% que demonstraram insatisfação com a liderança de enfermagem, sabe-se que a área de enfermagem está ligada diretamente ao suporte organizacional, ao relacionamento com os colegas de trabalho e com líderes de equipe.(BORDIN et al;2018).

5.2 Correlação das estratégias de coping e escala de estresse percebido.

No gráfico a seguir são apresentadas as correlações dos fatores de coping: controle, recusa, conversão e suporte social com a escala de estresse percebido.

Gráfico- 2-Resultados da escala de Estresse percebido.



Resultados apresentados em %.

Fonte: elaborado pela autora.

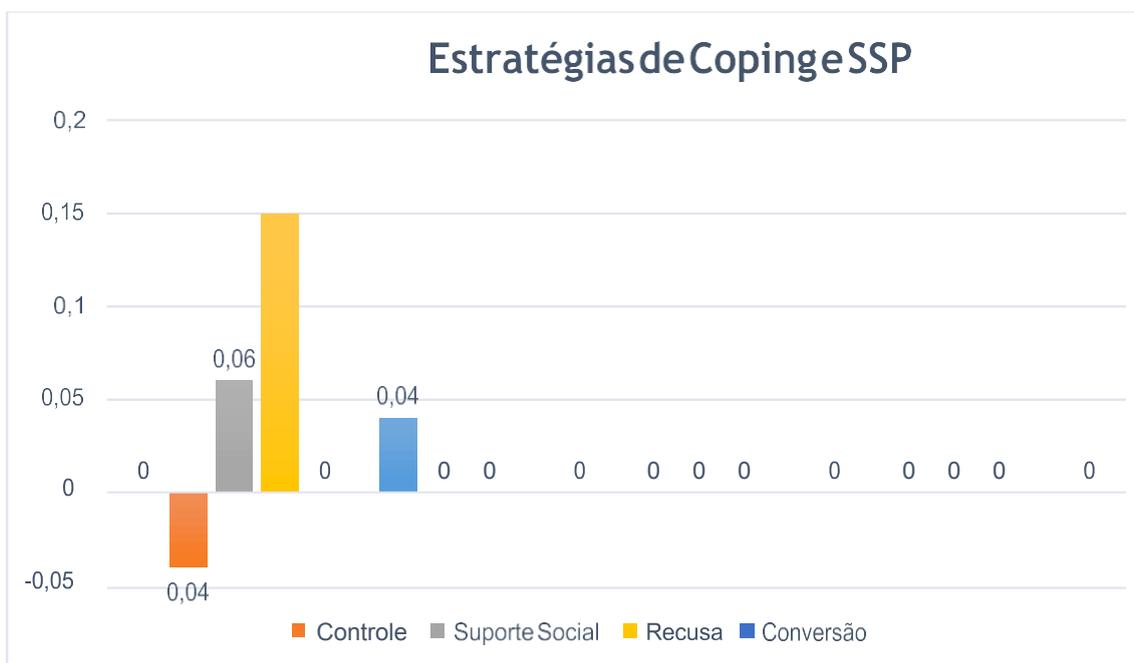
Ao analisar o gráfico acima percebe-se que a maioria da amostra estudada 73,68% encontram-se com níveis elevados de estresse.

Esta escala demonstra o quanto o indivíduo percebe-se estressado, por tanto trata-se de uma dado pessoal e subjetivo acerca do seu próprio estresse.

A capacidade de enfrentamento ao estresse demonstrou-se alta, ao que gera a implicações nas atividades devido a alta demanda fazendo com que a rotina de trabalho torna-se exaustiva, afetando o desenvolvimento de suas atividades e interação com a equipe (FREITAS et al., 2015).

5.3 Correlação de Escala de estresse Percebido (SSP) com fatores de coping: Controle, recusa, conversão e suporte social.

Gráfico 3- Correlação SSP versus estratégias de coping.



Fonte: elaborado pela autora.
Resultados expressos em valores de p.

Verificou-se que houve correlação significativa entre estresse percebido e o fator controle com r de Pearson negativo, indicando correlação inversamente proporcional e com valor de $p=0,04$, demonstrando resultado estatisticamente significativo, ou seja, quanto maior o controle menor o estresse.

O controle do estresse apresenta-se menor quando o indivíduo busca a resolução dos problemas individualmente e isoladamente sobre o fator estressor (GADINHO, 2014).

