

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
ESCOLA DE ENFERMAGEM  
ESPECIALIZAÇÃO SAÚDE COLETIVA COM ÊNFASE EM SAÚDE DO  
TRABALHO**

**Abordagem sobre estresse e hipertensão na saúde do trabalhador.**

**Thamiris Santos Gomes Coutinho**

**Belo Horizonte  
2014**

**Thamiris Santos Gomes Coutinho**

**Abordagem sobre estresse e hipertensão na saúde do trabalhador.**

Trabalho apresentado ao Curso de Especialização em Formação Saúde Pública com ênfase em enfermagem do trabalho, da Universidade Federal de Minas Gerais, Polo de Belo Horizonte como requisito parcial à obtenção do título de Especialista.

Orientadora: Adélia Maria Silva

**Belo Horizonte  
2014**

Coutinho, Thamiris Santos Gomes  
**ABORDAGEM SOBRE ESTRESSE E HIPERTENSÃO NA  
SAÚDE DO TRABALHADOR.**

.Minas Gerais: Universidade Federal de Minas Gerais, 2014.

Monografia (pós-graduação) – Universidade Federal de Minas Gerais. Curso de Saúde Pública com ênfase em enfermagem do trabalho, 2014.

Orientação: Prof.<sup>a</sup> Ms. Adélia Maria Silva

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

ABORDAGEM SOBRE ESTRESSE E HIPERTENSÃO NA SAÚDE DO  
TRABALHADOR.

**Thamiris Santos Gomes Coutinho**

BANCA EXAMINADORA

---

Orientadora Prof<sup>ª</sup> Adélia Maria Silva

---

Prof.<sup>a</sup> Julianne Mangualde

---

Prof<sup>ª</sup> Adilza Condessa Dode

## **RESUMO**

Objetivo: Realizar uma revisão bibliográfica de artigos com o tema de hipertensão e estresse levando em consideração a relevância do tema. Método: Realizado uma busca na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) que agrega várias bases de dados, sobretudo a Medical Line (Medline), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e Scientific Electronic Library Online Scielo, com os descritores hipertensão arterial, saúde do trabalhador, estresse, refinou-se os artigos para os que o estresse era fator causador da hipertensão arterial nos trabalhadores em diversas categorias. Resultados e discussão: Foi observado na revisão que fatores emocionais levam ao estresse do trabalhador e secundariamente causador da hipertensão arterial uma vez que este pode ter fatores de risco ou não.

Descritores: Hipertensão arterial, saúde do trabalhador, estresse.

**ABSTRACT**

Objective: Conduct a literature review of articles on the theme of hypertension and stress taking into account the importance of the topic. Method: A Search the Virtual Health Library (VHL) that aggregates multiple databases, especially the Medical Line (Medline), Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS) and SciELO Scientific Electronic Library Online, with descriptors hypertension, occupational health, stress, refined the articles for that stress was a causative factor of hypertension in workers in various categories. Results and speech: Studies in the review that emotional factors lead to stress the worker and secondary cause of hypertension since this may have risk factors or not.

Descriptors: arterial hypertension, occupational health and stress.

\*Pós graduanda do Curso de Saúde Pública com Ênfase em Saúde do Trabalhador da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2 MÉTODO.....</b>	<b>9</b>
<b>3 RESULTADOS.....</b>	<b>9</b>
<b>3.1 Estresse.....</b>	<b>9</b>
<b>3.2 Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS).....</b>	<b>11</b>
<b>4 DISCUSSÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>5 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>14</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O estresse mental ou psicológico ocorre cotidianamente, mas a capacidade do indivíduo de reagir fisiologicamente é que irá determinar se desencadeará uma patologia ou uma resposta natural e necessária a tal situação.

A reatividade exacerbada do estresse identifica indivíduos sob maior risco de desenvolver hipertensão arterial sistêmica (HAS) e pode provocar eventos cardiovasculares como infarto agudo do miocárdio, angina entre outros. De qualquer forma não existe problema no estresse de forma isolada, e sim na predisposição do indivíduo em desenvolver outras patologias além da forma que o organismo irá responder a este estímulo.<sup>1</sup>

O objetivo deste artigo é contribuir para este tema realizando uma revisão sistemática de literaturas dos artigos publicados sobre a relação do estresse e a hipertensão arterial sistêmica com o desenvolvimento de uma patologia hipertensiva.

A razão de escolher esse modelo foi baseada na possibilidade de comparação de diferentes pontos de vista buscando uma ação para a melhoria da conduta neste assunto.



## 2. MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica desenvolvida com base em materiais já elaborados, constituídos de artigos científicos selecionados na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) que agrega várias bases de dados, sobretudo a Medical Line (Medline), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e Scientific Eletronic Library Online Scielo, além de permitir a busca associando-se vários descritores.

Para esta consulta foram utilizados os descritores: Hipertensão arterial, Saúde do Trabalhador, Estresse. Foram avaliados quarenta (40) artigos publicados entre o ano de 2002 e 2009, onde foram selecionados dez (10) artigos que correlacionavam às atividades laborais com estresse e hipertensão arterial sistêmica (HAS).

