

UNIVERSIDADE POLITÉCNICA A POLITÉCNICA

Instituto Superior de Humanidades, Ciências e Tecnologia (ISHCT)

Psicologia Clínica e de Aconselhamento

Implicações do Estresse Ocupacional na Saúde Mental dos Profissionais de Saúde na Enfermaria de Medicina II, no Hospital Central de Quelimane, Iº Semestre de 2025. Quelimane

Meri Isaías Amosse

Quelimane

2025

Meri Isaías Amosse

Implicações do Estresse Ocupacional na Saúde Mental dos Profissionais de Saúde na Enfermaria de Medicina II, no Hospital Central de Quelimane, Iº Semestre de 2025. Quelimane

Monografia apresentada ao Instituto Superior de Humanidades, Ciência e Tecnologia como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciatura em Psicologia Clínica e de Aconselhamento.

Supervisor: MscFauzia Martins Carimo

Quelimane

2025

Folha de Aprovação

Dedico este trabalho ao meu amado esposo, Pedro Alberto Mavundo, pelo apoio constante e incentivo incondicional ao longo da minha jornada acadêmica. Sua presença foi essencial nos momentos de dificuldade e conquista. A ele, minha eterna gratidão e carinho. Esta conquista também é sua.

Agradecimentos

A Deus, fonte de toda sabedoria e força, que me guiou em cada passo desta jornada acadêmica, agradeço por me sustentar, inspirar e nunca me deixar desistir, mesmo nos momentos mais desafiadores.

À minha supervisora, Msc. Fauzia Martins Carimo, pela orientação segura, paciência e apoio incondicional durante a realização desta monografia. Sua dedicação foi essencial para o êxito deste trabalho.

Aos meus pais, Isaías Amosse Alberto Machava e Amélia Chunga António Alberto Amosse, pela base sólida, amor incondicional e exemplo de esforço e honestidade. Foram e continuam sendo meu alicerce e inspiração.

Ao meu esposo, Pedro Alberto Mavundo, por ser meu parceiro, conselheiro e incentivo constante. Sua presença amorosa me fortaleceu em cada etapa deste percurso acadêmico. És meu apoio de todos os dias.

Aos meus irmãos, Angelina Isaías Amosse, Teresa Isaías Amosse e Mulange Isaías Amosse, por todo o carinho, apoio emocional e palavras de encorajamento. Em cada gesto de vocês encontrei motivação para continuar.

Aos meus filhos, Lucas de Jesus Pedro Alberto, Maria Luísa Pedro Alberto, Mayra da Amélia Pedro Alberto e Alberto Mavundo Pedro Alberto, por serem minha maior razão de lutar. Vocês me inspiram a buscar sempre o melhor. Esta conquista é também de vocês.

Aos meus sobrinhos, Lucas Munganda Lucas e Estefânia Estefane, pelo carinho, sorrisos e apoio durante este tempo. Mesmo nos dias mais difíceis, a alegria de vocês trouxe leveza ao meu coração.

Aos meus cunhados, Alberto António Lucas, Albino Chicore e Laurina Cândida Fadiga, pela consideração, incentivo e apoio que demonstraram durante esta caminhada. Sou grata por ter vocês ao meu lado nessa jornada.

Parecer da Supervisora

A presente monografia da estudante Meri Isáfas Amosse com o tema “**Implicações do Estresse Ocupacional na Saúde Mental dos Profissionais de Saúde na Enfermaria de Medicina II, no Hospital Central de Quelimane, Iº Semestre de 2025. Quelimane**” trata se de um trabalho de extrema relevância, uma vez que tem-se tornado frequente este tipo de casos. Torna-se mais relevante ainda quando começa se a compreender as implicações do estresse ocupacional para a saúde mental dos Profissionais de Saúde da Enfermaria de Medicina II do Hospital Central de Quelimane.

Portanto o trabalho procura de algum modo, alertar e orientar os pacientes e profissionais de saúde e a sociedade em geral, em relação ao tema em questão. Deste modo, considero que o trabalho reúne os critérios metodológicos de um trabalho de carácter científico, bem como os requisitos necessários para a sua defesa.

Msc.Fauzia Martins Carimo

Resumo

O estudo intitulado “Implicações do Estresse Ocupacional na Saúde Mental dos Profissionais de Saúde: Estudo de Caso na Enfermaria de Medicina II no Hospital Central de Quelimane” visa analisar as implicações do estresse ocupacional na saúde mental dos profissionais de saúde que atuam na enfermaria de Medicina II, tendo como objetivos específicos identificar os principais factores geradores de estresse, descrever as suas consequências psicológicas e propor estratégias que minimizem seus efeitos. A pesquisa busca responder à seguinte questão: Quais são as implicações do estresse ocupacional na saúde mental dos profissionais de saúde da Enfermaria de Medicina II no Hospital Central de Quelimane? A escolha do tema é de extrema relevância em diversos níveis. Em termos gerais, o estudo do estresse ocupacional é crucial, pois o ambiente de trabalho pode ser um dos principais desencadeados de estresse na vida das pessoas, afectando directamente a qualidade de vida e a saúde mental dos trabalhadores. Para alcançar esse objectivo, adoptou-se uma abordagem metodológica de natureza qualitativa, de carácter descritivo e com base em estudo de caso, permitindo compreender de forma profunda as vivências dos profissionais de saúde no ambiente hospitalar, cuja amostra foi de 10 participantes. Como técnicas de recolha de dados, foram utilizadas a entrevista semiestruturada dirigida aos profissionais de saúde e a pesquisa estudo de caso. Os dados obtidos revelam que os profissionais enfrentam níveis elevados de estresse devido à sobrecarga de trabalho, falta de recursos humanos e materiais, jornadas prolongadas e ausência de suporte emocional. A análise mostra que esses factores contribuem significativamente para o surgimento de sintomas como ansiedade, irritabilidade, exaustão e, em casos mais graves, depressão. Constatou-se ainda que o estresse ocupacional compromete a qualidade do atendimento prestado aos pacientes, além de afectar negativamente o desempenho e a motivação dos trabalhadores. Diante destas constatações, o estudo conclui que é essencial implementar medidas de apoio psicológico, capacitação contínua e melhoria das condições de trabalho, com o objectivo de preservar a saúde mental dos profissionais e garantir um ambiente hospitalar mais saudável e humanizado, beneficiando não apenas os trabalhadores, mas também os utentes do sistema de saúde.

Palavras-chave: Estresse Ocupacional, Saúde Mental, Profissionais de Saúde

Abstract

The study entitled "Implications of Occupational Stress on the Mental Health of Healthcare Professionals: A Case Study in the Internal Medicine Ward II at the Central Hospital of Quelimane" aims to analyze how occupational stress affects the mental health of healthcare professionals working in this ward. Specifically, it seeks to identify the main stress-inducing factors, describe their psychological consequences, and propose strategies to minimize their effects. The research addresses the question: What are the implications of occupational stress on the mental health of healthcare professionals in Internal Medicine Ward II at the Central Hospital of Quelimane? The topic is highly relevant, as the workplace is often a major source of stress, which can negatively impact workers' mental health and quality of life. A qualitative, descriptive, case study approach was used, involving a sample of 10 participants. Data were collected through semi-structured interviews and case study research. Findings show that professionals face high stress levels due to work overload, lack of human and material resources, long shifts, and insufficient emotional support. These conditions contribute to symptoms such as anxiety, irritability, exhaustion, and, in more severe cases, depression. Occupational stress was also found to compromise the quality of patient care and negatively influence workers' performance and motivation. The study concludes that it is essential to implement psychological support measures, provide ongoing training, and improve working conditions to protect the mental health of professionals and foster a healthier, more humanized hospital environment that benefits both staff and patients.

Keywords: Occupational Stress, Mental Health, Healthcare Professionals

Lista de Siglas

HCQ – Hospital Central de Quelimane

ISHCT – Instituto Superior de Humanidades, Ciências e Tecnologia

Msc – Master of Science

Prof – Profissional

Índice

Capítulo I	12
1. Introdução.....	12
Capítulo II	15
2. Reviso da Literatura	15
2.1. Marco Conceptual	15
2.1.1. Implicações.....	15
2.1.2. Estresse.....	15
2.1.2. Estresse ocupacional	16
2.1.3. Profissionais de saúde	17
2.2. Desenvolvimento circunstancial	18
2.2.1. Implicações de Estresse Ocupacional para a Saúde Mental.....	18
2.2.3. Factores de Estresse para Profissionais de Saúde	19
2.2.4. Estratégias para prevenção e tratamento do estresse ocupacional	22
2.3. Marco teórico	23
2.3.1. Estresse Ocupacional e suas Implicações na Saúde Mental dos Profissionais de Saúde	23
2.4. Marco Referencial	26
Capítulo III	28
3. Metodologia	28
3.1. Tipo de Investigação	28
3.1.1. Quanto a natureza.....	28
3.1.2. Quanto à Abordagem	28
3.1.3. Quanto aos objectivos	29
3.1.3. Quanto aos procedimentos técnicos	29
3.2. Universo e Participantes da Pesquisa	30
3.2.1. Universo	30
3.2.2. Participantes da Pesquisa	30
3.3. Instrumentos e Técnica de Recolha de Dados.....	30
3.4. Análise e interpretação dos dados	31
3.5. Procedimentos do estudo.....	32

3.6. Critérios de Inclusão e Exclusão	32
Capítulo IV	33
4.1. Apresentação dos Resultados	33
4.1. Apresentação dos dados colhidos dos Profissionais de saúde da Enfermaria de Medicina II no Hospital Central de Quelimane	33
Capítulo V	48
5. Discussão dos resultados	48
5.1. Dados Sociodemográficos.....	48
5.2. Percepção dos Enfermeiros sobre o Estresse Ocupacional	49
5.3. Principais desafios Enfrentados diariamente no Ambiente de Trabalho.....	50
5.4. Factores que Influenciam no Estressna Rotina Profissional na Enfermaria de Medicina II	51
5.5. Implicações que o estresse ocupacional causa na saúde dos profissionais da Enfermaria de Medicina II do Hospital Central de Quelimane	52
5.6. Suportes oferecido os profissionais para a gerência do estresse no ambiente de trabalho na Enfermaria de Medicina II do Hospital Central de Quelimane.....	53
5.7. Medidas Implementadas para Melhorar a Saúde Mental e o Bem-estar dos Profissionais de Saúde na Enfermaria de Medicina II.....	54
Capítulo VI	56
6. Conclusão	56
Referências Bibliográficas	59
Apêndices	60
Anexos	59

Capítulo I

1. Introdução

Em Moçambique, o estresse ocupacional representa um desafio significativo para os profissionais de saúde, dado às condições muitas vezes precárias dos serviços de saúde e às demandas cada vez maiores por atendimento. A exposição constante a situações stressantes, como a falta de recursos adequados, a carga de trabalho intensa e os desafios no relacionamento com os pacientes, podem ter sérias implicações para a saúde mental dessas pessoas.

A presente pesquisa, intitulada “Implicações do Estresse Ocupacional na Saúde Mental dos Profissionais de Saúde: Estudo de Caso na Enfermaria de Medicina II no Hospital Central de Quelimane, 1o Semestre de 2025” objectiva compreender as implicações do estresse ocupacional para a saúde mental dos Profissionais de Saúde da Enfermaria de Medicina II do Hospital Central de Quelimane.

Sendo assim, como objectivos específicos, o estudo possui os seguintes: identificar os factores que geram estresse e afectam a qualidade de vida dos profissionais de saúde da enfermaria de medicina II do Hospital Central de Quelimane; conhecer as implicações que o estresse ocupacional pode causar a saúde dos profissionais de saúde da enfermaria de medicina II do Hospital Central de Quelimane e com finalidade de propor estratégias de intervenção para promover a saúde mental e o bem-estar dos profissionais de saúde da Enfermaria de Medicina II do Hospital Central de Quelimane.

Olhando como natureza da pesquisa, foram levantados as seguintes questões norteadoras: quais são os factores que geram estresse e afectam a qualidade de trabalhos dos profissionais de saúde da enfermaria de medicina II do Hospital Central de Quelimane? Quais tem sido as implicações que o estresse ocupacional causa a saúde dos profissionais de saúde da enfermaria de medicina II do Hospital Central de Quelimane? E que estratégias de intervenção tem sido levado a cabo na promoção de saúde mental e o bem-estar dos profissionais de saúde da Enfermaria de Medicina II do Hospital Central de Quelimane?

O estresse ocupacional é uma realidade global que afecta profissionais de saúde em todo o mundo, com repercussões significativas na saúde mental. Em Moçambique, especialmente nos hospitais, esse fenómeno é ainda mais relevante, dada a natureza exigente e muitas vezes precária das condições de trabalho, sendo que esta é um dos principais desafios para a saúde

mental no local de trabalho, destacando a necessidade de intervenções eficazes para prevenir e gerenciar esse problema.

Em Moçambique, os hospitais enfrentam desafios únicos que contribuem para o estresse ocupacional dos profissionais de saúde. A falta de recursos, incluindo equipamentos médicos adequados, pessoal insuficiente e infraestrutura precária, cria um ambiente de trabalho difícil. Além disso, a pressão para fornecer cuidados de saúde de qualidade em meio a essas condições adversas pode levar a altos níveis de estresse e esgotamento entre os profissionais de saúde.

No Hospital Central de Quelimane, o estresse ocupacional pode ser ainda mais acentuado, pese embora o volume de pacientes, a gravidade dos casos e a falta de recursos tem criado um ambiente altamente stressante para os profissionais de saúde dessa área. Além disso, a falta de suporte emocional e psicológico adequado tem aumentando nalgumas vezes os níveis de estresse e contribuindo para problemas de saúde mental entre esses profissionais. Diante destas abordagens, leva-nos a questionar o seguinte: Quais são as implicações do estresse ocupacional para a saúde mental dos profissionais de saúde da Enfermaria de Medicina II do Hospital Central de Quelimane?