A correlação entre conversão e estresse foi significativa com $p=0,04$ e r de Pearson positivo, demonstrando correlação proporcional, ou seja, quando aumenta a conversão aumenta o estresse.

O aumento do estresse é desenvolvido a partir de mudanças que o indivíduo apresenta em seu comportamento, buscando a resolutividade individual sem a necessidade de auxílio (HISRCH et al, 2015).

Em relação ao fator suporte social e ao fator recusa não houve correlação estatisticamente significativa.

Na apresentação e entrega dos questionários foi apresentado uma cartilha desenvolvida pela pesquisadora, ao qual tem como objetivo a apresentação de estratégias de enfrentamento do estresse, com dicas e sugestões para controle do

estresse no âmbito profissional e pessoal.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da avaliação do tema abordado, percebe-se que os níveis de estresse na equipe de enfermagem do PS possuem índices elevados, os quais permitiram algumas correlações com os fatores da Escala Toulosina de Coping, evidenciando que embora existam fragilidades quanto ao estresse e seu manejo, a equipe de enfermagem consegue desenvolver algumas estratégias de enfrentamento.

Nos sujeitos da amostra estudada observou-se que o fator controle é a estratégia mais utilizada, ou seja, a de maior média e também com correlação inversamente proporcional ao estresse, demonstrando que a equipe reflete perante a situação estressora planejando a melhor forma de resolver o problema sem precisar confrontar, e dessa forma consegue lidar de forma mais coerente e racional com as situações estressantes inerentes ao trabalho de enfermagem de um PS.

Outro elemento que se sobressaiu nos resultados foi a correlação proporcional entre o fator conversão e o estresse percebido, porém a conversão tem sido o fator de menor média, portanto o menos utilizado pela equipe, quando utilizado produz efeito benéfico sobre o gerenciamento pessoal do estresse e das situações geradoras de estresse, mostrando que ao lançar mão desta estratégia, o indivíduo consegue adaptar-se melhor aos problemas, conseguindo administrar melhor as situações de estresse.

Considerou-se como limitação desta pesquisa, a amostra pequena do estudo, e o fato de não se ter considerado previamente a estrutura do PS para proporcionar um local mais tranquilo e reservado para a coleta de dados.

Como ponto positivo, considera-se que o tema abordado é de importância para a enfermagem, e que o manejo do estresse deve ser conduzido de forma séria por parte dos gestores do setor, os quais devem promover e fornecer subsídios que possibilitam o desenvolvimento de ações mais efetivas de proteção à saúde dos trabalhadores que atuam em unidade de pronto socorro, e de forma mais específica, junto aqueles que apresentem características que os tornem mais vulneráveis ao estresse e seus efeitos deletérios para a saúde.

REFERÊNCIAS

1. Kestenberg de C.C.F . et.al. Estresse em graduandos de enfermagem. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/viewFile/26716/22358>. Acesso em: 25 nov. 2018.
2. LUFT, Caroline Di Bernardi et al . Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo , v. 41, n. 4, p. 606-615, 2007 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000400015&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 18 out. 2018.
3. MARGIS, Regina; PICON, Patrícia; COSNER, Anellise; SILVEIRA, Ricardo. Relação entre estressores: estresse e ansiedade. **Rev. Psiquiatr. RS**, 25'(suplemento 1): 65-74, abril 2003. disponível <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25s1/a08v25s1>.
4. MELO, L.P. Estratégias de enfrentamento (coping) em trabalhadores: revisão sistemática da literatura nacional. *Arq. bras. psicol.* vol.68 no.3 Rio de Janeiro dez. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672016000300010.
5. PERA CR. Psicologia do desenvolvimento e da aprendizagem [Internet]. 2013[citado em Mar 3, 2017]. Disponível em [https://www.passeidireto.com/arquivo/1106301/av2---psicologia do desenvolvimento e da aprendizagem](https://www.passeidireto.com/arquivo/1106301/av2---psicologia-do-desenvolvimento-e-da-aprendizagem).
6. SOUZA, Deise Coelho de. Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social. 2017. 90f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2017. Disponível em: <<http://bdtd.uftm.edu.br/handle/tede/507>>. Acesso em: 30 ago. 2018.
7. SILVA, A.R.S et. al. **Estudo do Estresse na Graduação de Enfermagem: revisão integrativa de literatura**. Universidade Tiradentes, Aracaju, 2016. Disponível em: <periodicos.set.edu.br/index.php/facipesaude/article/view/3211>. Acesso em: 25 nov. 2018.
8. ZONTA, Ronaldo; ROBLES, Ana Carolina Couto; GROSSEMAN, Suely. Estratégias de enfrentamento do estresse desenvolvidas por estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro , v. 30, n. 3, p. 147- 153, dez. 2006. Disponível <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010055022006000300005&lng=pt&nrm=iso>. acesso em: 19 out. 2018.

