

**ESTUDO DAS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO
ESTRESSE UTILIZADA POR GRUPOS DE TRABALHADORES
DAS ÁREAS DE METALURGIA, ENFERMAGEM E
EDUCADORES**

*Cristiane Silveira Campos
Elaine Cristina Bueno
Mayra Cristina Costa
Angela Coelho Moniz*

Faculdade de Psicologia do Centro Universitário Padre Anchieta

RESUMO

Este estudo tem por objetivo identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas na busca pelo controle e domínio das situações e adaptações ao estresse dos profissionais que atuam nas áreas de Enfermagem, Metalurgia e Educação. Foi utilizada uma adaptação do Inventário de estratégias de Coping de Folkman e Lazarus (1985).

Palavras Chaves: estresse, estratégia de enfrentamento, metalurgia, enfermagem, educação.

**STUDY OF THE STRATEGIES OF COOPING IT USED FOR GROUPS OF
WORKERS IN THE AREAS OF METALLURGY, NURSING AND
EDUCATION**

ABSTRACT

This study aims to identify the different strategies of confrontation, used in the search for the control and domain of the situations and adaptations to the stress of the professionals who act in the areas of Nursing, Metallurgy and Education. An adaptation of the Inventory of Folkman and Lazarus (1985) will be used as research instrument.

Key words: stress, coping, metallurgy, nursing, education.

O stress vem sendo apontado como uma das causas de muitas doenças na sociedade moderna, tais como: hipertensão, infarto agudo do miocárdio, úlcera péptica, alcoolismo, insônia, entre outras (GOLEMAN, 1996; BERNIK, 1997; PELLETIER, 1997; BACHION, 1998, apud AGUIAR 2000). Especialistas acreditam que o estilo de vida é um fator determinante para favorecer ou evitar o estresse, o qual é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais à necessidade de uma grande adaptação a um evento ou uma situação de importância. Este evento pode gerar estresse negativo ou positivo.

Segundo Lipp (2001), a primeira fase, a do alerta, o organismo se prepara para a reação de luta ou fuga, que é essencial para a preservação da vida. Nessa fase, o corpo e a mente se preparam para a preservação da própria vida. Se o stress continua presente por tempo indeterminado, a “fase de resistência” tem início quando o organismo tenta uma adaptação devido à sua tendência a procurar a homeostase interna. Na “fase de resistência”, as reações são opostas àquelas que surgem na primeira fase e muitos dos sintomas iniciais desaparecem, dando lugar a uma sensação de desgaste e cansaço. Se o estressor é contínuo e a pessoa não possui estratégias para lidar com o stress, o organismo exaure sua reserva de energia adaptativa e a “fase de exaustão” se manifesta, quando doenças sérias aparecem. O organismo precisa entrar em homeostase após uma permanência em alerta para que se recupere. Não há dano em entrar de novo em alerta após a recuperação. Doenças começam a ocorrer se não houve um período de recuperação, pois o organismo se exaure e o estresse fica excessivo devido a algum evento estressor forte demais ou porque se prolonga em excesso.

O ser humano pode atenuar ou tolerar os efeitos danosos do estresse através das **ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO**, também conhecido como *Coping*, definida como sendo os esforços de controle para o domínio das situações e adaptações ao estresse. São pensamento e ações que se utilizam para lidar, modificar e eliminar o evento estressante específico (MONIZ, 2004), BACHION (1998) apud AGUIAR (2000) consideram três grandes classes de mecanismos de ENFRENTAMENTO:

- a) evitamento: adiar o confronto, tentar esquecer, bloquear emoções;
- b) confronto direto: buscar informações, falar sobre o assunto, negociar

alternativas;

c) confronto indireto: atividades filantrópicas e esportivas, tentar justificar os seus erros, culpar outras pessoas.

Segundo SEIDL (2001), podemos classificar as respostas ou estratégias de enfrentamento em duas categorias, de acordo com sua função:

- Enfrentamento focalizado no problema: a pessoa se engaja no manejo, modificação do problema ou situação causadora de estresse, visando controlar ou lidar com a ameaça, o dano ou desafio. São em geral estratégias ativas de aproximação em relação ao estressor, como solução de problemas e planejamento;

- Enfrentamento focalizado na emoção: tem como função principal à regulação da resposta emocional causada pelo estressor com o qual a pessoa se defronta, podendo representar atitudes de afastamento ou paliativas em relação à fonte de estresse, como negação ou esquiva.