A escolha do tema é de extrema relevância em diversos níveis. Em termos gerais, o estudo do estresse ocupacional é crucial, pois o ambiente de trabalho pode ser um dos principais desencadeados de estresse na vida das pessoas, afectando directamente a qualidade de vida e a saúde mental dos trabalhadores.

No âmbito académico, a pesquisa contribui para a produção de conhecimento científico sobre o tema, oferecendo subsídios para a elaboração de estratégias de prevenção e intervenção. Além disso, pode fornecer dados importantes para a elaboração de políticas públicas e directrizes relacionadas à saúde ocupacional.

No contexto hospitalar, entender as implicações do estresse ocupacional para os profissionais de saúde da enfermaria de medicina II do Hospital Central de Quelimane é fundamental para garantir a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. O estresse pode comprometer a saúde mental dos profissionais, afectando sua capacidade de cuidar adequadamente os pacientes.

Em termos sociais, a pesquisa pode contribuir para a conscientização sobre a importância da saúde mental no ambiente de trabalho e para a adopção de medidas que

promovam um ambiente laboral mais saudável e equilibrado. Além disso, pode ajudar a reduzir o estigma associado às questões de saúde mental, promovendo uma cultura de cuidado e prevenção.

Por fim, no contexto do curso de Psicologia Clínica, o tema é relevante porque permite aos estudantes aprofundarem seus conhecimentos sobre os factores psicossociais que influenciam a saúde mental dos profissionais de saúde. Além disso, a pesquisa pode contribuir para a formação de futuros psicólogos clínicos, capacitando-os a intervir de forma eficaz em situações de estresse ocupacional.

O estudo foi desenvolvido no Hospital Central de Quelimane, que geograficamente, localiza-se no posto administrativo Municipal n° 5, bairro de Namuinho Av. Júlios Nherere na estrada nacional n° 407 Quelimane – Zalala, há 11 km do Centro da Cidade de Quelimane. Nesta vertente, possui como limites: Norte: Limita – se com o posto administrativo de Marrabo (Localidade de Maquival). Sul: Limita – se com o posto administrativo Municipal n° 3, bairro Sampene. Este: Limita – se com o posto administrativo Municipal n°2, bairro Morropue, fazendo limite com o bairro Gogone. Oeste: Limita – se com o posto administrativo Municipal n°4 entre os bairros Megano e Mborio que fazem fronteira com estrada nacional n° 7 da Av. Eduardo Mondlane.

O sector da Medina II esta composto por 30 funcionários com as seguintes categorias: 04 Médicos de Clínica Geral, 01 Médico Internista, 01 Geriatra, 03 Enfermeiros, 13 Técnicos de Enfermagem, 01 Farmacêutico, 01 Técnico de Administração, 04 Agentes de Serviço, 02 Copeiras. A infraestrutura está dividida em 09 Quartos, 01 Gabinete do Enfermeiro chefe, 01 Gabinete Medico, 01 Arrumo, 01 Gabinete do Administrativo, 01 Sala de Reuniões, 01 Sala de Material Médico Cirúrgico, 01 copa, 01 sala de exames ou sala de realização dos procedimentos, 01 Farmácia, 02 vestiário do profissional, 01 sala de Lavagem de Material, 07 casas de banho sendo 02 de pacientes (Femininos e Masculina) e dispõe de 66 leitos hospitalares.

O trabalho encontra-se estruturado em 6 capítulos a destacar: Capítulo I, onde encontra-se a introdução; seguindo – se o capítulo II, onde se encontra a revisão da literatura especificamente: o marco conceptual, teórico e referencial. No capítulo III, é reservado à metodologia usada para o trabalho. De seguida apresenta-se o capítulo IV em que se encontra a apresentação dos resultados e seguidamente da discussão no capítulo V e finalmente no capítulo VI são elucidados a conclusão e as recomendações.

Capítulo II

2. Revisão da Literatura

2.1. Marco Conceptual

2.1.1. Implicações

O conceito de implicações refere-se às consequências, efeitos ou desdobramentos que uma determinada acção, decisão, evento ou fenómeno pode gerar em um determinado contexto. No campo académico e científico, analisar as implicações significa compreender os impactos directos ou indirectos de uma prática, teoria ou resultado.

Segundo Dieves (2020), as implicações representam "os efeitos práticos e teóricos que uma determinada proposição pode ocasionar no contexto em que está inserida".

Para Silva (2018:102):

“Entender as implicações de um fenómeno é compreender não apenas os seus efeitos imediatos, mas também os desdobramentos futuros, que podem interferir em políticas públicas, práticas institucionais ou mesmo no comportamento coletivo.”

De acordo com Costa e Almeida (2021), as implicações de um estudo são fundamentais para avaliar a relevância e a aplicabilidade prática dos resultados obtidos em contextos reais.

Conforme argumentam Pereira (2019), Mendes (2020) e Lima (2022), compreender as implicações de determinado achado científico permite uma análise mais crítica e fundamentada das possíveis transformações que ele pode provocar.

Em relação à percepção dos autores, dá a entender que as implicações não são apenas consequências automáticas de um estudo ou fenómeno, mas sim elementos estratégicos que exigem análise crítica e responsabilidade por parte do pesquisador. Todos os autores convergem na ideia de que as implicações devem ser observadas sob uma ótica ampla, que considere impactos sociais, institucionais, futuros e práticos.

2.1.2. Estresse

O estresse é uma resposta do organismo a estímulos internos ou externos que são percebidos como ameaçadores ou desafiadores, provocando reacções físicas, emocionais e comportamentais. Pode ser benéfico (eustresse), quando motiva a acção, ou prejudicial (distresse), quando ultrapassa a capacidade de adaptação do indivíduo.

“O estresse é um conjunto de reações fisiológicas que ocorrem quando o indivíduo é submetido a uma situação que exige esforço de adaptação” (Selye, 1976:35).

De acordo com Lipp (2000:22):

“O estresse é um processo natural do corpo humano, mas pode tornar-se patológico quando a frequência, intensidade ou duração das reações ultrapassam a capacidade de controlo do indivíduo, provocando desgaste físico e emocional.”

Segundo Lazarus e Folkman (1984), o estresse resulta da avaliação que o indivíduo faz de uma situação e de seus próprios recursos para lidar com ela, envolvendo fatores cognitivos, emocionais e sociais.

Para Araújo e Nascimento (2015), o estresse crônico no ambiente de trabalho pode comprometer significativamente o desempenho profissional, as relações interpessoais e a saúde mental do trabalhador.

Em relação à percepção dos autores, dá a entender que o estresse é compreendido como uma resposta complexa e multifatorial, que envolve aspectos físicos, emocionais, cognitivos e sociais. Os autores concordam que o estresse pode ser tanto uma reação normal e adaptativa (como no caso do eustresse) quanto um fator de risco quando se torna crônico e ultrapassa a capacidade de enfrentamento do indivíduo.

2.1.2. Estresse ocupacional

O estresse é considerado como um conjunto de reacções físicas e psíquicas decorrentes de preocupações, pressões que permeiam a vida dos indivíduos, tanto no âmbito profissional quanto pessoal. Situa-se na “dimensão interactiva homem meio-adaptação, ocasionando crescimentos e desgastes; além de ser intrínseco à condição de viver” (Limongi-França, 2008:9).

Segundo Lipp(2000), o estresse é uma reacção complexa e global do organismo, envolvendo componentes físicos, psicológicos, mentais e hormonais. As manifestações de estresse podem ocorrer em qualquer pessoa, pois todo ser humano está sujeito a factores stressantes que, por vezes, ultrapassam a capacidade de resistir fisicamente e emocionalmente.

O estresse ocupacional pode ser descrito como um processo: estressor-resposta, enfatizando um conjunto tanto de factores do trabalho que excedem a capacidade de enfrentamento do indivíduo (estressores organizacionais) quanto às respostas fisiológicas, psicológicas e comportamentais aos eventos avaliados como estressores (Paschoale Tamayo, 2004 *apud* Santose Cardoso, 2010).

O estresse ocupacional é uma resposta física e emocional a pressões internas e externas que podem surgir no ambiente de trabalho. Essas pressões podem ser causadas por demandas excessivas, falta de controlo sobre o trabalho, conflitos interpessoais e falta de apoio organizacional. Profissionais de saúde estão particularmente sujeitos ao estresse ocupacional devido à natureza desafiadora e exigente do seu trabalho.

O estresse ocupacional é a resposta física e emocional de um indivíduo a eventos desafiadores ou demandas excessivas no ambiente de trabalho. (International Labour Organization, 1986).

Estresse ocupacional é uma doença crónica caracterizada por reacções de desgastes físicos e psicológicos relacionados ao trabalho. A patologia surge como um padrão de respostas intensas diante de agentes estressores, que aos poucos vão diminuindo a energia e a motivação do colaborador.

2.1.3. Profissionais de saúde

Os profissionais de saúde são todos aqueles que atuam na promoção, prevenção, tratamento e reabilitação da saúde física e mental da população. Incluem médicos, enfermeiros, psicólogos, farmacêuticos, técnicos, entre outros, sendo essenciais para o funcionamento dos sistemas de saúde e para o bem-estar da sociedade.

Segundo Pires (2007:89), identidade do profissional de saúde está relacionada ao compromisso ético com a vida e ao conhecimento técnico que fundamenta sua prática, inserida num contexto social e institucional dinâmico.

De acordo com Mendes e Silva (2015), os profissionais de saúde exercem papel fundamental na linha de frente dos serviços assistenciais, sendo responsáveis não apenas pelo cuidado técnico, mas também pelo suporte emocional dos pacientes.

Para Oliveira *et al.* (2018), os profissionais de saúde atuam de forma integrada e colaborativa em equipes multidisciplinares, o que favorece uma abordagem mais ampla e eficaz do cuidado.

Em relação à percepção dos autores, dá a entender que os profissionais de saúde são vistos como agentes fundamentais para o funcionamento dos sistemas de saúde, cuja atuação vai além do domínio técnico, abrangendo também dimensões éticas, humanas e sociais.

Os autores enfatizam que esses profissionais não apenas executam procedimentos clínicos, mas também acolhem, escutam, orientam e se responsabilizam pelo bem-estar físico e emocional dos pacientes. Além disso, sua atuação está inserida em contextos institucionais e sociais complexos, exigindo compromisso ético, trabalho em equipe e sensibilidade às necessidades da população.

2.2. Desenvolvimento circunstancial

2.2.1. Implicações de Estresse Ocupacional para a Saúde Mental

O estresse ocupacional pode ter várias implicações na saúde mental dos profissionais de saúde. Um dos principais impactos é o aumento do risco desenvolver transtornos de ansiedade, como o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

Além disso, o estresse ocupacional pode contribuir para o desenvolvimento de quadros de depressão entre os profissionais de saúde. A exposição diária a situações de sofrimento, dor e perda, além das exigências do ambiente de trabalho, pode levar a um desgaste emocional significativo, aumentando o risco de depressão (Zikmund, 2000).

Reforça Ballone (2008 *apud* Pereira e Mello 2019), que outra implicação importante é o aumento do risco de burnout, uma síndrome caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal no trabalho. O burnout é comum entre os profissionais de saúde devido à natureza exigente e emocionalmente desgastante de suas funções, podendo levar a consequências graves, como redução da qualidade do atendimento prestado e aumento do risco de erros médicos.

Além dos transtornos mentais específicos, o estresse ocupacional também pode contribuir para o desenvolvimento de outros problemas de saúde mental, como problemas de

sono, irritabilidade, dificuldade de concentração e aumento do consumo de substâncias nocivas, como álcool e drogas.

Em resumo, o estresse ocupacional pode ter uma série de implicações na saúde mental dos profissionais de saúde, aumentando o risco de desenvolver transtornos como ansiedade, depressão e burnout. É fundamental que esses profissionais tenham acesso a apoio e recursos adequados para lidar com o estresse e proteger sua saúde mental.

O estresse ocupacional pode ter várias implicações para a saúde mental dos profissionais de saúde. Altos níveis de estresse estão associados a um maior risco de desenvolver ansiedade, depressão, burnout e outros problemas de saúde mental. Além disso, o estresse crônico pode levar a problemas físicos, como dores musculares, fadiga crônica e distúrbios do sono.

2.2.3.Factores de Estresse para Profissionais de Saúde

No actual ambiente competitivo no qual as organizações estão inseridas, os trabalhadores são diuturnamente desafiados a se adaptarem às novas tecnologias na tentativa de se manterem actualizados diante de um mercado cada vez mais restritivo.

Deste modo, o avanço tecnológico, o aumento da competitividade, a busca da qualidade, o desejo pelo consumo, a ameaça incessante de perda do emprego e outras dificuldades enfrentadas diariamente, tem tornado cada vez mais a vida dos trabalhadores cheios de incertezas. Todo esse ambiente a que os trabalhadores estão expostos no desenvolvimento de suas actividades, bem como outros factores relacionados ao trabalho podem desencadear a ocorrência de um quadro clínico de estresse.

Nessa esteira, factores como o trânsito, o horário de trabalho, as pressões por tempo e resultado, a sobrecarga de trabalho, a falta de segurança no emprego, a remuneração insatisfatória, gestão autoritária, a falta de estímulos e perspectiva de vida, factores ambientais inadequados, actividades repetitivas e desestimulantes, repouso e lazer insatisfatórios, relações interpessoais desgastadas, entre outros.

Profissionais de saúde enfrentam uma série de factores stressantes em seu trabalho diário. Isso inclui lidar com situações de vida ou morte, lidar com pacientes difíceis, enfrentar longas horas de trabalho e lidar com a burocracia do sistema de saúde. Além disso, a falta de recursos adequados, como equipamentos e pessoal, pode aumentar ainda mais o estresse.