9. STACCIARINI, Jeanne; TRÓCCOLI ,Bartholomeu. Instrumento para mensurar o estresse ocupacional: inventário de estresse em enfermeiros. Rev. latino-am. enfermagem - Ribeirão Preto - v. 8 - n. 6 - p. 40-49 - dezembro 2000.
10. SILVA,M.R. Evolução histórica do estresse. Rev. Cient. Sena Aires. s.2018 Jul-Set.Disponível em:
<http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/viewFile/316/225>
11. ZUARDI, A. W. Fisiologia do estresse e sua influência na saúde. Academia edu, São Paulo, 2014, S.d. p. 1-13. Disponível em: Acesso em: 22 ago.2016.

Anexos

ANEXO A: Declaração de Ciência e Concordância das Instituições envolvidas

**DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA E CONCORDÂNCIA DAS
INSTITUIÇÕES ENVOLVIDAS**

Com o objetivo de atender às exigências para obtenção de parecer do Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos, Rogério Getúlio Dalatorre representante legal da instituição Hospital Lenoir de Vargas Ferreira - HRO envolvida no projeto de pesquisa intitulado "ESTRESSE E ESTRATÉGIA DE COPING NA EQUIPE DE ENFERMAGEM DOS SERVIÇOS DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA", declara estar ciente e de acordo com seu desenvolvimento nos termos propostos, salientando que os pesquisadores deverão cumprir os termos da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e as demais legislações vigentes.

Fabiana Bium Haag

Assinatura do Pesquisador Responsável
Professora do curso de Enfermagem
Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS, campus Chapecó-SC.

Rogério Getúlio Dalatorre
Presidente Diretoria Executiva
Associação Hospitalar Lenoir
Vargas Ferreira

Assinatura e Carimbo do responsável da Instituição
Rogério Getúlio Dalatorre
Presidente da Diretoria Executiva do HRO Chapecó-SC.

ANEXO B: Parecer Consubstanciado do CEP.

	INSTITUTO DE CARDIOLOGIA DO RS / FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA DE	
ANEXO B: Parecer Consubstanciado do CEP.		
PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP		
DADOS DO PROJETO DE PESQUISA		
Título da Pesquisa: Ensaio Clínico Randomizado de Atividade Física e Meditação para Redução de Estresse: Implicações sobre o Risco Cardiovascular e Biomarcadores		
Pesquisador: Fernanda Lucchese		
Área Temática:		
Versão: 2		
CAAE: 85407018.3.0000.5333		
Instituição Proponente: Instituto de Cardiologia do RS / Fundação Universitária de Cardiologia		
Patrocinador Principal: Instituto de Cardiologia do RS / Fundação Universitária de Cardiologia		
DADOS DO PARECER		
Número do Parecer: 2.653.658		
Apresentação do Projeto:		
<p>Introdução: O estresse está envolvido num conjunto de reações e estímulos que causam distúrbios no equilíbrio do organismo, freqüentemente com efeitos danosos sobre diversos sistemas, sendo o cardiovascular e o emocional diretamente afetados, com implicações na saúde dos indivíduos. O ambiente universitário constitui-se num campo fértil para a sua manifestação devido as diversas demandas acadêmicas, especialmente nas faculdades com muita competitividade como enfermagem, medicina, fisioterapia e farmácia. Sabe-se que o estresse implica em reações endócrinoquímicas resultantes das inúmeras emoções, provenientes do próprio estresse, que o sujeito experimenta, sendo o controle mental fundamental na administração deste estresse. Algumas intervenções já foram comprovadas e demonstraram alguns benefícios para o seu controle e redução, como a prática de atividade física e a meditação. O projeto define estudo que objetiva avaliar a efetividade de uma intervenção de atividade física e meditação para a redução do estresse em</p>		



