

 ATUALIDADE
EM SAÚDE
ASSOCIAÇÃO DE LABORATÓRIOS DE DIAGNÓSTICO
DA AMÉRICA LATINA



O ESTRESSE E SUA RELEVÂNCIA NA SAÚDE MENTAL:

ESTRESSE LABORAL E ACADÊMICO
ESTRESSE PÓS-COVID-19
SÍNDROME DE BURNOUT



SUMÁRIO

- 02** INTRODUÇÃO
- 03** FASES DO ESTRESSE
- 04** ESTRESSE LABORAL
- 06** ESTRESSE ACADÊMICO
- 08** ESTRESSE PÓS-COVID
- 09** SÍNDROME DE BURNOUT
- 11** O QUE POSSO FAZER PARA COMBATER O ESTRESSE?

► Introdução

Atualmente, o estresse se refere a uma condição que surge como consequência da sociedade e do estilo de vida, em que as pressões e diversas condições da vida cotidiana impactam negativamente a saúde. Essa doença é motivo de grande preocupação, pois está se espalhando por todo o mundo e pode afetar qualquer pessoa, independentemente de idade, sexo, situação econômica ou raça.

O termo "estresse" é a adaptação para o português do castelhano "estrés", que por sua vez deriva das palavras latinas "strictus", que significa apertado, estreito, e "stringere": apertar, constranger. Assim, em sua origem etimológica, "estresse" faz referência a uma sensação somática e, por extensão, a uma situação vital opressiva.

O estresse é a tensão psíquica, afetiva ou física que o indivíduo experimenta em seu contexto e que está relacionada às diferentes situações incontroláveis que afetam diretamente seu controle. O estresse parece ser uma característica distintiva das sociedades industrializadas e tem sido associado a problemas de saúde, bem-estar e desempenho das pessoas em diferentes contextos sociais.



Fontes:

- (1) O estresse e sua relação com transtornos mentais na América Latina. Demera-Chica, Alexander et al. Journal Scientific MQRInvestigar. Vol.8-Nº 1, 2023, pp. 706-724
- (2) Estresse: manifestações em contextos acadêmicos e análise crítica do conceito. Ana Selene Hernández López et al. Boletim Científico da Escola Superior Atotonilco de Tula Publicação semestral, Vol. 8, Nº. 15 (2021) 33-36

Fases do estresse

O estresse ocorre em três fases, as quais se desenvolvem quando o organismo deve se preparar para uma situação em que gasta mais energia para atacar, resistir ou fugir.

Fase de alarme: o organismo reconhece a presença de uma ameaça. Produz-se uma ativação da hipófise e, com isso, das glândulas suprarrenais, que secretam adrenalina, noradrenalina e cortisol.

Os sintomas que aparecem nesta fase são: cefaleia, febre, fadiga, dor muscular, apneia, diarreia, mal-estar estomacal, falta de apetite e falta de energia. Durante esta fase, o corpo se prepara para produzir o máximo de energia que lhe permita enfrentar uma situação considerada difícil, com o conseqüente aumento da tensão muscular, aguçamento dos sentidos, aumento da frequência cardíaca e elevação do fluxo sanguíneo.

Fase de resistência: os ajustes diante do estresse se estabilizam. O organismo consegue enfrentar eficazmente o fator estressante, e a resistência a outros diminui.

Fase de exaustão: o nível de resistência acaba se esgotando, aparecendo novamente o alarme e, conseqüentemente, os problemas tanto físicos quanto psicológicos. Essa fase provoca fraqueza, o sono é ruim, aparece uma sensação de angústia e desejo de fuga.

O estresse pode se manifestar em diversas circunstâncias, de forma aguda, crônica ou pós-traumática. Nesta edição, revisaremos os conceitos de estresse laboral, acadêmico e pós-Covid. Em relação ao estresse pós-pandêmico, mencionaremos a síndrome de burnout, condição que afeta principalmente trabalhadores das áreas de saúde, educação e atendimento ao cliente.

Fontes:

- (2) Estresse: manifestações em contextos acadêmicos e análise crítica do conceito. Ana Selene Hernández López et al. Boletim Científico da Escola Superior Atotonilco de Tula. Publicação semestral, Vol. 8, Nº. 15 (2021) 33-36



Estresse no trabalho



A OIT (2016) definiu o estresse como “a resposta física e emocional causada pelo desequilíbrio entre as exigências que a pessoa percebe e os recursos e capacidades percebidos para enfrentar essas exigências”. Quando o estresse está relacionado ao trabalho, ele é determinado pelo design e pela organização do ambiente laboral, pelas relações dentro da equipe de trabalho, por exigências que excedem as capacidades e pela falta de recursos ou necessidades não atendidas do trabalhador. Os fatores no local de trabalho que podem causar estresse são chamados de fatores de risco psicossocial (perigos psicossociais). É importante esclarecer que o estresse não é um fator de risco psicossocial, mas sim uma consequência dele.