- **As pressões por tempo e resultado**

Segundo Ballone(2008 *apud*Pereira e Mello 2019) a urgência de tempo, responsabilidade excessiva e falta de apoio são alguns dos factores que contribuem para o estresse no trabalho, porque excedem a capacidade de adaptação do trabalhador.

Actualmente a maioria das organizações buscam uma gestão focada em resultados, com atribuição de metas, as quais quase sempre são de difícil cumprimento. Toda essa pressão por resultados tende a causar uma sobrecarga emocional no trabalhador, prejudicando-o no desempenho das suas actividades ou afectando negativamente sua saúde física e psicológica.

- **Sobrecarga de trabalho**

A sobrecarga de trabalho pode ser definida como o excesso de serviço sobre os empregados, caracterizado por longas jornadas, grandes demandas para serem executadas em curtos prazos, má divisão do trabalho entre os colaboradores, entre outras situações que sobrecarreguem a capacidade física e psicológica do trabalhador.

De acordo Lipp(2010 *apud*Pereira e Mello, 2019) entende-se que a sobrecarga e as pressões excessivas por tempo e resultados no trabalho, em um mundo extremamente competitivo, são as grandes causadoras do estresse no trabalho.

Assim, muitos colaboradores acabam se transformando em workaholics, com sobrecarga de tarefas, trabalhando muitas horas a mais do que seria o correcto para manter os níveis de estresse e saúde em proporções satisfatórias.

- **A remuneração insatisfatória**

A remuneração pelo trabalho realizado, geralmente é o principal factor observado por um trabalhador quando procura um emprego, e normalmente com o passar do tempo se torna um factor que lhes causa um descontentamento.

Uma remuneração estratégica eficaz é uma das principais fontes de satisfação no trabalho; funcionário motivado é menos ausente e rende mais, factores estes que trazem maiores resultados para a empresa. (Marras, 2011 *apud*Pereira e Mello, 2019).

Uma baixa remuneração pode levar um trabalhador a procurar um outro emprego, sacrificando suas horas de descanso, lazer e o convívio com a sua família, o que tende a ter muitos efeitos nocivos ao seu desempenho e afectar sua saúde.

- **Prejuízos que o estresse pode causar a saúde do trabalhador**

O estresse ocupacional pode causar diversos prejuízos a saúde do trabalhador, segundo aponta Brunner(2000) existem alguns indicadores de estresse como: irritabilidade geral, depressão, fadiga, perda de interesse; ansiedade, impaciência, distúrbios gástricos e intestinais (diarreia, vômitos), irregularidade no ciclo menstrual, anorexia, palpitações cardíacas, instabilidade emocional, incapacidade de concentração, fraqueza, tensão, tremores, tiques nervosos, insónia, tensão muscular, enxaqueca, entre outros.

O estresse é um fenómeno comum na vida profissional moderna e pode ter efeitos significativos na saúde dos trabalhadores. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o estresse ocupacional é considerado um dos maiores riscos à saúde do trabalhador. Estar constantemente sob pressão no ambiente de trabalho pode levar a uma série de problemas de saúde, tanto físicos quanto mentais. Por exemplo, o estresse crónico pode aumentar o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, como hipertensão e doenças cardíacas, de acordo com estudos da AmericanHeartAssociation(2000).

Além disso, o estresse pode ter um impacto negativo no sistema imunológico, tornando os trabalhadores mais susceptíveis a infecções e doenças. Um estudo publicado na revista científica "*Psychosomatic Medicine*" demonstrou que o estresse crónico pode diminuir a eficácia do sistema imunológico, aumentando a vulnerabilidade a doenças infecciosas.

A saúde mental também pode ser afectada pelo estresse no trabalho, com a possibilidade de desenvolver ansiedade e depressão. A Associação Americana de Psicologia (2012) afirma que o estresse crónico no trabalho pode levar a problemas de saúde mental, incluindo sintomas de ansiedade e depressão.

Além disso, o estresse crónico no trabalho pode ter um impacto negativo no sono, resultando em distúrbios como insónia. A falta de sono adequado pode levar a uma série de problemas de saúde, incluindo fadiga, dificuldade de concentração e irritabilidade. Estudos sugerem que o estresse crónico pode desregular os padrões de sono, tornando-o mais difícil de conseguir uma boa noite de descanso. A qualidade do sono afectada pelo estresse pode, por sua vez, levar a uma diminuição da qualidade de vida e do desempenho no trabalho.

Além disso, o estresse no trabalho pode levar a comportamentos prejudiciais à saúde, como má alimentação, sedentarismo e abuso de substâncias. Quando as pessoas estão stressadas, é comum recorrer a hábitos pouco saudáveis como forma de lidar com a pressão. O

consumo excessivo de alimentos ricos em gordura e açúcar, a falta de actividade física e o uso de álcool e tabaco podem aumentar o risco de desenvolver doenças crónicas, como diabetes, obesidade e doenças respiratórias.

Por fim, o estresse ocupacional pode afectar negativamente a vida pessoal e profissional dos trabalhadores. O estresse crónico pode levar a conflitos interpessoais, isolamento social e problemas de relacionamento. Além disso, o estresse no trabalho pode prejudicar o desempenho profissional, levando a erros, falta de produtividade e absentismo. O estresse crónico no trabalho pode, portanto, ter um impacto significativo na saúde física e mental dos trabalhadores, além de afectar negativamente sua qualidade de vida e desempenho profissional.

2.2.4. Estratégias para prevenção e tratamento do estresse ocupacional

Para enfrentar esses desafios, é crucial que as instituições e os profissionais de saúde adotem medidas proactivas. Uma das principais medidas a serem implementadas é a promoção de uma cultura de apoio nas instituições de saúde.

Isso envolve incentivar a comunicação aberta sobre o estresse e reconhecer a importância do auto cuidado. Profissionais de saúde devem se sentir à vontade para discutir suas preocupações e buscar ajuda quando necessário (Souza, 2020).

Além disso, programas de treinamento em gerenciamento do estresse são fundamentais. Esses programas capacitam os profissionais de saúde com ferramentas para lidar de forma eficaz com as pressões do trabalho, incluindo técnicas de relaxamento e práticas de mindfulness (Melo, 2017).

O estresse ocupacional afecta o trabalhador no desempenho de suas funções, prejudica a execução dos serviços e a qualidade deles, sendo necessário um trabalho preventivo, a fim de minimizar a ocorrência do estresse no ambiente laboral.

A prevenção é de extrema importância, pois prioriza a dimensão humana e sinaliza os cuidados no que se refere ao respeito à saúde do trabalhador. Prevenir pressupõe a adoção de postura proactiva das organizações, pois significa evitar a manifestação de agentes estressores ou neutralizar seus riscos, o que conseqüentemente trará benefícios futuros.

Nesse sentido, as organizações podem rever as rotinas e as condições de trabalho a que os seus funcionários são submetidos, adoptar programas de integração e terapias de grupo,

implementar programas de remuneração variável com bônus por metas alcançadas, acompanhar a saúde física e psicológica do trabalhador por meio de exames periódicos, entre outras medidas.

É fundamental que os profissionais de saúde tenham estratégias eficazes para lidar com o estresse ocupacional. Isso pode incluir o estabelecimento de limites saudáveis de trabalho, a prática de técnicas de relaxamento, a busca de apoio emocional e a participação em programas de promoção da saúde mental no local de trabalho. Além disso, é importante que as organizações de saúde reconheçam e abordem os fatores de estresse no ambiente de trabalho.

Escalas de trabalho justas desempenham um papel crucial na redução do estresse ocupacional. Limitar o número de horas de trabalho consecutivas e garantir pausas adequadas são medidas que contribuem para um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal.

Portanto, programas de apoio psicológico, como aconselhamento e terapia, devem estar disponíveis para ajudar os profissionais de saúde a lidar com o estresse e problemas de saúde mental. As instituições de saúde devem instituir políticas de saúde no trabalho que promovam o bem-estar dos profissionais, incluindo avaliações regulares de saúde, acesso a exames médicos e programas de prevenção (Souza, 2020).

Em situações de trauma, instituições de saúde devem fornecer protocolos de apoio adequados. Isso inclui o acesso a aconselhamento especializado para profissionais de saúde expostos a eventos traumáticos. O acompanhamento e a avaliação constante das medidas de mitigação do estresse ocupacional são fundamentais para garantir a eficácia e fazer ajustes conforme necessário.

2.3. Marco teórico

Para a elaboração desta pesquisa, foi necessário um suporte em relação a teoria para compreender as implicações do estresse ocupacional para a saúde mental dos profissionais de saúde da enfermagem de medicina II do hospital.

2.3.1. Estresse Ocupacional e suas Implicações na Saúde Mental dos Profissionais de Saúde

O estresse ocupacional é um fenômeno que afeta muitos trabalhadores, especialmente aqueles que lidam com altos níveis de exigência emocional, como os profissionais de saúde. De acordo com Selye (1976), o estresse é uma resposta fisiológica do corpo a estímulos externos, e quando ocorre de forma prolongada, pode gerar consequências negativas para a

saúde física e mental. Para os profissionais de saúde, o estresse está frequentemente relacionado à carga de trabalho intensa, à pressão para tomar decisões rápidas e à responsabilidade de lidar com vidas humanas, fatores que podem agravar os problemas de saúde mental.

No contexto hospitalar, a carga de trabalho é um dos principais determinantes do estresse ocupacional. Lazarus e Folkman (1984) abordam o estresse como uma interação entre a pessoa e o ambiente, onde o estresse ocorre quando a pessoa percebe que os recursos disponíveis não são suficientes para lidar com as exigências externas. Em um hospital, como o Hospital Central de Quelimane, a pressão constante para salvar vidas e a falta de recursos adequados, como equipamentos e pessoal, tornam-se fatores estressores. Esses desafios criam um ambiente de trabalho que pode intensificar o estresse emocional e afetar o bem-estar dos profissionais.

A síndrome de burnout é uma das consequências mais significativas do estresse ocupacional em ambientes de saúde. Maslach e Jackson (1981) definiram o burnout como um estado de esgotamento emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, geralmente observado em profissionais que lidam com o sofrimento dos outros. No caso dos enfermeiros e médicos da Enfermaria de Medicina II no Hospital Central de Quelimane, a interação constante com pacientes graves pode levar ao esgotamento emocional. Esse esgotamento não só afeta a saúde mental dos profissionais, mas também prejudica a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

Um fator importante que contribui para o estresse ocupacional é o ambiente de trabalho. Karasek (1979) propôs o modelo de demanda-controle, que sugere que o estresse no trabalho é resultado da interação entre as demandas do trabalho e o controle que o trabalhador tem sobre as suas atividades. No caso dos profissionais de saúde, a alta demanda de trabalho combinada com o baixo controle sobre as condições de trabalho pode aumentar o estresse. A falta de autonomia no processo de tomada de decisões e a pressão constante por resultados podem agravar o quadro de estresse, resultando em distúrbios emocionais e psicológicos.

Além disso, a teoria do apoio social, proposta por Cobb (1976), sugere que a presença de uma rede de apoio é essencial para lidar com o estresse. Em um ambiente hospitalar, onde a pressão emocional é alta, o apoio de colegas e supervisores pode ser crucial para ajudar os profissionais a enfrentarem as adversidades. No entanto, a falta de apoio social, somada à sobrecarga de trabalho, pode levar ao isolamento emocional, agravando o estresse. No

Hospital Central de Quelimane, a escassez de recursos humanos e a sobrecarga dos profissionais podem dificultar a criação de um ambiente de apoio, contribuindo para o aumento do estresse.

A relação entre estresse e saúde mental também é evidenciada na teoria de um estresse pós-traumático, conforme observado por Horowitz (1976). Profissionais de saúde frequentemente lidam com situações traumáticas, como a morte de pacientes, o que pode desencadear reações emocionais adversas. A exposição constante a esses eventos pode levar a sintomas de estresse pós-traumático, como flashbacks, ansiedade e depressão. No Hospital Central de Quelimane, muitos profissionais podem experimentar esses sintomas após lidarem com pacientes em estado crítico, aumentando os riscos de doenças mentais entre os trabalhadores.

Outro conceito relevante é o de "*carga emocional*", que é um fator descrito por Hochschild (1983) em seu estudo sobre o trabalho emocional. No caso dos profissionais de saúde, a necessidade de manter uma postura emocional controlada e empática, enquanto lidam com o sofrimento e a morte, pode ser emocionalmente desgastante. Essa "*carga emocional*" pode resultar em sentimentos de despersonalização e desengajamento, comuns em casos de burnout. Profissionais da Enfermagem de Medicina II podem sentir essa carga ao interagir com pacientes gravemente enfermos, gerando um impacto direto na saúde mental dos mesmos.

O estresse ocupacional também é influenciado por fatores individuais, como o perfil psicológico do trabalhador. A teoria de Coping de Folkman e Lazarus (1984) descreve como os indivíduos lidam com o estresse. Os profissionais de saúde que possuem uma boa capacidade de enfrentamento e habilidades de resolução de problemas tendem a lidar melhor com as pressões do trabalho. No entanto, aqueles com baixa capacidade de coping podem ser mais suscetíveis aos efeitos negativos do estresse, como a depressão e a ansiedade. Em um ambiente hospitalar, como o Hospital Central de Quelimane, a falta de treinamento em estratégias de coping pode deixar os profissionais mais vulneráveis ao estresse.