Lazarus e Folkman (1984) apud SAVOIA (1999), apresentam sua própria definição de *Coping* como sendo "os esforços cognitivos e comportamentais constantemente alteráveis para controlar (vencer, tolerar ou reduzir) demandas internas ou externas específicas que são avaliadas como excedendo ou fatigando os recursos da pessoa". De acordo com a mesma autora, essa definição distingue os esforços de *Coping* de comportamentos adaptativos automatizados, quando cita mudanças constantes como resposta às necessidades de estímulos específicos. Evita o problema de se confundir a resposta de *Coping* com consequências, quando se define como esforços de controle, permitindo incluir qualquer coisa que a pessoa faz ou pensa, sem considerar esse comportamento como certo ou errado.

Em sua análise de *Coping*, Savoia (1999) avalia as funções de *Coping* para as pessoas e as formas pelas quais elas o utilizam. Ressaltam a diferença entre função e consequência do *Coping*. A função diz respeito ao propósito a que a estratégia serve; as consequências dizem respeito ao efeito produzido pela estratégia. Uma estratégia pode ter a função, por exemplo, de impedimento, mas a utilização dessa estratégia não

resulta, necessariamente, que a situação ameaçadora seja evitada. Em outras palavras, as funções não são definidas em termos de consequências ainda que se possa esperar que determinadas funções venham a ter consequências determinadas. Esses autores dividem o estresse em:

O inventário de estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus (1985) adaptado por SAVOIA (1999) é um questionário que contém 66 itens, englobando pensamentos e ações que as pessoas utilizam para lidar com demandas internas ou externas de um evento estressante específico. Geralmente, o evento é relatado em entrevista, com breve descrição de quem estava envolvido, o local em que se deu o evento e o que aconteceu. A escala consiste em oito fatores: confronto, afastamento, autocontrole, suporte social, aceitação de responsabilidade, fuga e esquiva, resolução de problemas e reavaliação positiva. Cada administração do questionário é centralizada no processo de *Coping* de uma situação particular e não no *Coping* como estilos ou traços de personalidade. A situação é que determina o padrão de estratégias de *Coping* e não variáveis pessoais. Tanto Stone e Neal (1984) quanto Folkman e Lazarus (1985) apresentam essa conclusão (SAVOIA, 1999).

Dentre os vários tipos de situações em que o estresse acomete o indivíduo, uma das mais importantes é o estresse no trabalho. O estresse ocupacional é produto da relação entre o indivíduo e o seu ambiente de trabalho, em que as exigências deste ultrapassam as habilidades do trabalhador para enfrentá-las, o que pode acarretar um desgaste excessivo do organismo, interferindo na sua produtividade. Mas, não podemos descartar o componente individual do estresse ligado à personalidade e ao modo como a pessoa reage, interpreta e sente os acontecimentos de forma particular (SIQUEIRA, 1995; BERNIK, 1997).

Estressores ocupacionais estão frequentemente ligados à organização do trabalho, como pressão para a produtividade, retaliação, condições desfavoráveis à segurança no trabalho, indisponibilidade de treinamento e orientação, relação abusiva entre supervisores e subordinados, falta de controle sobre a tarefa e ciclos trabalho-descanso incoerentes com limites biológicos (Carayon, Smith & Haims, s/d apud Murta,

1999). Essas circunstâncias impõem ao trabalhador uma alta demanda a ser enfrentada. Se o indivíduo apresentar um repertório deficitário de enfrentamento, será, então, desencadeado o estresse ocupacional. Portanto, quanto maior a demanda e menor o controle, mais provável será a ocorrência de estresse e prejuízos à saúde ao trabalhador (CAHIL, 1996; HURREL & MURPHY, 1996; THEORELL, 1999).

Levando em consideração o conceito de stress ocupacional e de ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO supõe-se que determinadas atividades são, por natureza, potencialmente mais estressantes que outras. Assim temos como objetivo identificar as diferentes estratégias de enfrentamento dentro das áreas de saúde, educacional e metalurgia.

OBJETIVO GERAL:

O presente estudo teve por objetivo identificar as diferentes estratégias de enfrentamento, utilizadas na busca pelo controle e domínio das situações e adaptações ao estresse dos profissionais que atuam nas áreas de Enfermagem, Metalurgia e Educação.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

I. identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais da área de metalurgia;

I.a. identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais da área de enfermagem;

I.b. identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais da área de educação;

II. identificar se há ou não diferenças de estratégias de enfrentamento utilizadas nas diferentes áreas.

METODOLOGIA

Participantes:

A amostra foi composta por 90 adultos (maiores de 18 anos), homens e mulheres, separados por setor de trabalho: 30 profissionais de enfermagem, 30 profissionais de educação e 30 profissionais de metalurgia.

