18º CONEX - Encontro Conversando sobre Extensão na UEPG

3º EAEX - Encontro Anual de Extensão Universitária

Resumo Expandido Modalidade A: "Apresentação de programas, projetos, ações, atividades e pesquisas advindas da extensão universitária"

**Área temática:** (marque uma das opções)

**( x ) SAÚDE**

# ESTUDO RELACIONANDO O USO DO CIGARRO (TABACO) COM O NÍVEL DE ESTRESSE ENTRE OS SERVIDORES DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA E VOLUNTÁRIOS DA REGIÃO

**Mariana Luiza Claudino Mataruna[1]**

**Caroline Amanda da Silva[2]**

**Cesar Duran Iaroz Demétrio[3]**

**Lídia Dalgallo Zarpellon[4]**

## RESUMO:

O estresse é uma situação muito comum no dia a dia moderno. Pode aparecer de diversas formas no organismo humano, por exemplo, na forma física, com episódios taquicardia, enxaqueca, tonturas. Ou também na forma psicológica com ataques de ansiedade, raiva, insatisfação com o trabalho. E por fim na forma comportamental com acidentes, cansaço, e irritabilidade com os colegas. As profissões de natureza empática, que exigem um contato longo e prolongado com as pessoas, parecem ser mais estressantes que outras. Uma das profissões mais estressantes é a dos educadores, tanto de crianças quanto de jovens adultos, pois estão constantemente lidando com situações não planejadas, levando trabalho para casa e tendo que ter contato com grandes grupos por muitas vezes mais 8 horas por dia. Neste trabalho foi realizado um estudo sobre o estrese e o tabagismo, e o motivo deles estarem intimamente relacionados.

**Palavras-chave:** Tabagismo. Estresse. Professores. Profissionais da saúde.

[1] Acadêmica bolsista participante do Projeto de Extensão; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Discente do curso de Bacharelado em Enfermagem, marianamataruna.mm@gmail.com

[2] Acadêmica voluntária participante do Projeto de Extensão; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Discente do curso de Bacharelado em Enfermagem, caroles.amanda@hotmail.com

[3] Acadêmico voluntário participante do Projeto de Extensão; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Discente do curso de Bacharelado em Enfermagem, cesarduran_4@outlook.com

[4] Professora participante do Projeto de Extensão; Orientadora, Universidade Estadual de Ponta Grossa, Setor de Ciências Biológicas e da Saúde; Departamento Enfermagem; lidiadalgallo@gmail.com

**NOME DO PROGRAMA OU PROJETO:**

Projeto Educando e Tratando o Tabagismo

**PÚBLICO- ALVO:**

Profissionais, servidores e voluntários da Universidade Estadual de Ponta Grossa e proximidades.

**MUNICÍPIOS ATINGIDOS:**

Ponta Grossa e Região dos Campos Gerais.

**LOCAL DE EXECUÇÃO:**

Universidade Estadual de Ponta Grossa, Setor de Ciências Biológicas e da Saúde, Bloco M.

**JUSTIFICATIVA:**

O estresse é um problema dos tempos modernos, pois vivemos em um constante corre-corre, para realizar dezenas de tarefas diariamente. Como consequências temos problemas para dormir, fadiga constante e a sensação de dever cumprido passa longe. Por definição o estresse é o estado físico e psicológico após agressões que abalam emocionalmente um indivíduo, diminuindo a homeostase e elevando a tensão, aumento da secreção de adrenalina no organismo, isso faz com que as pessoas, principalmente estudantes e professores, desenvolvam caso de ansiedade, angustia, tensão e um medo irracional, tudo isso devido as altas cargas de trabalho (PINOTTI, 2005; SANTOS,2020). O estresse é uma reação normal do organismo e indispensável para a sobrevivência humana. Precisamos dele para enfrentar uma emoção muito forte ou uma situação de grande desafio. O problema é quando ele aparece de modo constante, em momentos comuns do dia a dia.

Para compreender o estresse no trabalho deve-se primeiro entender as diferentes concepções envolvidas no processo que leva até ele. Um fator estressante do trabalho é uma condição que exige a adaptação do funcionário. O desgaste do trabalho é um fator muito importante para se saber como o estresse afeta a vida do profissional, Jex-Beehr (1991) dividiram os tipos de desgaste em três categorias: reações psicológicas, reações físicas e reações

comportamentais. As reações psicológicas envolvem as respostas emocionais, tais como ansiedade, frustração, raiva e insatisfação no trabalho. As reações físicas incluem sintomas corporais como dores de cabeça, problemas digestivos, tontura, taquicardia, problemas estomacais, entre outras. E por fim as reações comportamentais são respostas a fatores estressantes e se caracterizam por acidentes, cansaço excessivo, vontade de fugir de tudo, dúvidas de si próprio e irritabilidade excessiva (PINOTTI, 2005).