Por fim, a teoria da saúde ocupacional de Siegrist (1996) sugere que o desequilíbrio entre esforço e recompensa é uma das principais causas do estresse no trabalho. No caso dos profissionais de saúde, o esforço constante para oferecer cuidados de qualidade, sem receber a devida recompensa, seja financeira, emocional ou profissional, pode gerar um sentimento de frustração e desmotivação. Este desequilíbrio pode resultar em exaustão e afetar negativamente a saúde mental dos trabalhadores. No Hospital Central de Quelimane, a falta de

reconhecimento e a sobrecarga de trabalho contribuem para esse desequilíbrio, aumentando o risco de estresse entre os profissionais.

O estresse ocupacional na saúde é um fenômeno complexo que afeta não apenas a saúde física dos profissionais, mas também tem implicações diretas na sua saúde mental. As teorias revisadas demonstram como os fatores organizacionais, sociais e individuais interagem para gerar estresse. A sobrecarga de trabalho, a falta de apoio e os fatores emocionais presentes no cuidado com pacientes em situações graves contribuem significativamente para o desenvolvimento de condições como o burnout e o estresse pós-traumático. Portanto, é essencial que as organizações de saúde, como o Hospital Central de Quelimane, implementem estratégias para minimizar o estresse ocupacional e promover o bem-estar mental dos profissionais.

2.4. Marco Referencial

Estudos relacionados ao tema são diversificados, particularmente no nosso país, porém alguns autores, fazem referência do tema sob diferentes abordagens.

Vários estudos revelaram a existência de Implicações do Estresse Ocupacional na Saúde Mental dos Profissionais de Saúde. A compreensão do estresse ocupacional nos profissionais de saúde é um tema amplamente discutido em diversos estudos ao redor do mundo. O estresse ocupacional pode ser definido como uma resposta física, emocional e comportamental do trabalhador a fatores estressores no ambiente de trabalho.

De acordo com a teoria do modelo de demanda-controle de Karasek (1979), o estresse ocupacional ocorre quando as exigências do trabalho superam os recursos disponíveis para o indivíduo. Para os profissionais de saúde, fatores como carga de trabalho excessiva, falta de recursos, pressão para fornecer cuidados de alta qualidade e exposição a situações de vida ou morte são fontes comuns de estresse (Gómez *et al.*, 2020).

Estudos em Moçambique, como o realizado por Silva (2023) no Hospital Central de Maputo, indicam que os profissionais de saúde, especialmente os enfermeiros, enfrentam níveis elevados de estresse devido à escassez de recursos e à sobrecarga de trabalho. Esses fatores contribuem significativamente para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade, depressão e burnout, que afetam a saúde mental dos trabalhadores e, por consequência, a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

Além disso, como ressaltado por Almeida (2024), a falta de apoio institucional e a ausência de programas eficazes de gestão de estresse são aspectos críticos que agravam a situação. Tais fatores criam um ambiente que pode comprometer tanto o bem-estar dos profissionais quanto a qualidade do serviço de saúde.

No contexto internacional, o estresse ocupacional também tem sido identificado como um fator de risco significativo para a saúde mental dos profissionais de saúde. Estudos realizados no Brasil por Costa (2022) e Pereira (2021) evidenciam que os médicos e enfermeiros, especialmente aqueles que trabalham em unidades de terapia intensiva (UTIs), estão particularmente expostos a altos níveis de estresse.

Os resultados de Pereira (2021) indicam que a sobrecarga de trabalho, a escassez de pessoal e a falta de apoio institucional estão entre os principais fatores estressores. Esses estudos sugerem que a implementação de programas de apoio psicológico, a melhoria das condições de trabalho e a redução da carga de trabalho excessiva são essenciais para mitigar os efeitos negativos do estresse ocupacional.

Em Portugal, o estudo de Santos (2023) aborda o impacto do estresse no sector público de saúde e sugere que a implementação de estratégias para gestão do estresse, como programas de capacitação em estratégias de enfrentamento e o fornecimento de suporte psicológico, pode ser eficaz na redução dos níveis de estresse ocupacional.

O estudo de Santos também destaca a importância de uma cultura organizacional que valorize a saúde mental dos profissionais, criando um ambiente de trabalho que priorize o bem-estar. Assim, a gestão do estresse ocupacional é um desafio global que exige a adoção de políticas e práticas adequadas para proteger a saúde mental dos profissionais de saúde e melhorar a qualidade do serviço prestado.

Por fim, o marco teórico e os estudos existentes enfatizam a relevância de estratégias de enfrentamento adaptativas, o suporte social e institucional adequado e a implementação de mudanças nas condições de trabalho para reduzir o estresse ocupacional. A literatura aponta que é necessário um esforço conjunto entre as instituições de saúde, os gestores e os próprios profissionais para criar ambientes de trabalho mais saudáveis, nos quais os fatores estressores sejam minimizados e a saúde mental dos trabalhadores seja priorizada.

Capítulo III

3. Metodologia

A metodologia é o conjunto de métodos e técnicas utilizadas para alcançar os objectivos de uma pesquisa, sendo responsável por orientar o pesquisador na condução do estudo de forma sistemática e organizada. Ela envolve a escolha dos procedimentos adequados para a colecta, análise e interpretação de dados, garantindo a validade e a confiabilidade dos resultados obtidos.

3.1. Tipo de Investigação

3.1.1. Quanto a natureza

Para o desenvolvimento do estudo, foi adoptada uma abordagem de pesquisa básica. Segundo Lakatos e Marconi (2003), a pesquisa básica é definida como aquela que tem por objectivo aumentar o corpo de conhecimentos de determinada área, sem se preocupar directamente com a sua aplicação prática, e foi realizada para desenvolver teorias e conceitos, necessários como base para futuras investigações aplicadas.

Portanto, essa metodologia focou na compreensão aprofundada dos fundamentos teóricos do estresse ocupacional, sem a obrigatoriedade de uma aplicação prática imediata. O objectivo foi explorar os princípios e mecanismos subjacentes a esse fenómeno, contribuindo para ampliar o entendimento sobre os factores que o desencadearam e suas implicações.

Essa abordagem foi essencial para estabelecer uma base sólida de conhecimento que subsidiar futuros mais aplicados. A pesquisa básica possibilitou uma análise detalhada dos conceitos e teorias relacionados ao estresse ocupacional, promovendo reflexões críticas e fundamentadas. Além disso, essa investigação proporcionou subsídios para a formulação de estratégias teóricas que puderam, futuramente, orientar políticas de bem-estar e saúde ocupacional, baseadas em evidências sólidas e contextuais.

3.1.2. Quanto à Abordagem

Quanto à abordagem, foi utilizada para o estudo a pesquisa qualitativa. Onde, na visão de Minayo (2001), é definida como aquela que trabalha com o universo dos significados, motivos, aspirações, reflexões, valores e atitudes, os quais não podiam ser limitados à operacionalização de variáveis e buscava compreender as observações em sua profundidade, considerando o contexto e as interacções sociais dos indivíduos.

Nesta vertente, foi usada essa pesquisa para investigar as implicações do estresse ocupacional, pois ela ofereceu uma compreensão profunda e detalhada das experiências vividas pelos profissionais de saúde, focando-se em aspectos subjetivos, como emoções, atitudes e crenças. A abordagem permitiu que os participantes compartilhassem suas vivências de forma aberta e espontânea.

Essa abordagem proporcionou uma compreensão mais holística do impacto do estresse ocupacional, abrangendo desde o ambiente físico e organizacional até os fatores psicossociais. Esse aprofundamento nas experiências individuais permitiu que a pesquisa contribuísse para o desenvolvimento de intervenções mais personalizadas e eficazes, visando melhorar a saúde mental e o desempenho dos profissionais de saúde.

3.1.3.Quanto aos objetivos

Quanto aos objetivos, foi usada a pesquisa descritiva, cuja definição é ressaltada por Gil (2008), que a pesquisa descritiva busca descrever as características de determinada população, específicos ou realidade, e ela busca observar, registrar, analisar e correlacionar fatos ou características sem manipulação, permitindo uma compreensão detalhada do objeto estudado.

Nesta vertente, foram descritas as percepções dos entrevistados em relação à temática apresentada, focando-se em caracterizar os principais fatores que contribuíam para esse fenômeno na enfermagem e descrever as condições de trabalho, a carga horária, as demandas emocionais e outros aspectos que impactavam diretamente o bem-estar psicológico desses profissionais.

Além disso, a pesquisa adotou elementos exploratórios para investigar as causas subjacentes e as consequências do estresse ocupacional, compreendendo como ele afetava a qualidade de vida e o desempenho dos profissionais, com o intuito de apresentar soluções práticas voltadas ao bem-estar dos profissionais de saúde.

3.1.3. Quanto aos procedimentos técnicos

Quanto aos procedimentos técnicos, a pesquisa envolveu o estudo de caso que foi aplicado na enfermagem de Medicina II, utilizando entrevista e observações para coletar dados sobre o estresse ocupacional e suas implicações para a saúde mental dos profissionais. Esses procedimentos técnicos possibilitaram uma análise abrangente e aprofundada do tema, permitindo identificar as causas e consequências desse estresse no ambiente hospitalar.

3.2. Universo e Participantes da Pesquisa

3.2.1. Universo

Segundo Gil (2008), Universo é um conjunto de seres que apresentam pelo menos uma determinada característica em comum definida para um estudo. De acordo com a intenção do estudo que é para colher dados viáveis e abrangentes, o estudo teve como universo populacional, todos os intervenientes que fazem parte do sector onde se desenvolveu a pesquisa, cujo sector alberga como universo um total de 16 profissional nesta enfermaria.

3.2.2. Participantes da Pesquisa

Fizeram parte desta pesquisa, 10 profissional que trabalham nesta enfermaria. A escolha foi realizada a partir de amostragem alectória por acessibilidade cujo todos os intervenientes tiveram a mesma oportunidades de participar na pesquisa, mas somente participaram aqueles que se predispuseram no estudo. Essa amostragem possibilitou a colecta de dados pertinentes para o desenvolvimento da pesquisa.

3.3. Instrumentos e Técnica de Recolha de Dados

Com vista ao alcance dos objetivos estabelecidos nesta pesquisa, para o estudo, foram aplicado a entrevista semiestruturada.

3.3.2. Entrevista semiestruturada

A entrevista semiestruturada, segundo Minayo (2001), é um tipo de entrevista que combina perguntas previamente definidas com a flexibilidade de permitir que o entrevistado expanda suas respostas e apresente novos tópicos relevantes.

Esse instrumento foi utilizado para obter informações dos profissionais de saúde sobre a temática, explorando percepções e sentimentos sobre o estresse ocupacional, através de um conjunto de perguntas abertas e flexíveis que permitiram aos profissionais da enfermaria da Medicina II compartilharem suas vivências de maneira aprofundada, fornecendo uma visão mais detalhada dos fatores que influenciaram sua saúde mental no ambiente de trabalho.

Sendo assim, esse instrumento permitiu, ainda, a coleta de dados subjetivos sobre as emoções e estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais de saúde frente ao estresse. A flexibilidade dessa abordagem proporcionou um entendimento mais claro dos desafios enfrentados por esses profissionais, facilitando a identificação de padrões de estresse e suas implicações para a saúde mental.

3.4. Análise e interpretação dos dados

No estudo sobre as Implicações do Estresse Ocupacional na Saúde Mental dos Profissionais de Saúde na Enfermaria de Medicina II no Hospital Central de Quelimane, realizado no primeiro semestre de 2025, a análise e interpretação dos dados foi feita com base a análise de conteúdo proposta por Laurence Bardin (1977), que se estruturou em três fases fundamentais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

Durante a pré-análise, os dados foram organizados e realizados os procedimentos iniciais de leitura flutuante, a fim de se obter uma visão geral do conteúdo das entrevistas realizadas com os profissionais de saúde da Enfermaria de Medicina II, no Hospital Central de Quelimane. Nessa etapa, os materiais relevantes foram selecionados e os objetivos da análise foram delimitados.

Na etapa de exploração do material, os dados foram codificados, classificados e categorizados com base nas unidades de significado identificadas nos relatos dos participantes. Essa codificação permitiu agrupar falas semelhantes em categorias temáticas que refletiam os principais aspectos do estresse ocupacional vivenciado. Foram identificadas categorias como: sobrecarga de trabalho, escassez de recursos humanos e materiais, exigências emocionais intensas, falta de apoio institucional e impactos na saúde mental.

Por fim, na fase de tratamento dos resultados, inferência e interpretação, os dados categorizados foram analisados de forma crítica e reflexiva, à luz do referencial teórico. Observou-se que o estresse ocupacional teve efeitos significativos sobre o bem-estar psicológico dos profissionais de saúde, manifestando-se em sintomas como ansiedade, irritabilidade, cansaço extremo e sentimento de impotência. Constatou-se também que a ausência de políticas de apoio psicossocial contribuiu para a perpetuação dessas condições adversas no ambiente hospitalar.

A análise revelou ainda que a atuação em um contexto marcado por altas demandas e baixos recursos, especialmente em serviços de enfermagem como o da Medicina II, tornou os profissionais mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais comuns. As interpretações realizadas permitiram compreender as implicações psicossociais do trabalho em saúde e reforçaram a necessidade urgente de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental desses trabalhadores.

3.5. Procedimentos do estudo

Numa primeira fase para a realização do estudo, foi feita a escolha do tema, que não apresentou dificuldades, já que havia sido previamente identificado como uma preocupação relevante, além de despertar o interesse da pesquisadora. Em seguida, procedeu-se à selecção de fontes bibliográficas especializadas e documentos disponíveis, uma vez que a pesquisa foi desenvolvida com base no levantamento bibliográfico e na consulta documental. Privilegiaram-se fontes que abordassem directamente o tema em estudo, garantindo uma base teórica sólida para o trabalho.

Posteriormente, realizou-se a pesquisa de campo, com o objectivo de levantar dados por meio de entrevistas aplicadas aos pais e, em seguida, aos profissionais da área. As entrevistas contiveram perguntas abertas, facilitando a colecta de dados de forma mais abrangente, o que permitiu uma interpretação mais rica no momento da análise e discussão dos dados. Por fim, as informações obtidas na pesquisa foram trabalhadas e organizadas, constituindo a apresentação e discussão dos resultados, sempre em torno do tema e dos objectivos estabelecidos na monografia.