INSTITUTO DE CARDIOLOGIA
DO RS / FUNDAÇÃO
UNIVERSITÁRIA DE



Continuação do Parecer: 2.053.658

Físico (GEF) e Grupo Yoga e Meditação (GYM). O GEF será norteado por um protocolo com exercícios aeróbicos e resistidos, aquecimento e alongamento, distribuídos ao longo de 8 semanas (3 vezes por semana) de prática de 50 min cada aula, totalizando 21 sessões de treinamento e perfazem um total de 20 horas, o programa de treinamento seguirá recomendações do ACSM (2007); O GYM será dividido em cinco oficinas presenciais de meditação, distribuídas semanalmente, com conteúdos teóricos e práticos, com duração de 3 horas cada uma, perfazendo um total de 15 horas/meditação. As oficinas serão realizadas em um auditório do Campus da Universidade Federal da Fronteira Sul preparado para esta intervenção (data show, som, colchões, papel sulfite, cartolinas, lápis de cor, óleo essencial ou spray) e oito aulas de yoga e meditação, duas vezes por semana, com duração de uma hora e sob orientação de professores de tantra yoga por quatro semanas, perfazendo um total de 8 horas/yoga/meditação, utilizando os mesmos recursos materiais e espaço físico das oficinas de meditação. As oficinas de meditação e as aulas de yoga e meditação totalizam 13 sessões e perfazem um total de 23 horas. Antes do início, e ao término do treinamento físico e da Yoga/meditação, serão coletadas amostras sanguíneas para os exames laboratoriais. Para medir o cortisol sérico será utilizada a técnica de eletroquimioluminescência, para proteína C reativa ultrassensível o método de imunoturbidimetria, e para perfil lipídico e perfil glicêmico o método enzimático. Serão aferidas, antes e após as intervenções, os sinais vitais e as medidas antropométricas preditivas de risco cardiovascular, conforme escore de Framingham. Incluir-se-ão no estudo aqueles que aceitarem participar por meio de assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e que frequentam a Universidade por mais de doze meses em cursos da área da saúde e que encontrarem-se na faixa etária elencada para esta pesquisa. Serão excluídos do estudo aqueles que praticam atividade física regular e ou Yoga e meditação, e aqueles que fazem tratamento formal para estresse e ansiedade ou portadores de doença cardíaca.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Principal: Avaliar a efetividade de uma intervenção de atividade física e meditação para a redução do estresse em universitários da área da saúde.

Secundários: 1) Comparar os níveis de redução de estresse e o efeito da intervenção nos grupos, medido por questionários de auto-percepção do estresse e cortisol sérico; 2) Analisar a PCR sérica ultra-sensível, glicemia, triglicerídeos e perfil lipídico para compor a avaliação do risco cardiovascular; 3) Correlacionar as medidas antropométricas com perfil lipídico e perfil glicêmico.

Endereço: Av. Princesa Isabel, nº 370 - Centro Cultural Rubem Rodrigues - Ramal: 4136 e Av. Princesa Isabel, nº 395
Bairro: Santana **CEP:** 90.620-000
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3230-3600 **Fax:** (51)3223-2746 **E-mail:** cep.icfuc@cardiologia.org.br



INSTITUTO DE CARDIOLOGIA
DO RS / FUNDAÇÃO
UNIVERSITÁRIA DE



Continuação do Parecer: 2.653.658

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: apresentará riscos para os participantes em relação ao estado emocional dos mesmos, neste caso será oferecido o serviço de apoio da universidade.

Os riscos oferecidos por meio da coleta de exames serão relacionados a dor no local da punção e a possíveis falhas na técnica de punção venosa, bem como hematomas, caso ocorra algum evento inesperado os participantes da pesquisa serão encaminhados aos serviços de apoio estudantil das universidades participantes desta pesquisa.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Tema interessante e fundamentado que visa estudar benefícios da yoga e meditação para redução de estresse de estudantes universitários da área da saúde. Projeto elaborado dentro de princípios éticos.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

As solicitações de ajustes no TCLE foram atendidas.