Manifesta-se uma alta prevalência de estresse, exaustão e fadiga nos profissionais de primeira resposta a emergências como consequência do atendimento a pacientes em situações críticas, eventos traumáticos, emoções extremas, medo do desconhecido e condições de trabalho de alta complexidade, que incluem ambientes externos e desprotegidos, além de diversas situações cotidianas. O grau de controle que trabalhadores de emergências deve ter diante das situações que enfrenta, o trabalho em turnos que pode afetar os períodos de descanso, a alteração do ciclo circadiano, as relações sociais fora do trabalho e a condição física, que é um elemento determinante no exercício dessa função, são alguns dos fatores que podem fazer com que as exigências desse tipo de trabalho superem as capacidades dos profissionais.









Foi documentado que o alto estresse laboral nesse público está associado a uma maior ocorrência de lesões ocupacionais, erros na execução de procedimentos médicos e episódios momentâneos de sono enquanto dirigem veículos.

É um problema prevalente em nossa época e afeta o trabalhador em termos de sua saúde mental e física. Depressão, ansiedade, burnout e insônia são algumas das manifestações de alteração de sua saúde mental. Com relação à saúde física, podem ser comprometidos o sistema cardiovascular, o aparelho musculoesquelético e o aparelho gastrointestinal.

Fontes:

- (3) Psychosocial risk factors and post-traumatic stress disorder in first responders to emergency workers Alejandra María Díaz-Tamayo et al. *Psicologia e Saúde*, Vol. 33, Núm. 2: 387-395, Julho Dezembro 2023
- (4) Hasin, H., Johari et al. (2023). The Harmful Impact of Job Stress on Mental and Physical Health. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(4), 961 – 975.

O Instituto Nacional de Segurança e Saúde Ocupacional dos EUA (N.I.O.S.H.) recomenda:





-  Horário de trabalho: planejar os horários de trabalho de forma a evitar conflitos com as exigências e responsabilidades externas do trabalhador.
-  Participação/controlar: permitir que os trabalhadores contribuam com ideias nas decisões que afetam seu trabalho.
-  Carga de trabalho: verificar se as exigências do trabalho são compatíveis com as capacidades e os recursos do trabalhador.
-  Conteúdo: planejar as tarefas de forma que proporcionem significado, estímulo e oportunidade de fazer uso das capacitações recebidas.
-  Papéis: definir claramente os papéis e as responsabilidades no trabalho.
-  Criar oportunidades de interação social.
-  Evitar a ambiguidade em questões de estabilidade no trabalho.
-  Fomentar o desenvolvimento da carreira profissional.



Fontes:

(5) María Angeles del Hoyo Delgado. C.N.N.T. 2024. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo CITorrelaguna, 73 - 28027 MADRID

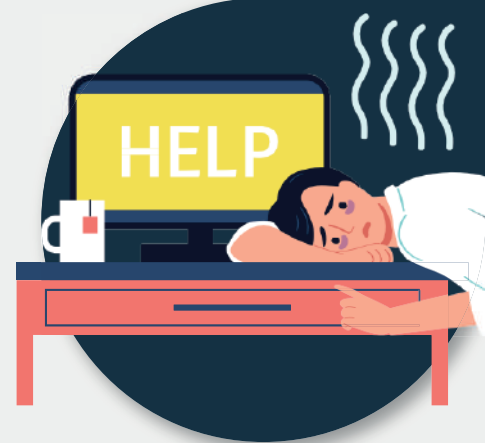
A Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho acrescenta ao que foi mencionado:

-  Melhorar o conteúdo e a organização do trabalho para controlar os fatores de risco psicossocial.
-  Controlar as mudanças na situação de trabalho, na saúde dos trabalhadores e em sua inter-relação.
-  Aumentar a sensibilização: informar, preparar e educar.
-  Ampliar os objetivos e as estratégias dos serviços de saúde ocupacional ou prevenção de riscos.



A base para reduzir o estresse consiste em melhorar a comunicação, aumentar a participação dos trabalhadores nas decisões relacionadas ao trabalho e melhorar as condições ambientais nas tarefas laborais.

Estresse acadêmico



O estresse acadêmico pode ser definido como aquele que deriva das atividades e demandas acadêmicas, sem que intervenham de forma significativa outros aspectos externos ao contexto de estudo. Algumas das situações que mais causam estresse nos estudantes são a falta de tempo para completar as tarefas, as apresentações orais, os exames e a sobrecarga acadêmica por disciplina.

Este é um problema significativo e frequente na educação superior. Diversos autores têm evidenciado porcentagens superiores a 70% de estudantes com estresse acadêmico elevado.