As profissões de natureza empática, que exigem um contato longo e prolongado com as pessoas, parecem ser mais estressantes que outras. Quando o estresse ocorre de maneira prolongada ele pode evoluir para um quadro da síndrome de Burnout, que se refere a uma reação de stress crônico em profissionais cuja as atividades exigem um alto grau de contato com pessoas; caracteriza-se por três componentes: (1) exaustão emocional e/ou física; (2) produtividade diminuída; (3) despersonalização extrema. O trabalho de um professor enquadra-se perfeitamente no modelo empático. Trabalho diário e constante com alunos, relacionamentos com colegas, direção e funcionários e atendimentos aos pais de alunos e à comunidade. Além do desafio de controlar a classe, os professores enfrentam pressões dos alunos, dos colegas, dos pais, dos administradores. São afetados pelos sucessos e fracassos de seus alunos e pelas próprias exigências. Muitas vezes o professor se depara com alunos sem nenhum respeito a ele, e precisa bancar o pai e mãe do aluno, já que em casa ele não recebe a atenção necessária de seus responsáveis, isso faz com que ele acumule funções que não cabem a ele (PONOTTI, 2005).

Além de professores, profissionais da saúde convivem com situações conflituosas como controle supervisionado, excesso de trabalho e acúmulo de tarefas e isso pode causar desgaste físico e mental do profissional comprometendo a sua saúde. A Enfermagem, com suas diferentes categorias, é a maior força de trabalho de uma instituição hospitalar. São profissionais mal remunerados, que desempenham múltiplas jornadas de trabalho e possuem pouco tempo para descanso, o que os priva do convívio social e familiar. Todos esses fatores, somados ao ambiente ansiogênico, possibilitam a vulnerabilidade, a ocorrência de eventos adversos, além de acarretar estresse ao indivíduo.

Refletindo sobre o tema estresse, considera-se que teorias de enfrentamento do estresse são importantes para servirem como uma das ferramentas de compreensão e investigação para os

enfermeiros. Nessa relação complexa de enfrentamento, há a possibilidade de envolvimento do sujeito com substâncias psicoativas, as quais podem ser utilizadas como formas de enfrentamento ao estresse ou outro sofrimento psicológico pelo qual o professor esteja passando (SOARES,2013). O consumo de cigarros tornou-se corriqueiro em vários países do mundo. Dados da Organização Mundial da Saúde apontam que em mais de 27 países, acima de 30% da população adulta consome cigarros regularmente. Considerando somente a população masculina, em 93 países mais de 30% dos homens fumam. Longe de ser apenas um fenômeno social, a decisão de fumar também tem relação com variáveis econômicas

Nesse cenário, procura-se compreender o mundo do trabalho e os riscos à saúde do trabalhador em Enfermagem hospitalar como também dos professores acadêmicos e de escolas comuns, associando, ou não, esses fatores à ansiedade, ao estresse, à depressão e ao uso de drogas, como principalmente o uso indiscriminado do tabaco. Neste trabalho foi realizado um estudo com profissionais que fizeram parte do projeto de tabagismo da UEPG.

**OBJETIVOS:**

- Gerais: A realização de uma pesquisa junto aos professores e profissionais da saúde conveniados ao programa do tabagismo, da Universidade Estadual de Ponta Grossa.

- Específicos: Realização de um questionário com os voluntários, para saber o grau de dependência ao cigarro, como também saber como o voluntario pretendia parar com o vício.

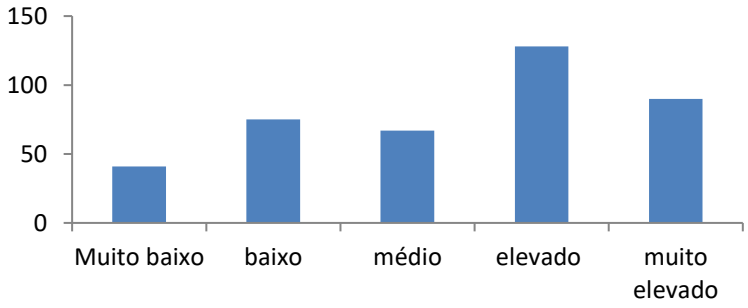
**METODOLOGIA:**

Para a realização deste trabalho, inicialmente foi divulgado o projeto contra ao tabagismo. Abrindo as inscrições para os voluntários, onde era realizada uma ficha com o telefone e os dados pessoais. Assim que abria novos grupos, os voluntários eram contatados pelo telefone e convidados a participar das reuniões. Antes de iniciarem, respondiam um questionário onde informavam o grau do vício no tabaco, sexo, profissão, estado civil, escolaridade e o método escolhido para parar com o vício, se utilizou algum tratamento alternativo.