Recomendações:

Não existem outras recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto aprovado com condições éticas de ser executado.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMACOES_BASICAS_DO_PROJETO_1057250.pdf	02/05/2018 16:09:45		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_3.docx	02/05/2018 16:08:07	Fabiana Brum Haag	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projet_final.docx	15/03/2018 13:41:19	Maria Lucia de Abreu Pinheiro Guedes	Aceito
TCLE / Termos de	TCLE_2.docx	13/03/2018	Leonardo Martins	Aceito

Endereço: Av. Princesa Isabel, nº 370 - Centro Cultural Rubem Rodrigues - Ramal: 4136 e Av. Princesa Isabel, nº 395
Bairro: Santana CEP: 90.620-000
UF: RS Município: PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3230-3600 Fax: (51)3223-2748 E-mail: cep.ictuc@cardiologia.org.br



INSTITUTO DE CARDIOLOGIA
DO RS / FUNDAÇÃO
UNIVERSITÁRIA DE



Continuação do Parecer: 2.653.858

Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_2.docx	14:05:05	Pires	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	12/03/2018 20:35:14	Fabiana Brum Haag	Aceito
Outros	cartatres.pdf	12/03/2018 20:33:03	Fabiana Brum Haag	Aceito
Outros	cartadois.pdf	12/03/2018 20:32:03	Fabiana Brum Haag	Aceito
Outros	cartaum.pdf	12/03/2018 20:31:15	Fabiana Brum Haag	Aceito
Outros	confidenciabilidade.pdf	12/03/2018 20:29:54	Fabiana Brum Haag	Aceito
Folha de Rosto	rosto.pdf	12/03/2018 14:54:14	Fabiana Brum Haag	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PORTO ALEGRE, 23 de Maio de 2018.

Assinado por:
Leonardo Martins Pires
(Coordenador)

Endereço: Av. Princesa Isabel, nº 370 - Centro Cultural Rubem Rodrigues - Ramal: 4136 e Av. Princesa Isabel, nº 395
Bairro: Santana. CEP: 90.620-000
UF: RS Município: PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3230-3600 Fax: (51)3223-2746 E-mail: cep.ictuc@cardiologia.org.br

ANEXO C - ESCALA DE STRESS PERCEBIDO (ESP).

As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão frequentemente você temse sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada.

A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tentar contar o número de vezes que você se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas:

		PROFISSIONAL				
1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes da sua vida?	0	1	2	3	4
3	Você tem se sentido nervoso ou "estressado"?	0	1	2	3	4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
5	Você tem sentido que está lidando bem com as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4
10	Você tem sentido que as coisas estão sob seu controle?	0	1	2	3	4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora de seu controle?	0	1	2	3	4

ANEXO D – ESCLA TOULOSIANA DE COPING

Depois de ter escolhido uma situação difícil (que esteja ou não a viver atualmente), que lhe diga respeito a si e que seja angustiante ou estressante, descreva-nos a forma como reage habitualmente a essa situação. Encontrará 5 números que indicam em que medida utiliza a afirmação proposta: de 1 (nunca) a 5 (muito frequentemente). Na primeira linha escreva a situação difícil que escolheu. Em seguida marque com uma cruz (x) o número que melhor corresponde à reação que costuma ter face a essa situação. Tente responder a todas as frases, tendo em conta que não há respostas certas ou erradas. Situação difícil escolhida: 1= Nunca 5= Muito

		1= Nunca	5= Muito	Frequentemente
1	Enfrento a situação	1	2	3 4 5
2	Trabalho em cooperação com outras pessoas para me esquecer	1	2	3 4 5
3	Tento não pensar no problema	1	2	3 4 5
4	Evito encontrar-me com pessoas	1	2	3 4 5
5	Mudo a minha forma de viver	1	2	3 4 5
6	Analiso a situação para melhor a compreender	1	2	3 4 5
7	Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos, o que sinto	1	2	3 4 5
8	Procuro atividades coletivas	1	2	3 4 5
9	Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para o alcançar	1	2	3 4 5
10	Chego a não sentir nada quando chegam as dificuldades	1	2	3 4 5
11	Resisto ao desejo de agir, até que a situação mo permita	1	2	3 4 5
12	Reajo como se o problema não existisse	1	2	3 4 5
13	Procuro a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade	1	2	3 4 5
14	Afasto-me dos outros	1	2	3 4 5
15	Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema	1	2	3 4 5
16	Digo a mim próprio que este problema não tem importância	1	2	3 4 5
17	Centro-me noutras atividades para me distrair	1	2	3 4 5
18	Reflico nas estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema	1	2	3 4 5