Embora um nível adequado de estresse seja necessário para aumentar a persistência no aprendizado e melhorar o desempenho, quando ultrapassa certos níveis, pode se tornar um fator de risco para depressão, insatisfação com a vida, angústia psicológica, dificuldades para dormir e sensação de cansaço físico, má adaptação à universidade e fracasso acadêmico.

Em relação à etiologia, postula-se que, diante das exigências acadêmicas do ambiente universitário, o estudante avalia se possui os recursos necessários para enfrentá-las. Se ele avaliar que não dispõe desses recursos, as exigências serão percebidas como uma perda ou ameaça, ou serão associadas a emoções negativas. Isso resultará em um desequilíbrio sistêmico, manifestado por uma série de indicadores físicos, psicológicos e comportamentais, que constituem o estresse acadêmico.

Entre os estudantes mais expostos, destacam-se aqueles que apresentam traços ansiosos e de pensamento negativo, indivíduos introvertidos, aqueles cujas conexões sociais são escassas e sujeitos que enfrentam dificuldades econômicas, entre outras.

Uma revisão sistemática de publicações realizadas no ano passado, principalmente europeias e asiáticas, mostra que quadros depressivos e ansiosos costumam se relacionar com o estresse acadêmico. Suicídios e lesões autoprovocadas não suicidas aumentam no fim do semestre, o que sugere uma relação com fatores estressantes acadêmicos.





A pressão acadêmica é um tema que deve ser considerado seriamente, pois provoca nos alunos o medo de fracassar, preocupação com o futuro e com as expectativas dos pais, estresse crônico diante das avaliações e uma competitividade entre pares que abrange não apenas o acadêmico, mas também inclui esportes, voluntariado e outras atividades extracurriculares

O sistema educacional enfatiza os resultados acadêmicos medidos por meio de testes padronizados e critérios rígidos que recompensam a memorização de informações abundantes, muitas vezes deixando de lado a promoção de uma maior individualidade e autonomia por parte do estudante.

Durante a pandemia de Covid-19, as universidades precisaram estabelecer sistemas de ensino totalmente virtual. A falta de contato social entre os estudantes e a ausência de atividades extracurriculares afetaram seu estado emocional, uma vez que o processo educativo se baseia não apenas no aprendizado, mas também inclui a interação social e o desenvolvimento de vínculos grupais essenciais para manter uma saúde mental adequada.

É necessário que os docentes universitários sejam treinados para detectar os sinais de estresse em seus alunos, bem como para adaptar as metodologias de ensino a fim de aliviar a carga acadêmica que eles devem suportar.

Fontes:

(6) P. Chust-Hernández et al. / *Ansiedade e Estresse* 29(1) (2023) 45-62

(7) www.thelancet.com/child-adolescent Vol 7 October 2023

(8) Pamela Córdova Olivera, et al. (2023) Academic stress as a predictor of mental health in university students, *Cogent Education*, 10:2, 2232686, DOI: 10.1080/2331186X.2023.2232686

Estresse pós-Covid

Em 2022, a pandemia de Covid-19 impactou a comunidade mundial e apresentou diversos desafios para que os provedores de saúde mental pudessem atender às necessidades da população. A grande maioria das pesquisas e dos esforços clínicos amostraram a população dos Estados Unidos e da Europa Ocidental.

Até a data, há estudos limitados que identificam as necessidades de saúde mental das populações latino-americanas e hispânicas, que estão mais bem contextualizadas pelos fatores pré-pandêmicos. Tais fatores incluem:

- ✓ Desastres naturais na América Central
- ✓ Acesso limitado a serviços médicos e de saúde mental em praticamente toda a América Latina para atender à demanda durante a pandemia.
- ✓ Agitação sociopolítica
- ✓ Altas taxas de infecção e mortalidade por Covid-19 que podem ter obstaculizado resultados positivos de saúde mental.

Quase 40% da população de uma grande amostra internacional latino-americana atende ao limite da escala para estresse pós-traumático, utilizando a lista de verificação de sintomas do transtorno de estresse pós-traumático para o DSM-5. Além disso, essa estatística é mais alta do que as taxas relatadas antes da pandemia nessa população.



Fontes:

(9) Mercado, A., Torres, et al. (2023). Post-traumatic Stress and COVID-19 in Latin American: A Call to Action. *Journal of Concurrent Disorders*, 5 (3), 1-16

Síndrome de burnout



A síndrome de burnout foi declarada em 2000 pela Organização Mundial da Saúde como um fator de risco ocupacional devido à sua capacidade de afetar a qualidade de vida, a saúde mental e até mesmo colocar em risco a vida humana. É uma resposta ao estresse laboral crônico que ocorre principalmente em profissões que se concentram basicamente em um contato direto com as pessoas.