3.6. Critérios de Inclusão e Exclusão

3.6.1. Critério de Inclusão

- Quanto aos participantes da pesquisa, foram incluídos enfermeiros da medicina II que se dispuseram em aceitar assinar o termo de consentimento livre e informado e os que mostraram disponibilidade, e especialmente os enfermeiros que trabalham no turno das 07h às 19h.

3.6.2. Critério de Exclusão:

- Foram excluídos no estudo, os enfermeiros que apresentavam sobrecarga de trabalho e por estarem a exercer outras actividades administrativas e os enfermeiros que trabalham em regime de horário único das 07h às 15h

Esses critérios garantiram que a amostra fosse composta por profissionais que tivessem vivência suficiente e que as informações coletadas fossem relevantes e específicas para o tema da pesquisa.

Capítulo IV

4.1. Apresentação dos Resultados

4.1. Apresentação dos dados colhidos dos Profissionais de saúde da Enfermaria de Medicina II no Hospital Central de Quelimane

Na minha optica, objectivamos saber dos Profissionais de saúde o seguinte: Já ouviste falar sobre Estresse Ocupacional? Em relação a esta pergunta, referiram os entrevistados o seguinte:

PROF1: Sim, já ouvi falar sobre estresse ocupacional. É o estresse que surge devido ao ambiente de trabalho e às exigências que ele impõe. Acredito que muitos profissionais enfrentam isso devido a prazos apertados e a pressão por resultados.

PROF2: Sim, já ouvi. Estresse ocupacional é um problema crescente, principalmente em profissões que exigem alto desempenho ou lidam com situações de crise. A falta de apoio e as altas demandas podem contribuir para o desgaste físico e mental.

PROF3: Já ouvi falar, sim. Esse tipo de estresse pode afetar tanto a saúde física quanto psicológica do trabalhador, principalmente quando não há um equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

PROF4: Sim, já ouvi sobre isso. Eu vejo como algo prejudicial, especialmente quando a pessoa não tem um bom gerenciamento de tempo ou apoio emocional no ambiente de trabalho.

PROF5: Sim, o estresse ocupacional é algo que muitos de nós enfrentamos no dia-a-dia, principalmente por causa das responsabilidades que aumentam cada vez mais. Isso pode levar a sérios problemas de saúde se não for tratado adequadamente.

PROF6: Já ouvi falar. Acho que o estresse ocupacional está muito relacionado com a carga de trabalho e com as expectativas que são colocadas sobre os profissionais, sem levar em consideração o bem-estar deles.

PROF7: Sim, já ouvi. Acredito que é um problema sério, especialmente para aqueles que não têm um suporte psicológico ou uma rede de apoio no trabalho.

PROF8: Sim, conheço o conceito. O estresse ocupacional é algo que afeta muitas pessoas, principalmente em profissões que exigem muita responsabilidade, como médicos e professores.

PROF9: Já ouvi sim. Para mim, o estresse ocupacional é uma consequência das demandas excessivas e da falta de um ambiente de trabalho saudável. Muitas vezes, a pessoa se sente sobrecarregada.

PROF10: Sim, já ouvi falar. O estresse ocupacional é algo que deve ser prevenido, principalmente com políticas de gestão de saúde no trabalho e apoio psicológico para os funcionários.

Na segunda questão, pretendemos saber dos Profissionais de saúde o seguinte: O que entendes por Estresse Ocupacional? Em relação a esta pergunta, referiram os entrevistados o seguinte:

PROF1: O estresse ocupacional é o estresse causado pelo ambiente de trabalho, quando as pressões, demandas e responsabilidades se tornam excessivas. Isso pode gerar ansiedade e desgaste emocional, prejudicando a saúde física e mental.

PROF2: Eu vejo o estresse ocupacional como uma resposta do corpo e da mente às tensões do trabalho. Quando não há controlo ou equilíbrio nas tarefas, o trabalhador acaba sendo sobrecarregado, afetando sua qualidade de vida.

PROF3: O estresse ocupacional ocorre quando a pressão no trabalho se torna insuportável. Isso pode acontecer devido a uma carga de trabalho elevada, falta de reconhecimento ou até mesmo relações tóxicas no ambiente de trabalho.

PROF4: Para mim, estresse ocupacional é o desgaste mental e físico resultante de um trabalho exigente, onde a pessoa sente que não tem suporte suficiente para dar conta das tarefas que são impostas.

PROF5: Considero o estresse ocupacional como a tensão emocional que surge quando as demandas do trabalho são superiores à capacidade de lidar do trabalhador. Isso pode ocorrer tanto por excesso de responsabilidades quanto pela falta de controlo sobre o trabalho.

PROF6: O estresse ocupacional é o sofrimento que sentimos devido às exigências do trabalho. Quando a pressão por resultados, a falta de recursos ou o ambiente tóxico afetam a saúde do profissional, ele se torna um grande problema.

PROF7: Para mim, estresse ocupacional é a sensação de sobrecarga emocional que ocorre quando as exigências do trabalho não são compatíveis com a nossa capacidade de suportá-las. Isso leva a um desgaste tanto físico quanto psicológico.

PROF8: O estresse ocupacional é uma resposta negativa que ocorre quando o ambiente de trabalho exige mais do que o funcionário pode dar. Pode ser causado por alta carga de trabalho, conflitos com colegas ou líderes e falta de reconhecimento.

PROF9: Eu entendo o estresse ocupacional como algo que vai além do cansaço físico. Ele está muito relacionado ao emocional, sendo causado por pressão constante, prazos apertados e um ambiente de trabalho estressante.

PROF10: O estresse ocupacional é um resultado direto das condições adversas no trabalho, como sobrecarga, falta de apoio ou até mesmo atitudes de desrespeito. Ele pode prejudicar gravemente a saúde mental e física do trabalhador.

Na terceira questão, procurou-se saber dos Profissionais de saúde o seguinte: Quais são os principais desafios que enfrenta diariamente no seu ambiente de trabalho? Em relação a esta pergunta, referiram os entrevistados o seguinte:

PROF1: O maior desafio que enfrento no dia-a-dia da enfermagem é a escassez de recursos, como medicamentos e materiais, o que dificulta a realização de procedimentos de forma eficaz. Além disso, a alta demanda de pacientes muitas vezes nos sobrecarrega, tornando difícil atender a todos com a qualidade que gostaríamos.

PROF2: No meu trabalho diário, o desafio principal é lidar com a pressão de atender a um número elevado de pacientes, muitas vezes com quadros clínicos graves. Além disso, a falta de apoio administrativo para ajudar nas questões burocráticas aumenta a carga de trabalho e reduz o tempo dedicado ao cuidado direto dos pacientes.

PROF3: A constante falta de pessoal é um grande desafio. Mesmo com nossa equipe sendo dedicada, a escassez de enfermeiros e médicos nos obriga a trabalhar longas horas e

a realizar múltiplas funções, o que impacta tanto a qualidade do atendimento quanto o bem-estar dos profissionais.

PROF4: A sobrecarga de trabalho é o maior obstáculo. Quando a enfermaria está cheia e a equipa está reduzida, ficamos sem tempo para prestar atenção a cada paciente, e a pressão de atender a todos com qualidade pode gerar muito estresse e exaustão.

PROF5: Uns grandes desafios que enfrentamos são a falta de condições de infraestrutura. A enfermaria, em alguns momentos, não tem espaço adequado para acomodar os pacientes, o que gera desconforto e pode aumentar o risco de infecções e complicações.

PROF6: Outro desafio constante é a comunicação dentro da equipa. Às vezes, a troca de informações entre enfermeiros, médicos e outros profissionais de saúde não é clara ou eficiente, o que pode resultar em falhas no cuidado ao paciente e até em erros nos tratamentos.

PROF7: A falta de recursos para o atendimento de pacientes mais graves é um grande desafio. Em situações de emergência, não temos equipamentos adequados ou suficientes para lidar com a demanda, o que gera frustração e sensação de impotência na equipa.

PROF8: A pressão emocional de lidar com pacientes em estado grave é muito desafiadora. O sofrimento dos pacientes e de suas famílias é algo que nos afeta muito, especialmente quando não conseguimos fazer mais por eles devido à falta de recursos ou a limitações no tratamento.

PROF9: Um dos desafios mais difíceis é a gestão do tempo, especialmente quando temos uma quantidade muito grande de pacientes para atender. Em uma unidade com muita demanda, acabamos não tendo tempo suficiente para realizar todos os cuidados necessários, o que pode comprometer a qualidade do atendimento.

PROF10: Outro desafio que enfrentamos é a rotatividade da equipa. A saída de profissionais, especialmente os mais experientes, acaba prejudicando o trabalho da enfermaria, pois temos que nos adaptar constantemente a novos colegas e isso demanda tempo e paciência.

Na quarta questão, procuramos saber dos Profissionais de saúde o seguinte: Quais fatores considera mais estressantes na sua rotina profissional na enfermaria de Medicina II? Em relação a esta pergunta, referiram os entrevistados o seguinte:

PROF1: O fator mais estressante na minha rotina é a sobrecarga de pacientes. Muitas vezes, temos mais pacientes do que conseguimos atender adequadamente, o que nos deixa ansiosos e com medo de cometer erros, afetando a qualidade do cuidado que prestamos.

PROF2: A falta de recursos médicos e materiais é, sem dúvida, um dos maiores fatores de estresse. Não ter os equipamentos adequados ou os medicamentos necessários pode ser frustrante, pois sentimos que não estamos conseguindo oferecer o melhor tratamento possível para os pacientes.

PROF3: O estresse vem principalmente da pressão constante por resultados rápidos e da exigência de atender muitos pacientes com condições graves. A sensação de não poder dar o atendimento de qualidade que cada um merece é algo que nos afeta emocionalmente.

PROF4: O fator mais estressante é lidar com a carga emocional de cuidar de pacientes em situações críticas, especialmente quando há poucas opções de tratamento disponíveis. É difícil ver pacientes em sofrimento e não poder fazer mais por eles devido à falta de recursos.

PROF5: A sobrecarga de trabalho é muito estressante, pois além de atender um grande número de pacientes, também temos que lidar com a burocracia hospitalar. O tempo gasto com tarefas administrativas tira o foco do atendimento direto ao paciente.

PROF6: A escassez de pessoal é outro fator estressante. Quando a equipa está reduzida, temos que realizar múltiplas funções, o que não só aumenta a pressão, mas também afeta nossa saúde física e mental, já que ficamos exaustos após longas jornadas de trabalho.

PROF7: Lidar com a falta de tempo para realizar os cuidados necessários é um fator estressante. Muitas vezes, temos que priorizar tarefas, e isso pode fazer com que algo importante seja deixado de lado, o que gera uma sensação de culpa.

PROF8: O ambiente de trabalho também pode ser estressante. A pressão constante de atender rapidamente, combinada com a falta de recursos, cria um ambiente tenso e ansioso, onde todos estão sempre correndo contra o tempo.

PROF9: A rotatividade de profissionais na equipa é outro fator que contribui para o estresse. Frequentemente, temos que nos adaptar a novos colegas que não conhecem os processos e a dinâmica do trabalho, o que pode gerar confusão e dificuldades na comunicação.

PROF10: O estresse também vem da dificuldade em equilibrar o cuidado intensivo com a gestão de várias tarefas ao mesmo tempo. Desde administrar medicamentos até garantir que todos os procedimentos sejam feitos corretamente, a sobrecarga de responsabilidades é constante.

Na quinta questão, procuramos saber dos Profissionais de saúde o seguinte: De que forma o estresse ocupacional afeta a sua qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho? Em relação a esta pergunta, referiram os entrevistados o seguinte:

PROF1: O estresse ocupacional afeta diretamente minha qualidade de vida fora do trabalho, pois fico mentalmente esgotado e sem energia para aproveitar o tempo livre com minha família. No trabalho, a constante pressão e a sensação de estar sobrecarregado dificultam minha capacidade de dar o meu melhor.

PROF2: O estresse no trabalho tem impacto na minha saúde física e emocional. Dentro da enfermagem, muitas vezes me sinto exausto e impaciente, o que afeta minha capacidade de trabalhar com calma. Fora do trabalho, sinto que não consigo relaxar completamente, pois estou sempre preocupado com as situações que vivi durante o dia.

PROF3: O estresse ocupacional prejudica a minha saúde mental. No trabalho, me sinto ansioso e com dificuldades para lidar com a pressão. Fora dele, tenho dificuldade para dormir e constantemente levo para casa a preocupação com os pacientes, o que me impede de descansar adequadamente.

PROF4: A qualidade de vida fora do trabalho diminui muito. Muitas vezes, quando saio do hospital, minha mente continua no ambiente de trabalho, refletindo sobre as situações

que vivenciei. Isso interfere nos meus relacionamentos pessoais e nas minhas atividades diárias, já que a minha cabeça está sempre ocupada com as demandas do trabalho.

PROF5: Dentro do ambiente de trabalho, o estresse me deixa muito irritado e com pouca paciência, o que afeta minha interação com os pacientes e colegas de trabalho. Fora dele, sinto que a falta de descanso afeta minha saúde física, com dores no corpo e dificuldades para manter a energia.

PROF6: No trabalho, o estresse me faz sentir constantemente exausto e com dificuldade para focar nas tarefas. Isso me deixa menos produtivo e afeta minha confiança. Fora do trabalho, tenho dificuldades para relaxar, e muitas vezes levo os problemas do hospital para casa, o que interfere na minha vida pessoal.