**RESULTADOS:**

Foram realizados no total 388 entrevistas, entre março de 2014 e dezembro de 2019. Dos 388 entrevistados 245 eram mulheres e 137 eram homens, isso nos dá um resultado que contraria a literatura, Paes (2016) realizou um estudo comparando a prevalência do cigarro entre homens e mulheres, para ele os dados indicaram que a prevalência no consumo de cigarros é bem superior para os homens do que para as mulheres. Enquanto que na média da amostra 32,87% dos homens fumam, o percentual para as mulheres é de apenas 14,05%. A proporção de homens que usam cigarros é mais de duas vezes maior do que a de mulheres. No entanto no presente trabalho a proporção de pessoas que buscaram o auxílio do projeto tabagismo, foi de 64% de mulheres e 36% de homens. Outro ponto também destacado por Paes (2016) é o grau de escolaridade entre os participantes a taxa de alfabetização dos homens é, em média, apenas um pouco superior ao das mulheres. O Afeganistão é o país com menor taxa de alfabetização masculina, 43,1%, e também com menor taxa de alfabetização feminina, de apenas 12,6%. O que salienta o fato da taxa de urbanização estar diretamente ligada a quantidade de fumantes e ex-fumantes da região. Neste trabalho, realizado na cidade de Ponta Grossa, observou-se que a maior parte dos participantes, além de ser mulheres, apresentavam o ensino médio completo ou o curso superior incompleto e completo. Pouquíssimos voluntários eram não alfabetizados ou com ensino fundamental incompleto. Já quanto ao grau de dependência, que eram medidos por muito baixo; baixo; médio; elevado; muito elevado. E os resultados obtidos foram mostrados no gráfico abaixo:

Figura 1: Grau de dependência entre os voluntários.




Fonte: Mariana Luiza Claudino Mataruna

Através desses resultados é possível identificar que 10% possuem o grau de dependência muito baixo, 19% baixo, 17% apresentam um médio grau, 32% grau elevado e 23% muito

elevado. Sendo a maior parte dos voluntários apresentam o grau elevado, o que é muito comum para usuários de longa data e que possuem profissões que lidam diretamente com o público como técnica em Enfermagem, dona de casa, vendedor, empresário, servente, trocador, entre outras. O mais importante desse trabalho foi perceber que 388 voluntários buscaram ajuda para pararem com o vício no tabagismo e que possuem profissões que demandam do indivíduo, aumentando estresse no dia a dia de trabalho. Nas reuniões do projeto aprendem a lidar com tais problemas do dia a dia profissional e particular, com palestras e exercícios de controle do estresse. Pode- se dizer que os objetivos desta pesquisa foram alcançados, uma vez que foi analisado o grau de dependência conforme seu estresse relacionado à profissão.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A realização desta pesquisa dentro do Projeto Educando e Tratando o Tabagismo, foi de extrema importância para nós, acadêmicos participantes do projeto, devido sua relevância durante as reuniões com os pacientes e futuros grupos, pois pudemos expor que cada profissão pode interferir de alguma forma no vício do participante, se tornando um fator da presença do tabagismo, neste caso no estresse e cansaço mental do indivíduo. E assim proporcionando demais atividades e orientações aos pacientes para o controle deste problema diário

## REFERÊNCIAS:

PAES. N. L. Fatores econômicos e diferenças de gênero na prevalência do tabagismo em adultos. Ciênc. Saúde colet. 21 (1) Jan 2016.

Pinotti, S. A. G. (2005). Stress no Professor: Fontes, Sintomas e Estratégias de Controle. *Revista Brasileira Multidisciplinar*, *9*(2), 207-216.

Santos IV dos, Ribeiro JCL, Costa AF da, Álvares A da CM. Relação entre cortisol e estresse: análise de atividades diárias em profissões. Rev Inic Cient Ext [Internet]. 10º de junho de 2019 [citado 30º de setembro de 2020];2(Esp.1):62.

SOARES, M.R. A relação entre álcool, tabaco e estresse em estudantes de enfermagem. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.) vol.9 no.2 Ribeirão Preto ago. 2013.