O síndrome de burnout se caracteriza por um conjunto de sintomas que denotam o esgotamento do trabalhador, manifestado pela falta de energia física e mental (esgotamento emocional), perda de interesse pelo trabalho (despersonalização) e sentimentos de autodepreciação (realização profissional reduzida). As consequências do síndrome são nefastas para o indivíduo e para a organização, pois, devido à diminuição da saúde biopsicossocial, ocorrem o absenteísmo, o presenteísmo, a insatisfação no trabalho e a aposentadoria precoce, além de colocar em risco a segurança de quem o sofre.

Fatores estressantes como a escassez de pessoal, que implica sobrecarga de trabalho; trabalho em turnos, atendimento a usuários problemáticos; contato direto com a doença, com a dor e com a morte; falta de especificidade de funções e tarefas, o que gera conflito e ambiguidade de papéis; falta de autonomia e autoridade no trabalho para poder tomar decisões; e rápidas mudanças tecnológicas foram identificados como fatores de risco.

Foi desenvolvida uma taxonomia de fatores de risco para o síndrome de burnout que inclui quatro níveis: fatores individuais, relações interpessoais, nível organizacional e ambiente social.



Foram descritos três componentes como parte do síndrome: esgotamento emocional (perda de energia, desgaste, fadiga), despersonalização ou desumanização (ceticismo, atitudes negativas e insensibilidade) e baixa realização pessoal. Suas manifestações podem variar desde formas leves: cansaço, dificuldade para levantar-se e queixas vagas; moderadas: desconfiança, isolamento e negativismo; graves: absenteísmo, aversão, abuso de substâncias e resposta lenta; até formas extremas: suicídio, colapso, surgimento de quadros psiquiátricos e isolamento completo.

A síndrome de burnout é um problema complexo e difícil de abordar. Algumas intervenções foram individualizadas, concentrando-se na pessoa com medidas de enfrentamento, gestão do tempo e modificação dos estilos de vida. Essa visão concentrou seu foco no indivíduo, sustentando que a pessoa sofre da síndrome devido a aspectos de sua própria personalidade, caráter ou comportamento. Outros autores, no entanto, desenvolveram uma abordagem social na qual consideram que a causa do burnout reside na interação entre as pessoas e os sistemas laborais existentes, o que, para sua prevenção, exigiria mudanças na organização do trabalho e nas relações interpessoais, ou seja, deveria ser mais estrutural do que apenas funcional.



Fontes:

(10) Síndrome de burnout, problema latente em trabalhadores da saúde. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.3329-3339>

(11) Síndrome de burnout: Um problema moderno. Javier Lovo, pp. 110-120, Revista entorno, enero 2021, número 70, ISSN: 2218-3345

O que posso fazer para combater o estresse?



Além da ajuda profissional imprescindível diante de um quadro de estresse que provoque sintomas de alteração da saúde mental e/ou física, cada um de nós pode estabelecer uma rotina saudável que complemente e apoie a terapia indicada.

- ✓ Respeitar o sono noturno: estabelecer horários para dormir e acordar. Evitar o uso de telas, refeições abundantes, consumo de estimulantes e atividades físicas intensas após as 20h.
- ✓ Respeitar os horários das refeições. Consumir preferencialmente uma dieta mediterrânea e beber bastante água. Não trabalhe nem estude enquanto come. Utilize esse tempo para interagir com a família e/ou amigos.
- ✓ Pratique exercício físico. Se leva uma vida sedentária, comece aos poucos.
- ✓ Planeje suas atividades diárias e ordene-as de acordo com sua importância.
- ✓ Estabeleça pausas para descanso no trabalho e/ou estudo.
- ✓ Complete sua jornada de trabalho sem prolongá-la além do horário estabelecido. Delegue tarefas e não leve trabalho para casa. Tire férias quando for apropriado.
- ✓ Cultive relações sociais. Os amigos são um apoio essencial para uma saúde mental adequada.
- ✓ Cultive sua autoestima: reconheça seus acertos e avalie seus erros sem superestimá-los.
- ✓ Pratique técnicas de relaxamento, ioga ou outra disciplina semelhante.



Fontes:

Organização Pan-Americana da Saúde / Organização Mundial da Saúde. Alerta Epidemiológico: Varíola Símica (MPXV clado I), 8 de agosto de 2024. Washington, D.C.: OPS/OMS; 2024

A graphic element on the left side of the page consists of a teal heart shape with a white ECG line (heart rate monitor) overlaid on it. The heart and line are partially obscured by a teal horizontal bar that extends from the left edge of the page.

ATUALIDADE EM SAÚDE

ASSOCIAÇÃO DE LABORATÓRIOS DE DIAGNÓSTICO
DA AMÉRICA LATINA