PROF7: O estresse no trabalho tem afetado minha saúde física, com dores constantes nas costas e no pescoço devido à tensão acumulada. Fora do trabalho, fico mais ansioso e tenho dificuldade em me desconectar, o que acaba afetando minha qualidade de vida, até nos momentos em que estou com minha família.

PROF8: Dentro da enfermagem, o estresse me faz sentir angustiado e com medo de cometer erros. Isso diminui a minha confiança e o meu desempenho. Fora do ambiente de trabalho, sinto que a pressão constante me impede de aproveitar momentos de lazer e relaxamento, o que afeta minha vida social.

PROF9: O estresse ocupacional tem me deixado emocionalmente exausto. No trabalho, me sinto constantemente pressionado a realizar tudo de forma rápida e eficiente, o que gera ansiedade. Fora do hospital, tenho dificuldade para descansar, e isso interfere no meu estado emocional e nas minhas relações familiares.

PROF10: A pressão constante no trabalho me faz sentir esgotado fisicamente e emocionalmente. Fora do trabalho, muitas vezes me sinto sem energia para atividades simples, como fazer exercício ou até mesmo passar tempo com minha família, o que diminui significativamente minha qualidade de vida.

Na sexta questão, procuramos saber dos Profissionais de saúde o seguinte: Já sentiu que o estresse no trabalho impactou a sua saúde física ou mental? Se sim, poderia dar exemplos? Em relação a esta pergunta, referiram os entrevistados o seguinte:

PROF1: Sim, o estresse no trabalho tem impactado minha saúde física e mental. Sinto dores constantes nas costas e no pescoço devido à tensão acumulada durante o expediente. Além disso, minha saúde mental também foi afetada, com episódios de ansiedade, especialmente quando a enfermagem está cheia e a carga de trabalho é muito alta.

PROF2: Sim, já senti. O estresse me afeta tanto fisicamente quanto mentalmente. No aspecto físico, desenvolvi dores musculares frequentes e um cansaço extremo, que parece nunca passar. Em termos psicológicos, sinto-me mais ansioso e com dificuldade de me concentrar nas tarefas diárias.

PROF3: O estresse no trabalho tem afetado minha saúde mental. Tenho experimentado mais episódios de insônia e ansiedade, especialmente depois de dias mais intensos. No físico, acabei desenvolvendo problemas gástricos, como azia e dores de estômago, devido ao estresse constante e à falta de descanso.

PROF4: Sim, definitivamente. Fisicamente, tenho notado dores de cabeça constantes e uma sensação de cansaço que não melhora, mesmo após descansar. Psicologicamente, me sinto sobrecarregado, e há momentos em que fico irritado facilmente, até com meus colegas e familiares, por causa do estresse acumulado.

PROF5: O estresse tem me afetado de diversas maneiras. Fisicamente, minha imunidade ficou mais baixa, o que me levou a ter resfriados e infecções com mais frequência. Psicologicamente, percebi que fico mais ansioso e muitas vezes sinto uma pressão constante, o que afeta minha capacidade de relaxar, até fora do trabalho.

PROF6: Sim, o estresse impactou minha saúde mental de forma significativa. Tenho sentido uma grande dificuldade para dormir e acordado várias vezes durante a noite, pensando em todas as tarefas e responsabilidades. Fisicamente, percebo dores constantes nos músculos e uma sensação de exaustão que não passa.

PROF7: O estresse no trabalho tem afetado tanto minha saúde física quanto emocional. Eu desenvolvi um quadro de hipertensão devido à pressão constante, e também tenho tido dificuldades em controlar a ansiedade. No aspecto psicológico, muitas vezes me sinto emocionalmente esgotado e com dificuldade de lidar com as emoções.

PROF8: O estresse me afetou fisicamente, com dores nas costas e problemas de digestão, principalmente nos dias mais intensos de trabalho. Psicologicamente, sinto que minha paciência diminui, fico mais irritado e menos tolerante, e isso afeta meus relacionamentos tanto no trabalho quanto em casa.

PROF9: O impacto na saúde mental tem sido mais evidente para mim. Sinto uma constante sensação de ansiedade, especialmente quando tenho que lidar com muitos pacientes graves. No aspecto físico, sinto uma tensão constante no corpo, principalmente no pescoço e ombros, o que me causa dores intensas ao final do dia.

PROF10: Sim, o estresse no trabalho tem afetado minha saúde de maneira significativa. Fisicamente, sinto dores nas articulações e uma sensação de cansaço extremo que persiste por dias. Mentalmente, fico mais irritado e tenho dificuldades para relaxar, o que me impede de aproveitar momentos com minha família.

Na sétima questão, procuramos saber dos Profissionais de saúde o seguinte: Quais são os principais sintomas emocionais ou físicos que nota em si ou nos seus colegas devido ao estresse ocupacional? Em relação a esta pergunta, referiram os entrevistados o seguinte:

PROF1: Os sintomas mais notáveis que percebo em mim e nos meus colegas são a irritabilidade e a ansiedade. Também vejo que muitos têm dificuldade em dormir, o que agrava ainda mais o cansaço. Fisicamente, sentimos dores nas costas e no pescoço, além de um cansaço extremo que não passa facilmente.

PROF2: Em termos emocionais, vejo que muitos dos meus colegas ficam mais ansiosos e têm dificuldades para se concentrar. Em alguns casos, há uma falta de paciência e mais irritabilidade, o que afeta a comunicação e o ambiente de trabalho. Fisicamente, percebemos que há uma constante tensão nos músculos e alguns desenvolvem problemas de digestão, como azia.

PROF3: Notamos que, emocionalmente, a equipa tem ficado mais desmotivada e até deprimida. Algumas pessoas se tornam mais apáticas e menos dispostas a interagir. No lado físico, as dores musculares são comuns, especialmente no pescoço e ombros, além de alguns colegas reclamarem de dores de cabeça constantes.

PROF4: Os sintomas emocionais mais frequentes são a ansiedade e a irritabilidade, principalmente após turnos mais intensos. Isso afeta a relação entre os colegas, que acabam ficando mais tensos e menos colaborativos. Fisicamente, muitas vezes notamos que as pessoas estão mais cansadas, com queixas de dores no corpo e fadiga crônica.

PROF5: Os sintomas emocionais incluem uma constante sensação de estresse e pressão, o que muitas vezes resulta em explosões de raiva ou frustração. No físico, percebo que colegas e eu temos dores nas costas, dores de cabeça e uma sensação Central de exaustão, que não melhora nem após um descanso adequado.

PROF6: Em nós mesmos, o estresse manifesta-se principalmente em uma sensação de esgotamento emocional, como se já não tivéssemos mais forças para lidar com as demandas do dia-a-dia. Fisicamente, as dores musculares, principalmente nas costas e nos ombros, são muito comuns, assim como a insônia.

PROF7: Os sintomas emocionais mais evidentes são a falta de paciência e a ansiedade constante, o que leva a um ambiente de trabalho mais tenso. Fisicamente, o estresse resulta em dores de cabeça, tensão muscular, principalmente no pescoço e ombros, e cansaço excessivo, que não passa nem com descanso.

PROF8: Do ponto de vista emocional, percebo que a equipa fica muito ansiosa e, em alguns casos, até deprimida. Alguns colegas se tornam mais fechados e têm dificuldade para lidar com as emoções. Fisicamente, as dores nas costas e no pescoço, além da fadiga, são os sintomas mais frequentes.

PROF9: Eu percebo que a irritabilidade e a ansiedade estão presentes em muitos colegas. Às vezes, há falta de motivação e um sentimento de cansaço emocional. Fisicamente, muitos apresentam dores de cabeça, fadiga extrema e tensões musculares, principalmente na região do pescoço e ombros.

PROF10: Os principais sintomas emocionais são a ansiedade e a dificuldade de relaxar, o que acaba afetando o relacionamento com colegas e pacientes. Fisicamente, o estresse provoca dores no corpo, especialmente nas costas, e uma sensação de cansaço crônico que não desaparece facilmente.

Na oitava questão, procuramos saber dos Profissionais de saúde o seguinte: O hospital oferece algum tipo de suporte ou programa para ajudar os profissionais a gerenciar o estresse no ambiente de trabalho? Em relação a esta pergunta, referiram os entrevistados o seguinte:

PROF1: Infelizmente, o hospital não oferece nenhum programa específico para lidar com o estresse. Às vezes, temos reuniões de equipa para discutir questões gerais, mas nada voltado diretamente para o bem-estar emocional dos profissionais. Muitas vezes, lidamos com o estresse por conta própria.

PROF2: Não, o hospital não oferece nenhum tipo de suporte ou programa para gerenciar o estresse. Sinto que seria muito importante se houvesse um espaço para conversarmos sobre nossas emoções e buscássemos apoio psicológico, mas atualmente isso não acontece de forma estruturada.

PROF3: Até o momento, o hospital não oferece programas específicos para gerenciar o estresse. A única ajuda que recebemos é através de algumas reuniões informativas, mas essas não abordam questões emocionais ou de saúde mental diretamente. Não há suporte psicológico ou profissional para a equipa.

PROF4: O hospital não tem programas formais para apoiar os profissionais em relação ao estresse ocupacional. A única coisa que existe é um espaço informal para conversar com a chefia, mas não há acompanhamento psicológico ou suporte mais concreto para o bem-estar da equipa.

PROF5: Não há nenhum programa específico que ajude a lidar com o estresse. Seria muito útil se o hospital oferecesse algum tipo de apoio psicológico ou sessões de relaxamento, mas atualmente, a equipa está sozinha para lidar com a pressão diária.

PROF6: Não existe nenhum programa específico de suporte para o estresse no hospital. O que fazemos é tentar conversar entre nós mesmos ou procurar ajuda externa, mas não há um suporte estruturado por parte da administração do hospital para tratar dessas questões.

PROF7: Não, não há nenhum programa ou suporte específico oferecido pelo hospital para gerenciar o estresse. Existe uma comunicação aberta entre a equipa, mas isso não substitui

um apoio psicológico ou programas estruturados para lidar com as questões emocionais relacionadas ao trabalho.

PROF8: Não há qualquer tipo de suporte institucional. Acho que seria muito importante se houvesse psicólogos ou profissionais capacitados no hospital para nos ajudar a lidar com o estresse, mas atualmente, somos praticamente abandonados nesse aspecto.

PROF9: Até agora, o hospital não oferece nenhum tipo de programa de suporte para o estresse. A única ajuda que temos é informal, e muitas vezes precisamos recorrer a recursos externos. Acho que seria muito benéfico se houvesse uma abordagem mais focada na saúde mental da equipa.

PROF10: Não, o hospital não oferece um programa para lidar com o estresse. Existem algumas reuniões de equipa, mas não são focadas em saúde mental ou suporte psicológico. Na verdade, sinto que há uma falta de apoio para a equipa nesse aspecto.

Na nona questão, procuramos saber dos Profissionais de saúde o seguinte: Como avalia o equilíbrio entre a sua vida profissional e pessoal? Acha que o trabalho interfere significativamente na sua vida fora do hospital? Em relação a esta pergunta, referiram os entrevistados o seguinte:

PROF1: O equilíbrio entre minha vida profissional e pessoal é muito difícil de manter. O trabalho frequentemente invade minha vida pessoal, principalmente devido ao estresse e à sobrecarga de pacientes. Muitas vezes, chego em casa tão cansado e mentalmente exausto que não consigo aproveitar o tempo com minha família como gostaria.

PROF2: A minha vida pessoal sofre muito devido ao trabalho. O estresse e a pressão no hospital me acompanham até em casa, o que torna difícil relaxar. Quando chego em casa, ainda fico pensando nos pacientes e nas situações que vivi durante o dia, o que interfere nos meus relacionamentos e nas atividades pessoais.

PROF3: O trabalho interfere bastante na minha vida fora do hospital. Depois de um turno intenso, sinto-me exausto tanto fisicamente quanto mentalmente. Isso me impede de aproveitar o tempo com a minha família ou de fazer atividades de lazer. O estresse do trabalho me segue para casa, afetando a minha qualidade de vida pessoal.

PROF4: O equilíbrio entre minha vida profissional e pessoal é quase inexistente. O trabalho consome muito do meu tempo e da minha energia. Chego em casa fisicamente exausto, e muitas vezes fico pensando no que aconteceu no hospital, o que me impede de relaxar. Isso afeta negativamente o tempo que eu gostaria de passar com minha família.

PROF5: O trabalho tem um impacto negativo na minha vida pessoal. Mesmo quando estou em casa, o estresse e as preocupações com os pacientes e com o hospital não me deixam descansar de verdade. Isso afeta meus relacionamentos e o tempo que posso dedicar a atividades fora do trabalho, como lazer ou descanso.

PROF6: O trabalho interfere significativamente na minha vida pessoal. A carga de trabalho e o estresse constante fazem com que eu me sinta exausto, o que dificulta aproveitar o tempo com a minha família ou me dedicar a atividades que gosto. Sinto que a minha vida fora do hospital está em segundo plano devido às demandas do trabalho.

PROF7: A interferência do trabalho na minha vida pessoal é muito grande. O estresse acumulado e a falta de descanso me tornam mais irritado e cansado em casa, afetando meus relacionamentos pessoais e a minha capacidade de aproveitar o tempo livre. Não consigo me desligar completamente do trabalho, o que prejudica meu equilíbrio.

PROF8: O equilíbrio entre vida profissional e pessoal é difícil de alcançar. Frequentemente, o estresse do trabalho me segue para casa, e mesmo quando não estou no hospital, fico preocupado com os pacientes e com a pressão que vivi no trabalho. Isso afeta minha saúde mental e minha capacidade de relaxar.

PROF9: Eu sinto que o trabalho invade a minha vida pessoal. O estresse do dia-a-dia no hospital não desaparece quando chego em casa, e isso afeta a minha capacidade de relaxar ou fazer atividades pessoais. Não consigo me desligar completamente do trabalho, o que prejudica o meu bem-estar fora do hospital.