Instrumento:

Utilizamos como instrumento de pesquisa uma adaptação do Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus (1985), composto por 36 itens relacionados a Enfrentamento do Estresse, onde o sujeito pontuou a frequência com que utiliza as estratégias de enfrentamento.

Foram elaboradas 4 questões abertas a fim de saber qual era a opinião dos participantes a respeito das situações estressoras, as quais eram: (1) Exemplifique as situações em que você se sente mais estressado, (2) O que você costuma fazer para se “livrar” do stress?, (3) O seu ambiente de trabalho é estressante? Por quê? e (4) De 1 a 10, dê uma nota para o nível de estresse diário, ao qual você está exposto.

Procedimento:

A aplicação dos inventários foi feita de forma simples e clara, os aplicadores dos inventários deram as instruções aos sujeitos.

O questionário – foi o Inventário de Folkman e Lazarus (1985) adaptado por SAVOIA (1999), onde os sujeitos participantes assinalaram suas respostas com o “X”.

Os sujeitos responderão a pesquisa à caneta, dadas as instruções, e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os sujeitos tiveram 30 minutos para entregar o Inventário respondido.

A Carta de Informação ao Sujeito de Pesquisa ficou em poder do sujeito participante.

Foi garantido o caráter voluntário - uma relação de participação, respeitando as normas do Ministério da Saúde (1997).

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Nas respostas das perguntas abertas, vinte quatro sujeitos da área de enfermagem consideraram o ambiente de trabalho estressante, para dezenove da área metalúrgica e quatorze da área educacional. A exposição diária ao estresse na área de enfermagem varia de cinco a dez pontos, enquanto que na área metalúrgica, fica entre três e oito e na educação, os maiores valores foram encontrados na faixa de 1 a 5 pontos.

O agente estressor mais mencionado pelos sujeitos da enfermagem, foi a baixa remuneração seguido por não conseguir realizar coisas que e como gostaria, não conseguir resolver situações por falta de colaboração das outras pessoas e por último, pressão no trabalho e problemas que não tem solução. De acordo com o SINDHOSP (Sindicato dos Hospitais, Clínicas, Casas de Saúde, Laboratórios de Pesquisas e Análises Clínicas do Estado de São Paulo) o salário médio do auxiliar de enfermagem é de 530,00 reais, do técnico em enfermagem é de 640,00 reais e do enfermeiro padrão é de 1500,00, confirmando assim a baixa remuneração da classe.

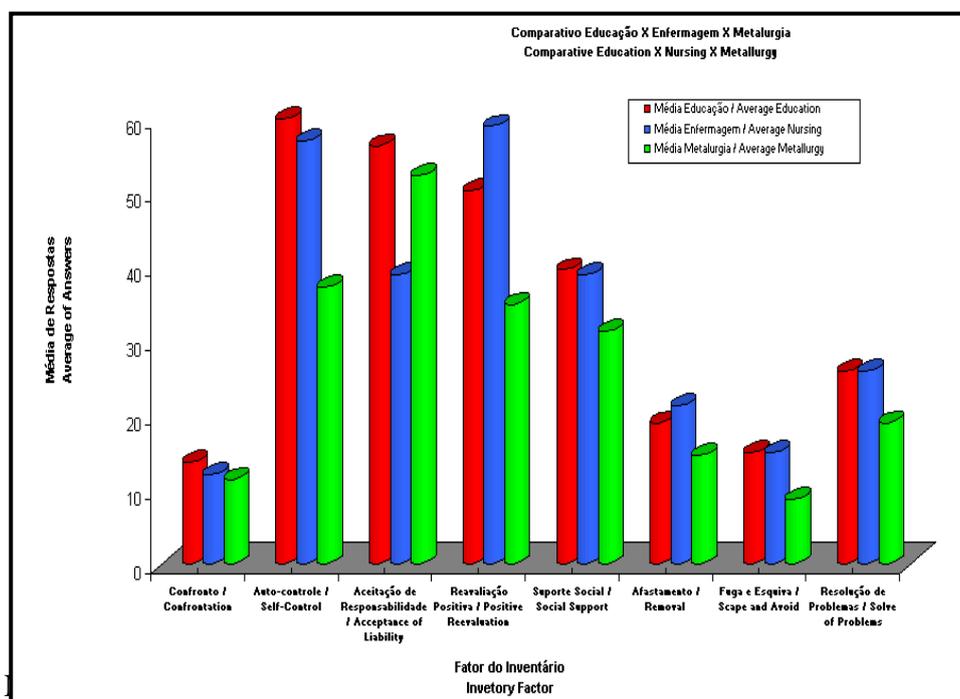
Para os metalúrgicos, o fator mais estressante é a pressão no trabalho, seguido de doenças na família, falta de dinheiro, e problemas familiares. A grande maioria dos metalúrgicos trabalham com máquinas perigosas, ambiente com riscos e quadro de funcionários “enxuto”. Esse profissional tem que produzir de acordo com procedimentos de segurança estabelecidos, utilizando EPI's (Equipamento de Proteção Individual), com uma atenção extrema aos agentes de risco presentes no ambiente, como ruído, calor, radiação não ionizante, vibração e riscos de acidentes. Na maioria das vezes, antes de qualquer atividade, é necessário fazer uma preparação para execução do trabalho com segurança. Tais fatores levam a uma perda de tempo. No entanto, há um ganho expressivo em saúde e preservação da integridade física. Por outro lado, no cotidiano profissional, há uma cobrança de produtividade sem levar em conta todos estes fatores de preparação para um trabalho seguro. Outro fator relevante na perda de produtividade é o afastamento de colaboradores devido a acidentes do trabalho e