ANEXO E – INFORMAÇÕES GERAIS

Sexo

Feminino Masculino

Descreva o tempo de serviço na área de enfermagem do pronto socorro

Descreva sua naturalidade

Faz uso de tabaco

Sim Não

Faz uso de bebidas alcoólicas

Sim Não

Faz uso de Medicamentos

Sim Não

Se Sim assinale a classe medicamentosa:

Analgésicos

Psicotrópicos

Outros:

Quais: _____

Muito Ruim **Ruim** **Médio** **Bom** **Muito Bom**

Como você considera o trabalho do líder da equipe

ANEXO F- CARTILHA DE ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE

Métodos para controle de Estresse

- Procure e baixe aplicativos em celular para meditação, controle de estresse e técnicas de relaxamento, como por exemplo:
 - Monitor de ansiedade e humor;
 - Relax Ite: Stress Relief;
 - Meditopia: Meditação e ansiedade;
- Realize atividades físicas.
- Tenha boa Alimentação.
- Realize técnicas de meditação, yoga, auriculoterapia.
- Manejar os agentes estressores.

Se necessário procure ajuda de profissional ou de um psicólogo para aprender outras formas de controle do estresse.



MARGIS, Regina; PICON, Patrícia; COSNER, Anelise; SILVEIRA, Ricardo. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. Rev. Psiquiatr. RS, 25[suplemento 1]: 65-74, abril 2005. disponível <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25s1/a08v25s1>

<https://pt.slideshare.net/estudiointo/folder-estresseestudiointo>

Acadêmica Bacharel em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS
Thais Kinzel
(049) 99856-0700- thaiskinselenef@gmail

Estresse

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Estresse o que é

O estresse se tornou rotina no mundo todo, sendo comum as pessoas dizer que estão estressadas, o local de trabalho é estressante ou que estão sem tempo. Problema que afeta muitas pessoas e prejudica a saúde, trabalho e relacionamentos.

Sendo uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais em frente a uma situação positiva ou negativa, onde a pessoa ultrapassa os seus limites não permitindo a adaptação e fazendo com que o organismo não tenha nutrientes, a produtividade e a capacidade de trabalho diminuem, afetando a saúde mental podendo ocorrer o adoecimento.

Causas

São diversos determinantes que influenciam ao estresse como perdas, estudos, trabalho em excesso, viagens, auto-avaliação do estado de saúde, percepção econômica, memória e satisfação com a vida e eventos negativos.

Organismo

O organismo atua como uma forma de defesa, e com o tempo fica debilitado surgindo as consequências de estresse como: hipertensão, úlcera, baixa resistência do organismo, ansiedade, depressão, problemas digestivo, crises cardíacas, disfunções reprodutivas, sexuais, cefaleia, sono, tremores, sonolência etc.

7 Segredos Para Gerenciar o Estresse no Trabalho

1. Priorizar o seu bem-estar físico Saúde mental e física, cuidar do próprio corpo. Alimentação balanceada, sono de qualidade e prática de esportes devem estar no topo das suas prioridades.
2. Mudar o seu posicionamento frente às irritações e preocupações do cotidiano é o primeiro passo para conquistar mais inteligência emocional e equilíbrio nas suas relações interpessoais.
3. Buscar um par de ouvidos Lidar com o estresse não precisa ser uma tarefa solitária. Ela pode ser muito mais produtiva, aliás. Ser ouvido por uma pessoa confiável - de preferência fora do trabalho - é importante para elaborar melhor as suas questões.
4. Fazer uma gestão inteligente da sua rotina, a administração do tempo - tanto do seu próprio quanto do alheio. Técnicas para ter uma agenda menos abarrotada e reuniões mais produtivas, por exemplo, são fundamentais nesse processo.
5. Ter objetivos a longo prazo. Se essa carga horária se justifica pelas suas metas de carreira, não necessariamente você sentirá o desgaste.
7. Mudar o que não funciona Em certas situações, o único meio de não se esgotar completamente é o afastamento.

- Planeje e saiba delegar suas funções no trabalho.
- Administre seu tempo e faça agenda diária.
- Coma nos horários certos e faça pequenas lanches nos intervalos.
- Compartilhe com a família as atividades domésticas.
- Faça pequenas pausas para alongamento.
- Pense positivo para alcançar sucesso nos resultados.
- Faça exercícios regularmente.
- Cute seus momentos de lazer.