PROF10: O equilíbrio entre minha vida profissional e pessoal é um desafio constante. O trabalho ocupa muito da minha energia física e emocional, o que me deixa cansado e sem motivação para atividades pessoais. Muitas vezes, levo as preocupações do trabalho para casa, o que impacta a qualidade do tempo com minha família.

Na décima questão, procuramos saber dos Profissionais de saúde o seguinte: Em sua opinião, quais medidas poderiam ser implementadas para melhorar a saúde mental e o bem-estar dos profissionais de saúde na enfermaria de Medicina II? Em relação a esta pergunta, referiram os entrevistados o seguinte:

PROF1: Acredito que o hospital deveria implementar programas de apoio psicológico regulares para os profissionais, como sessões de terapia ou grupos de apoio, onde podemos discutir nossos sentimentos e ansiedades. Além disso, seria fundamental ter uma redução na carga de trabalho em períodos críticos para diminuir o estresse.

PROF2: Uma medida importante seria a criação de espaços de relaxamento no hospital, onde os profissionais pudessem descansar por alguns minutos durante o turno. Também seria necessário um acompanhamento psicológico constante para ajudar a lidar com o estresse e as dificuldades emocionais.

PROF3: Acho que seria interessante a introdução de atividades de desconpressão, como meditação ou yoga, durante os turnos. Além disso, programas de saúde mental, como sessões de apoio psicológico, seriam extremamente úteis para ajudar os profissionais a lidarem com o estresse.

PROF4: A criação de pausas mais frequentes e com maior duração ajudaria bastante. O hospital poderia oferecer mais intervalos para descanso, além de sessões de apoio psicológico e workshops sobre como gerenciar o estresse de maneira eficaz.

PROF5: Acho que a implementação de um programa de treinamento sobre como lidar com o estresse seria importante. Isso incluiria técnicas de relaxamento, meditação e manejo de emoções. Também é essencial que haja mais suporte psicológico dentro do hospital, tanto individual quanto em grupo.

PROF6: Eu sugeriria a inclusão de atividades físicas no ambiente de trabalho, como exercícios rápidos ou caminhadas em grupo, para ajudar a aliviar o estresse. Além disso, seria importante ter mais momentos de desconexão, como espaços para descanso, onde pudéssemos relaxar e recarregar as energias.

PROF7: Acredito que o hospital poderia proporcionar mais apoio psicológico, criando programas de acompanhamento psicológico individual e em grupo. Além disso, a

equipe de enfermagem poderia ser treinada em técnicas de gestão do estresse e em estratégias para melhorar o equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

PROF8: Para melhorar a saúde mental da equipe, seria muito útil ter programas de aconselhamento psicológico e grupos de apoio dentro do hospital. Também seria importante promover um ambiente de trabalho mais colaborativo e com menos sobrecarga de tarefas.

PROF9: Eu sugeriria a criação de sessões semanais de apoio psicológico ou terapia de grupo, onde os profissionais pudessem compartilhar suas experiências e desafios. Além disso, a inclusão de atividades de bem-estar, como meditação e técnicas de relaxamento, ajudaria muito a reduzir o estresse.

PROF10: Uma boa medida seria a implementação de uma abordagem mais integrada de bem-estar, com atividades de apoio psicológico regulares e mais tempo de descanso durante os turnos. Além disso, criar programas de incentivo à atividade física e ao autocuidado ajudaria a melhorar a saúde mental da equipe.

Capítulo V

5. Discussão dos resultados

5.1. Dados Sociodemográficos

A análise da distribuição etária dos profissionais de saúde da Enfermaria de Medicina II revelou uma predominância de faixas etárias jovens. Três profissionais possuem 23 anos, o que sugeriu que havia uma presença significativa de indivíduos que provavelmente estavam em início de carreira, possivelmente recém-formados ou com poucos anos de experiência na área da saúde.

Também se observaram três profissionais com 28 anos, uma idade considerada ainda jovem, mas que pôde já ter refletido uma certa maturidade profissional e consolidação das competências práticas e teóricas adquiridas ao longo do tempo. Essa faixa etária representou profissionais em processo de crescimento e afirmação na carreira.

Houve um profissional com 30 anos, o que demonstrou a presença de indivíduos em transição entre a juventude profissional e uma fase de maior estabilidade e responsabilidade dentro do ambiente hospitalar. Essa idade esteve associada a cargos de supervisão ou maior autonomia nas decisões clínicas.

Além disso, três profissionais tiveram 32 anos, configurando o grupo mais experiente entre os analisados. Esta faixa etária geralmente esteve associada a profissionais mais maduros, com maior vivência prática e, possivelmente, que ocuparam papéis de liderança ou mentoria dentro da equipe. A diversidade etária contribuiu para um equilíbrio entre inovação e experiência na prestação de cuidados.

Quanto ao gênero, observou-se que houve um predomínio do sexo masculino entre os profissionais de saúde da Enfermaria de Medicina II, com um total de seis profissionais. Essa distribuição indicou uma tendência local ou institucional de maior presença masculina em determinadas especialidades ou áreas de atuação dentro do hospital.

Por outro lado, quatro profissionais foram do sexo feminino, o que representou 40% da equipe. Embora estivessem em número menor, foi importante destacar que as mulheres desempenharam um papel fundamental na área da saúde, muitas vezes trazendo abordagens humanizadas e empáticas ao cuidado dos pacientes.

A presença de ambos os gêneros na equipa foi considerada positiva, pois favoreceu a diversidade de perspectivas, estilos de comunicação e formas de lidar com os desafios da rotina hospitalar. Equipes mistas tiveram melhor desempenho e capacidade de resolução de conflitos, além de promoverem um ambiente de trabalho mais inclusivo.

No entanto, a diferença quantitativa entre homens e mulheres também levantou reflexões sobre as condições de acesso, permanência e progressão de carreira das profissionais do sexo feminino na instituição. Foi importante que o hospital tivesse promovido políticas de igualdade de oportunidades, respeitando a equidade de gênero em todos os níveis.

Em relação ao nível de escolaridade, identificou-se que três dos profissionais possuíam apenas o ensino médio concluído. Isso indicou que atuaram como técnicos ou auxiliares de saúde, desempenhando funções mais operacionais, porém essenciais no funcionamento diário da enfermagem.

Por outro lado, sete profissionais possuíam formação superior (licenciatura) em diversas áreas da saúde. Essa qualificação mais elevada sugeriu a presença de enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos ou outros profissionais especializados que contribuíram com conhecimento técnico e científico para o atendimento dos pacientes.

A diversidade no nível de formação acadêmica foi vista como uma vantagem, pois permitiu uma atuação multidisciplinar e integrada, onde os profissionais com diferentes níveis de escolaridade e competências colaboraram entre si para oferecer um cuidado mais completo e eficiente.

Contudo, foi essencial que houvesse valorização de todos os profissionais, independentemente do nível de escolaridade, garantindo oportunidades de formação contínua, reciclagem de conhecimentos e crescimento profissional. A qualificação da equipa deveria ter sido uma prioridade para manter a qualidade e a humanização do atendimento hospitalar.

5.2. Percepção dos Enfermeiros sobre o Estresse Ocupacional

Em relação à percepção dos entrevistados diante do estresse ocupacional, deu a entender que os mesmos possuem um nível considerável de conhecimento sobre esse cenário. Entendeu-se que o estresse ocupacional é visto como uma consequência das exigências impostas pelo ambiente de trabalho, que inclui a pressão constante por resultados, a sobrecarga de responsabilidades e a falta de suporte adequado para lidar com essas demandas.

Nesta vertente, afirma Silva (2020) que o estresse ocupacional resulta da interação entre os requisitos do trabalho e as capacidades individuais de enfrentamento do trabalhador, levando ao desgaste emocional e físico, especialmente quando há uma sobrecarga de tarefas e falta de recursos para apoio.

Pese embora Lima (2018:75) considerar o estresse ocupacional como sendo um fenômeno multifactorial que envolve tanto as características do trabalho (exigências, prazos, e responsabilidades) quanto as condições pessoais (resiliência, suporte social), ele ressalta que a ausência de um ambiente de apoio adequado pode agravar significativamente o quadro de estresse entre os profissionais da saúde.

Essa percepção é corroborada por Costa (2019), que enfatiza que, em ambientes como o da saúde, as demandas por alta performance e o enfrentamento diário de situações de emergência podem intensificar o estresse ocupacional, principalmente quando os profissionais não possuem suporte emocional ou recursos adequados para lidar com a pressão.

Diante dessas abordagens, fica evidente que o estresse ocupacional é amplamente reconhecido entre os enfermeiros como um fenômeno que está relacionado a múltiplos factores dentro do ambiente de trabalho, desde as altas expectativas de desempenho até a falta de suporte emocional. A visão de que o estresse ocupacional é prejudicial à saúde física e psicológica do trabalhador também é uma constante.

5.3. Principais desafios Enfrentados diariamente no Ambiente de Trabalho

Diante dos principais desafios enfrentados diariamente no ambiente de trabalho, os entrevistados destacaram a escassez de recursos, como medicamentos e materiais, dificultando a realização eficaz dos procedimentos. Além disso, enfrentam a pressão de atender a um número elevado de pacientes. Soma-se a isso a precariedade na infraestrutura e a ausência de uma comunicação eficaz entre os membros da equipa. Esses factores combinados geram sobrecarga e insatisfação.

Em relação a esses dizeres, afirma Roques (2000:15) que;

“A carência de insumos e o excesso de demandas colocam os profissionais em situações de constante estresse”. Isso prejudica directamente a qualidade do atendimento prestado. A insuficiência de recursos também compromete a segurança dos pacientes e trabalhadores. Segundo o autor, torna-se necessário repensar a distribuição dos meios nas unidades de saúde. A gestão ineficiente dos recursos agrava ainda mais a situação dos profissionais.

Pese embora Wilson (2011:75) ressalte que, mesmo diante das adversidades estruturais, muitos profissionais demonstram resiliência e dedicação. Ainda que faltem condições ideais, o compromisso com o cuidado é mantido. A criatividade e a colaboração tornam-se estratégias de enfrentamento. Contudo, isso não elimina o desgaste físico e emocional gerado pela sobrecarga. A ausência de apoio institucional contínuo limita o potencial de resposta a essas dificuldades.

Diante disso, coaduna esta visão Andrade (2013:233), ao afirmar que “a sobrecarga de trabalho compromete não apenas o desempenho, mas também a saúde dos trabalhadores”. Isso evidencia que os efeitos da precariedade estrutural ultrapassam o campo técnico. Há impactos directos na saúde física e emocional dos profissionais. A continuidade desse cenário pode levar à exaustão e ao adoecimento. Torna-se, portanto, urgente repensar as condições de trabalho ofertadas.

Perante essas abordagens, ficou-se ciente de que os desafios enfrentados no ambiente de trabalho são diversos e complexos. Esses obstáculos vão além da actuação individual dos profissionais e requerem atenção das lideranças institucionais. É necessário que haja o fortalecimento da gestão e investimentos adequados, pese embora as políticas públicas devam atuar no sentido de criar condições mais justas e funcionais.

5.4. Factores que Influenciam no Estresse na Rotina Profissional na Enfermaria de Medicina II

Diante dos factores que influenciam no estresse na rotina profissional na enfermaria, os entrevistados destacaram a sobrecarga de pacientes, a falta de recursos médicos e materiais, a sobrecarga de trabalho, a escassez de pessoal e a falta de tempo para realizar os cuidados necessários como os mais evidentes. Esses elementos geram um ambiente de constante pressão. A dificuldade em cumprir as tarefas compromete a qualidade da assistência. Além disso, contribui para o cansaço físico e emocional. Tais factores tornam a rotina mais exaustiva e desgastante.

Nesta ordem de ideia, coaduna com essa visão o estudo de Ricas et al. (2006:152), ao afirmar que “a precariedade das condições de trabalho na área da saúde expõe os profissionais a riscos constantes, tanto físicos quanto psicológicos”. Portanto, a vivência diária de limitações estruturais intensifica o sofrimento psíquico, sendo que os trabalhadores são

forçados a adaptar-se a condições adversas gerando sentimento de impotência diante das necessidades dos pacientes.

Portanto, essas manifestações reforçam o argumento de Cardia (1997:32), que aponta que “a sobrecarga e a desorganização no sistema de saúde provocam o esgotamento e diminuem a capacidade de empatia dos profissionais”. A exposição contínua ao estresse pode comprometer tanto a saúde dos trabalhadores quanto a dos pacientes. O atendimento torna-se mecânico e desumanizado. A empatia, fundamental para o cuidado, acaba sendo sacrificada. Essa situação pede soluções estruturais urgentes.

Nesta linha de raciocínio, fica evidente que o estresse na enfermagem não é causado apenas por factores pessoais, mas está profundamente enraizado nas condições institucionais e organizacionais, cuja ausência de suporte adequado limita a actuação profissional e prejudica o cuidado ao paciente e isso é imprescindível que a gestão invista em melhorias concretas valorizando os profissionais da saúde exige mais do que reconhecimento simbólico. Requer acções efectivas que promovam bem-estar e qualidade no ambiente de trabalho.

5.5. Implicações que o estresse ocupacional causa na saúde dos profissionais da Enfermagem de Medicina II do Hospital Central de Quelimane

Em relação às implicações do estresse ocupacional na saúde dos profissionais da Enfermagem de Medicina II, os entrevistados relataram sintomas como insónia, irritabilidade, cansaço extremo e dores musculares. Tais manifestações demonstram o impacto directo da sobrecarga emocional e física. O ambiente de trabalho torna-se um factor de risco à saúde mental. A constante pressão compromete a qualidade de vida e o equilíbrio emocional. Essa situação pode evoluir para quadros mais graves, como ansiedade e depressão.