doenças ocupacionais. Esses são fatores indicativos de que a área metalúrgica sofre mais com a pressão no trabalho do que outros ramos de atividade.

Na área educacional, o fator que gera mais estresse foi a cobrança por parte da coordenação para o estabelecimento de metas, seguido por acúmulo de tarefas, mau comportamento dos alunos/falta de respeito e falta de tempo para realizar as atividades. No caso da educação, temos que considerar o fator de percepção individual dos alunos, pois o professor tem a meta de passar conhecimento para o aluno, pressupondo-se que este agregue conhecimento. Entretanto, há percepções diferentes que podem acarretar dificuldades de aprendizado, e, conseqüentemente, o distanciamento de metas estabelecidas pela coordenação.

As respostas dos itens do inventário adaptado de Lazarus e Folkman (1985) adaptado por SAVOIA (1999) são apresentadas no Gráfico 1.

Gráfico 1: Comparativo das Estratégias de Enfrentamento



que se caracteriza quando a pessoa aceita a situação, submete-se e faz o que querem que faça. Geralmente, ocorre numa situação em que há conflito com uma pessoa de autoridade. Ex: “Eu fiz o que meu chefe mandou”, “tive que compreender”, “tive que ir”, “tive que obedecer”. Isso pode ser relacionado ao tipo de população investigada, já que na área

metalúrgica predomina a hierarquia autoritária e a exigência de obediência. Esse aspecto pode explicar a maior utilização da estratégia de aceitação, já que muitas vezes, diante dos chefes o “pião” (assim denominado o trabalhador da área produtiva), não encontra outra alternativa que não seja aceitar a situação e submeter-se a ela.

No grupo de enfermagem, predominou a reavaliação positiva. Nesse tipo de trabalho temos situações adversas como o sofrimento decorrente do adoecimento e a proximidade da morte e cabe ao profissional da enfermagem cuidar de indivíduos adoecidos e promover seu bem estar geral (CASSIOLATO, 2003). Em alguns casos, o enfermeiro não alcança sucesso no tratamento de um paciente e com isso podem vir o sentimento de impotência e incapacidade. Diante disso, com a reavaliação positiva de uma determinada situação de fracasso no tratamento o enfermeiro pode extrair experiências positivas aliviando assim a culpa e diminuindo o estresse.

Já na área educacional, encontramos o autocontrole, como maior estratégia utilizada pois como os professores lidam com alunos, eles sempre tem que ter uma conduta ética para a resolução dos problemas, caso contrário, poderão ter reclamações dos pais, diretoria e até ações judiciais.

Os resultados obtidos sugerem a existência de estresse ocupacional nos três ramos de atividades, sendo que a forma de enfrentamento mais utilizadas pelos grupos são as estratégias denominadas construtivas as quais contribuem para a diminuição do estresse sem causar prejuízos de ordem biopsicossociais ao indivíduo.

A apresentação destes resultados foi dividida em respostas as perguntas abertas e respostas aos itens do inventário de Folkman e Lazarus (1985) adaptado por SAVOIA (1999). Em todos os grupos, foram identificadas poucas respostas de afastamento, confronto e fuga e esquivas do estressor.