ANEXO G - CARTA DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO ONDE SERÁ REALIZADA A PESQUISA

Gerência de Serviços Hospital Regional de Oeste - HRO

Eu, Thais Kinsel, responsável principal pelo projeto **Estresse e Estratégias de Coping na Equipe de Enfermagem do Setor de Urgência e Emergência**, o qual pertence ao curso de **Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS**, venho pelo presente, solicitar, através da Gerência de Serviços, autorização para realizar pesquisa no setor do pronto socorro , para o trabalho de pesquisa sob o título: **Estresse e Estratégias de Coping na Equipe de Enfermagem do Setor de Urgência e Emergência** com o objetivo de verificar a relação de estresse e qualidade de vida nos profissionais de enfermagem, analisando estratégias de enfrentamento . Orientado pelo Professor(a) **Eleine Maestri**, pesquisador Thais Kinsel (049) 99836-0700- thaiskinsenf@gmail.com e Eleine Maestri - email.eleinemaestri@uffs.edu.br,Contato- (49)991730280 Após a aprovação, a coleta de dados deste projeto será iniciada, atendendo todas as solicitações administrativas dessa Gerência. Contando com a autorização desta instituição, coloco-me à disposição para qualquer esclarecimento.

Atenciosamente.

Assinatura do Pesquisador Principal Instituição.

ANEXO H - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE).

Prezado(a) profissional de enfermagem, você está sendo convidado a participar da coleta de dados da pesquisa resultante de um projeto de pesquisa institucionalizado e intitulada: **“Estresse e Estratégias de Coping na Equipe de Enfermagem do Setor de Urgência e Emergência**, a qual dará subsídios para uma pesquisa a realizar-se nesta instituição de ensino e de responsabilidade das orientadoras: Eleine Maestri e Fabiana Brum Haag, docentes da Universidade Federal da Fronteira Sul. Trata-se de uma pesquisa que tem por objetivo geral: verificar a relação de estresse e qualidade de vida nos profissionais de enfermagem, analisando estratégias de enfrentamento.

Salientamos que se trata de uma pesquisa de cunho estritamente científico, na qual será garantido o anonimato dos participantes e o sigilo dos dados coletados na instituição.

Sua participação não é obrigatória e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como desistir da colaboração neste estudo no momento em que desejar, sem necessidade de qualquer explicação e sem nenhuma forma de penalização. Você não será penalizado de nenhuma maneira caso decida não consentir sua participação, ou desista da mesma. Contudo, ela é muito importante para a execução desta pesquisa, pois trará como benefícios a visualização de fatores estressores e depressores que acometem os profissionais de enfermagem e os benefícios em relação ao manejo e conhecimento do estresse, verificando estratégias para que os anos vivenciados na hospital não sejam geradores de adoecimento. Você não receberá remuneração e nenhum tipo de recompensa nesta pesquisa, sendo sua participação é voluntária. Serão garantidas a confidencialidade e a privacidade das informações por você prestadas, os dados serão arquivados em local seguro e sob a responsabilidade dos pesquisadores. A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar à equipe de pesquisadores, informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste Termo.

A sua participação, num primeiro momento, consistirá em responder perguntas de dois questionários: o de Estresse Percebido e a escala Toulosiana de Coping, ambos com duração de aproximadamente 10 minutos. Quanto aos riscos desta pesquisa, os profissionais poderão sentir-se afetados emocionalmente em vislumbrar

as questões referentes ao estresse psicológico aferido por meio de questionário.

Para minimizar os riscos, deixaremos claro que todo o momento da coleta, será acompanhado pela equipe de pesquisadores e realizado. Mesmo com as medidas protetivas acima, caso os riscos ainda assim ocorram, será acionado o serviço de apoio psicopedagógico da ou encaminhamento ao serviço da unidade.

Ao final da pesquisa, todo material será mantido em arquivo, físico ou digital, por um período de dois anos. Os resultados serão divulgados em eventos e/ou publicações científicas mantendo sigilo dos dados pessoais.

Caso concorde em participar, uma via deste termo ficará em seu poder e a outra será entregue ao pesquisador.

Desde já agradecemos sua participação! Assinatura do coordenador do projeto

Chapecó, _____ / _____ / _____

Declaro que entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

Assinatura