Esse depoimento está alinhado com a visão de Ristum (2010:234), que afirma que “as condições precárias de trabalho e a alta demanda provocam esgotamento físico e emocional nos profissionais de saúde, dificultando o desempenho e a satisfação pessoal”. Isso reforça a ideia de que o sofrimento psíquico é consequência de um contexto estrutural desorganizado. Os profissionais não encontram suporte suficiente para lidar com as exigências do dia-a-dia. A ausência de pausas, recursos e reconhecimento intensifica o desgaste. É uma realidade que exige intervenções imediatas.

Além disso, a perspectiva de Alkimin (2016) coaduna com essa visão, enfatizando que “a exposição constante ao estresse contribui para o adoecimento progressivo e para a perda de vínculo com o trabalho”. Os profissionais passam a desenvolver resistência emocional e distanciamento afetivo. Essa desconexão impacta negativamente na qualidade do cuidado prestado. O sentimento de frustração e desvalorização tende a crescer. Assim, o estresse deixa de ser uma reação momentânea e se torna parte da rotina.

Em função disso, fica claro que as implicações do estresse ocupacional ultrapassam o aspecto físico, atingindo também dimensões psicológicas e sociais. A saúde do profissional torna-se comprometida, o que afeta não só o indivíduo, mas o serviço como um todo. A ausência de estratégias institucionais de prevenção e apoio agrava o quadro. É essencial repensar as condições de trabalho e a valorização da saúde mental. Somente assim será possível promover um ambiente mais saudável e produtivo.

5.6. Suportes oferecidos aos profissionais para a gerência do estresse no ambiente de trabalho na Enfermaria de Medicina II do Hospital Central de Quelimane

Perante os suportes oferecidos aos profissionais para a gerência do estresse no ambiente de trabalho, os entrevistados apontaram que são escassas as iniciativas institucionais voltadas ao cuidado da saúde mental., pese embora o suporte entre colegas, embora importante, é insuficiente diante da complexidade das demandas e isso mostra uma lacuna preocupante na gestão institucional.

Nesta ordem de ideia, conforme afirma Dejours (1992:58), "o sofrimento no trabalho só se transforma em prazer quando há reconhecimento, escuta e valorização por parte da instituição". No entanto, o que se observa é uma ausência de estratégias institucionais que promovam esse reconhecimento. Sendo assim, os profissionais acabam por lidar sozinhos com suas dores emocionais, o que agrava o quadro de exaustão. Portanto, a falta de espaços terapêuticos impede a transformação do sofrimento em aprendizado.

Diante desses suportes oferecidos, é pertinente lembrar a contribuição de Selye (1975), que ressalta que “o estresse contínuo sem mecanismos de alívio pode levar ao esgotamento físico e emocional dos indivíduos expostos”. Essa realidade reforça a necessidade de programas formais de apoio psicológico nos hospitais. A criação de grupos de escuta, oficinas

de relaxamento e acompanhamento clínico pode ser determinante. Tais medidas atuam na prevenção do adoecimento psíquico dos profissionais.

O estudo revelou que as tentativas de enfrentamento do estresse são, em sua maioria, informais e baseadas na experiência pessoal de cada profissional. A ausência de apoio formal aumenta a sensação de abandono e desamparo. Quando a gestão ignora esses aspectos, perpetua-se um ciclo de sofrimento e baixa produtividade. É imprescindível desenvolver estratégias sistematizadas de suporte emocional. Investir na saúde mental dos trabalhadores é investir na qualidade do sistema de saúde.

5.7. Medidas Implementadas para Melhorar a Saúde Mental e o Bem-estar dos Profissionais de Saúde na Enfermaria de Medicina II

Como medidas implementadas para melhorar a saúde mental e o bem-estar dos profissionais de saúde na Enfermaria de Medicina II, os entrevistados indicaram ações pontuais como reuniões de equipa, distribuição de tarefas e pausas organizadas durante o turno. Também mencionaram incentivos informais, como apoio entre colegas e valorização moral por parte da chefia imediata. Apesar de limitadas, essas práticas foram consideradas um alívio diante da rotina estressante.

Essas observações são corroboradas pelos entrevistados ao afirmarem que, embora as ações ainda sejam escassas, representam um avanço em comparação com anos anteriores. A visão expressa por Tomás (2016:78) confirma que “ações de escuta activa e organização do fluxo de trabalho são estratégias iniciais para melhorar o ambiente profissional e reduzir tensões acumuladas”. Mesmo sem apoio psicológico formal, essas práticas refletem um esforço coletivo por bem-estar. Entretanto, os profissionais consideram que ainda há muito a avançar em termos de políticas estruturadas.

De acordo com Minayo (2002:10), "a saúde do trabalhador da saúde deve ser tratada como prioridade estratégica para o funcionamento do sistema de saúde como um todo". Essa afirmação reforça a importância de iniciativas que cuidem da saúde mental desses profissionais. A criação de momentos de acolhimento e a promoção de diálogos abertos são essenciais. O bem-estar no trabalho passa também pelo respeito e valorização humana.

Portanto, fica evidente que as medidas implementadas ainda são insuficientes frente à magnitude dos desafios enfrentados na enfermaria. Os depoimentos revelam que a maior parte dos cuidados com a saúde mental depende da iniciativa dos próprios profissionais. A ausência

de programas institucionais permanentes limita o alcance dos resultados esperados. É necessário investir em estratégias mais robustas e contínuas. A valorização da saúde mental deve ser tratada como eixo central da gestão hospitalar.

Capítulo VI

6. Conclusão

O estresse ocupacional representa um dos principais desafios enfrentados pelos profissionais de saúde em ambientes hospitalares, especialmente em contextos de carência estrutural e sobrecarga laboral. Na enfermaria de Medicina II do Hospital Central de Quelimane, essa realidade é particularmente evidente. Os profissionais atuam em condições que exigem um esforço físico e emocional constante, muitas vezes sem o suporte necessário, o que contribui para o desgaste progressivo de suas capacidades e o comprometimento de sua saúde integral. A pesquisa evidencia que esse estresse não decorre apenas da intensidade das tarefas, mas também da falta de reconhecimento, da escassez de recursos e da pressão contínua por resultados em um cenário adverso.

As condições de trabalho observadas nesse sector refletem um cenário de vulnerabilidade que ultrapassa o aspecto físico. A precariedade dos meios disponíveis para o desempenho das funções, a escassez de pessoal e a exigência de jornadas extenuantes compõem um quadro de insatisfação que agrava os níveis de estresse. Essa realidade favorece o surgimento de sentimentos de frustração, impotência e desvalorização entre os profissionais, que passam a atuar sob uma tensão constante. Além disso, o contato frequente com o sofrimento e a morte de pacientes reforça o desgaste emocional, intensificando o impacto negativo sobre a saúde dos trabalhadores.

As implicações do estresse ocupacional para a saúde mental dos profissionais de saúde da enfermaria de Medicina II são profundas e multifacetadas. Os dados coletados revelam manifestações como ansiedade, irritabilidade, distúrbios do sono e até sintomas de esgotamento psíquico, característicos da síndrome de burnout. Esses efeitos não apenas comprometem o bem-estar individual dos profissionais, como também reduzem sua capacidade de concentração, de empatia no atendimento e de atuação em equipa. A longo prazo, o acúmulo desses sintomas pode levar ao afastamento do trabalho por motivos de saúde e ao aumento da rotatividade de pessoal, o que fragiliza ainda mais o sistema de atendimento à população.

Diante desse cenário, torna-se evidente a urgência de estratégias institucionais voltadas para a promoção da saúde mental e do bem-estar dos profissionais. A implementação de programas de apoio psicológico, capacitações sobre manejo do estresse, momentos de escuta ativa e ações voltadas para a melhoria das condições de trabalho são

fundamentais. Além disso, reconhecer e valorizar o trabalho da equipa de enfermagem não apenas fortalece a autoestima dos profissionais, como também contribui para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável e colaborativo. Tais medidas não devem ser pontuais, mas parte de uma política contínua e integrada de gestão de pessoas.

Portanto, conclui-se que o estresse ocupacional na enfermagem de Medicina II é um problema complexo que compromete diretamente a saúde mental dos profissionais e a qualidade do serviço prestado. Superar esse desafio requer mais do que boa vontade: exige um compromisso institucional com práticas sustentáveis de cuidado e gestão, que coloquem o ser humano no centro das prioridades. Ao investir na saúde dos profissionais, investe-se também na qualidade do atendimento e na eficiência do sistema hospitalar como um todo, garantindo à população um serviço mais humano, digno e eficaz.

Em relação as conclusões acima mencionadas, sugere-se o seguinte:

Gestores Hospitalares

- Investir na infraestrutura da enfermagem, garantindo recursos médicos, materiais e equipamentos adequados para facilitar a execução das actividades, reduzindo a sobrecarga e frustração dos profissionais.
- Promover treinamentos periódicos sobre gestão do estresse, técnicas de autocuidado e habilidades de comunicação, para fortalecer a resiliência dos profissionais e melhorar o ambiente de trabalho.
- Implementar serviços de apoio psicológico acessíveis a todos os profissionais, como atendimento individual, grupos de apoio e espaços de escuta, para identificar e tratar precocemente sintomas de estresse e esgotamento.
- Incentivar a participação dos profissionais na tomada de decisões relacionadas ao ambiente de trabalho, criando canais de comunicação eficientes que promovam o diálogo aberto e a solução conjunta de problemas.

Aos Profissionais da Enfermagem

- Adotar práticas regulares de autocuidado, como exercícios físicos, técnicas de relaxamento, e momentos de pausa durante o trabalho para reduzir a tensão acumulada.

- Promover a cooperação e o suporte mútuo entre colegas, criando um ambiente de trabalho mais acolhedor e colaborativo que minimize conflitos e sobrecarga emocional.
- Participar activamente de formações que ampliem o conhecimento sobre saúde mental e estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional.
- Estabelecer uma comunicação clara e respeitosa com colegas e gestores para expressar dificuldades, necessidades e buscar apoio quando necessário.

Referências Bibliográficas

Brunner, L. S. (2000). Enfermagem médico-cirúrgica. Rio de Janeiro: GuanabaraKoogan.

Fonseca, A. B. (2022). O estresse ocupacional e suas implicações para a saúde mental dos profissionais de saúde. *Revista Brasileira de Psicologia*, 18 (2), 101-115.

Limongi-França, A.C. (2008). Estresse ocupacional: diagnóstico e tratamento. São Paulo: Atlas.

Marras, J.P. (2011). Administração de recursos humanos: do operacional ao estratégico. São Paulo: Futura.

Melo, C. R, *et al.* (2017). Impacto do estresse ocupacional na saúde mental dos profissionais de saúde. *Revista de Psicologia Aplicada*, 15 (2), 75-88.

Organização Internacional do Trabalho. (1986). Enciclopédia de Saúde e Segurança Ocupacional (4ª ed.). Genebra: OIT.

Pereira, D. R e Mello, S. C. (2019). Estresse ocupacional: causas, consequências e estratégias de enfrentamento. *Revista Brasileira de Psicologia Organizacional e do Trabalho*, 11 (1), 45-58.

Português B, G. J. (2008). Transtornos de ansiedade e o estresse no trabalho. Em *Psicologia Clínica*. São Paulo: Manole.

Português Zikmund, J. K. (2000). *Psicologia no ambiente de trabalho*. São Paulo: Pearson Prentice Hall.

Santos, J. C. e Cardoso, J. M. (2010). Estresse ocupacional e sua relação com o ambiente de trabalho. *Revista de Psicologia do Trabalho e das Organizações*, 10 (2), 88-102.

Souza, E. M, *et al.* (2020). Programas de prevenção e tratamento do estresse ocupacional em profissionais de saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 18 (3), 155-170.

Apêndices

APÊNDICE A: GUIA DE ENTREVISTA DIRIGIDA AOS PROFISSIONAIS DA ARÉA DE ENFERMÁRIA DE MEDICINA II NO HOSPITAL CENTRAL DE QUELIMANE

No âmbito da obtenção do grau de licenciatura em psicologia clínica, na Universidade Politécnica, apresento o guião de entrevista cujo objectivo é **compreender as Implicações do Estresse Ocupacional na Saúde Mental dos Profissionais de Saúde: Estudo de Caso na Enfermaria de Medicina II no Hospital Central deQuelimane**. O guião de entrevista é constituído por 10 perguntas semiestruturadas, e os dados que fornecer destinam-se a fins meramente académicos e de modo a garantir o anonimato não precisa assinar seu nome, queira aceitar os meus agradecimentos.

I Parte

Identificação do Participante:

Idade _____ **Género** _____, **Nível de escolaridade** _____

II Parte

1. Já ouviste falar sobre Estresse Ocupacional?
2. O que entendes por Estresse Ocupacional?
3. Quais são os principais desafios que enfrenta diariamente no seu ambiente de trabalho?
4. Quais factores considera mais estressantes na sua rotina profissional na enfermaria de Medicina II?
5. De que forma o estresse ocupacional afeta a sua qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho?
6. Já sentiu que o estresse no trabalho impactou a sua saúde física ou mental? Se sim, poderia dar exemplos?
7. Quais são os principais sintomas emocionais ou físicos que nota em si ou nos seus colegas devido ao estresse ocupacional?
8. O hospital oferece algum tipo de suporte ou programa para ajudar os profissionais a gerenciar o estresse no ambiente de trabalho?
9. Como avalia o equilíbrio entre a sua vida profissional e pessoal? Acha que o trabalho interfere significativamente na sua vida fora do hospital?
10. Em sua opinião, quais medidas poderiam ser implementadas para melhorar a saúde mental e o bem-estar dos profissionais de saúde na enfermaria de Medicina II?

Obrigado pela atenção

Anexos