Na resposta à pergunta “O que você costuma fazer para se livrar do estresse?”, encontramos outras formas de enfrentamento que se enquadram na classe de estratégias de evitamento e confronto indireto, as quais são empregadas para aliviar o estresse (BACHION et al, 1998).

Na metalurgia, as mais utilizadas foram a prática de esportes, conversa com amigos e viagem. Entre os educadores, foram ouvir música, sair com os amigos e

esquecer a situação. Para os enfermeiros, destacou-se ouvir música, conversar e sair com os amigos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos dados apresentados, podemos supor que para o indivíduo vencer, tolerar ou reduzir o estresse, ele utiliza tanto as Estratégias de Enfrentamento proposta por Lazarus e Folkman (1985), quanto para o alívio do estresse, os sujeitos buscam estratégias de evitamento e confronto indireto propostas por Bachion (1998)

Salientamos que apesar da maioria das estratégias utilizadas terem sido construtivas, encontramos algumas ações como “beber cerveja” na área metalúrgica e “ficar sozinho” nas três áreas. Tais ações podem ser classificadas como estratégias não construtivas, pois podem levar ao isolamento social e alcoolismo, além de ser hábitos que podem trazer prejuízos biopsicossociais para o indivíduo causando dependência física e solidão.

Diante disso, temos que considerar que cada área de atuação desses profissionais gera distintos fatores de estresse. Assim, a forma de enfrentamento resultante da interação homem-trabalho pode refletir as peculiaridades dos diversos ramos de atividade, o que nos conduz ao desenvolvimento de estratégias de prevenção específicas para cada segmento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, R. F. Stress rouba energia das pessoas e parte do lucro das empresas.

http://www.infomet.com.br/vista_opinioes.php?id=49. Acesso em: 25/08/06

AGUIAR, K. N., SILVA, A. L. A. C., FARIA, K. R., LIMA, F. V., SOUZA, P. R.

S. e JEANNA, M. R. http://www.fen.ufg.br/revista/revista2_2/estress.html. Acesso em:

25/08/06

ANTONIAZZI, A. S., AGLIO, D. D. D., BANDEIRA, D. R. O conceito de coping:

uma revisão teórica. [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X1998000200006&Ing=en&nrm)

[294X1998000200006&Ing=en&nrm](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X1998000200006&Ing=en&nrm). Acesso em: 25/10/06

BACHION, M. M. et al. Estresse, Ansiedade e coping: uma revisão dos conceitos, medidas e estratégias de intervenção voltadas para a prática de enfermagem. In: Revista Mineira de Enfermagem. 2 (1): 33-39, jan-jun .1998.

BRITTO, E. S., CARVALHO, A. M. P. Stress, Coping (enfrentamento) e saúde geral dos enfermeiros que atuam em unidades de terapia e problemas renais.

<http://www.usp.com.br> . Acesso em: 28/09/06

Conselhos práticos para os trabalhadores lidarem com o stress no trabalho e as suas causas. <http://agency.osha.eu.int> . Acesso em: 21/08/2006

FOLKMAN, S. ; LAZURUS, R. S. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. Journal of Personality and Social Psychology, v. 48, n. 1, p. 150-70, 1985.

LIPP, M. E. N. O percurso do stress: suas etapas. <http://www.estresse.com.br>. Acesso em: 22/08/06

LIPP, M. N. ; MALAGRIS, L. N., O Stress Emocional e seu Tratamento. In Bernard Range (Org) . São Paulo: Artes Medicas. 2001

MONIZ, A.C. ; HESPANHOL F. R. ; OMISOLO E. R. ; Coping; Revista Argumento. São Paulo, 2004

MURTA, S. G. e TROCCOLI, B. T. Avaliação de intervenção em estresse ocupacional. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722004000100006. Acesso em: 25/08/06

PINHEIRO, F. A., TROCCOLI, B. T., TAMAYO, M. R. Mensuração de Coping no ambiente ocupacional. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722003000200007&script=sci_text. Acesso em: 23/09/06

SANTOS, R. C. Psicóloga defende valorização dos profissionais veteranos pela empresa. http://www.unicamp.br/unicamp_hoje/ju/julho2006/ju331pag8b.html. Acesso em: 25/08/06

SAVOIA, M. G. Revista de Psiquiatria Clínica 26 (2). Edição Especial 1999. Artigo: Escala de eventos vitais e de estratégias de enfrentamento (Coping).

[http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/r262/artigo\(57\).html](http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/r262/artigo(57).html). Acesso em: 25/10/06