## 3. RESULTADOS

### 3.1 Estresse

O estresse é um quadro clínico caracterizado por um desgaste ou redução da capacidade de trabalho, que se desenvolve na medida em que o trabalhador é exposto a exigências e como este lida com essa situação. É resultante de relações entre demanda psicológica e controle associado ao processo laboral. O aumento de pesquisas sobre este tema deve-se ao impacto negativo do estresse ocupacional na saúde e no bem-estar dos empregados e, conseqüentemente, no funcionamento e na efetividade das empresas.<sup>5</sup>

Na economia, o impacto negativo dessa variável tem sido estimado com base na suposição e nos achados de que trabalhadores estressados diminuem seu desempenho e aumentam os custos das empresas com: afastamentos remunerados, aumento do absenteísmo, aumento da rotatividade e aumento do número de acidentes no local de trabalho.<sup>5</sup>

Podemos identificar alguns sintomas clinicamente como: dor na musculatura cervical e nos ombros, cefaléia por tensão, fadiga, insônia, extremidades frias, resfriados constantes, alterações no sono entre outros sintomas psíquicos, mentais e emocionais encontram-se: diminuição da concentração e memória, indecisão, confusão, perda do senso de humor,

ansiedade, nervosismo, depressão, raiva, frustração, preocupação, medo, irritabilidade e impaciência.<sup>2,5</sup>

Podemos classificar o estresse em níveis como propôs COUTO<sup>2</sup>, : alto, muito intenso e baixo, esta classificação irá variar de acordo com as atividades laborais e o nível de exigência. Os sintomas podem ser apresentados de acordo com o nível de estresse laboral e intensidade dos fatores vividos pelos trabalhadores.

Existem variações quanto à maior predisposição ou resistência das pessoas para o estresse: quanto mais calma mais resistente, sabidamente as pessoas mais tensas estão mais predispostas a ele. Os fatores mais observados para o agravamento de nível de estresse são: número de horas trabalhadas excessivamente, pressão tecnológica, simultaneidade de atividades, excesso de metas, cobranças e prazos urgentes dentre outros.<sup>2,5</sup>

Podemos observar determinantes para a existência ou inexistência de estresse diante das situações já citadas. Denominamos como mecanismo de regulação, fatores que possibilitam a retomada do equilíbrio da integridade física, mental e cognitiva, alguns fatores fazem parte da própria estrutura do trabalhador e outros do ambiente de trabalho como: experiência profissional, personalidade do trabalhador, possibilidade de questionamento quanto aos prazos estabelecidos, férias regulares e programadas, canal aberto de discussão entre outros.

Com a identificação destes sintomas, podemos considerar o estresse como causador secundário da hipertensão arterial, pois uma maior ativação do sistema nervoso central decorrido dos sintomas já exemplificados anteriormente leva ao aumento dos valores pressóricos, redução da perfusão miocárdica e um aumento do consumo de oxigênio (O<sub>2</sub>).

### 3.2 Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS)

A Hipertensão arterial sistêmica é uma síndrome multifatorial, caracterizada pelo aumento da pressão arterial causando anormalidades no sistema cardiovascular e alterações metabólicas levando ao mau funcionamento de órgãos como coração e cérebro. <sup>5</sup>

*Hipertensão arterial sistêmica (HAS) é a elevação persistente da pressão arterial (PA) sistólica e/ou diastólica, observada em duas ou mais medidas em pelo menos duas ocasiões distintas. O valor máximo admitido para adultos com mais de 18 anos, para a sistólica, é de 140 mm/Hg e, para a diastólica, de até 90 mm/Hg. <sup>4</sup>*

A verificação da PA do trabalhador é de extrema importância, pois permite à equipe classificá-lo de forma adequada, remanejando-o para um setor onde se tem menores índices de afastamento por problemas de saúde ou enquadrando-o em atividades que não irão impactar diretamente na saúde ou na perda de produtividade. Sabendo-se que o aumento da PA relacionado ao aumento da idade é considerado um fator biológico normal, é preciso adotar medidas para manter os valores dentro do aceitável, assim observamos que prevenir a instalação das HAS é o meio mais eficiente.

Percebe-se que apesar da HAS estar presente em diferentes faixas etárias e em ambos os sexos, existe uma maior prevalência em pessoas que desempenham atividades ocupacionais, com um alto índice de sobrecarga de trabalho, aumento de responsabilidades, excesso de ruídos ambientais, insatisfação do emprego entre outros.

Em alguns estudos como o de CHAVES <sup>11</sup>, mostram que trabalhadores expostos aos ruídos como os motoristas de ônibus que estão expostos ao estresse do trânsito, ruídos, alimentação irregular, jornada de trabalho excessiva, obtiveram um aumento da PA de 48%, estes estão com a pressão limítrofe (140x90 mmHg) ou alterada.

Dessa forma a atuação do Enfermeiro do trabalho é primordial tanto para a empresa quanto para o trabalhador. A execução de atividades que relacionam o estresse a HAS deve ser feita de forma sistematizada e planejada em prol da saúde deste binômio.

#### 4. DISCUSSÃO

No ambiente ambulatorial estes dados serão imprescindíveis para conhecer o perfil do trabalhador e a manutenção da saúde destes na empresa, poderá também contribuir para a diminuição do risco de morbimortalidade cardiovascular desses trabalhadores.

O trabalho, como ação humana social, compreende a capacidade de o homem produzir o meio em que vive, bem como a si mesmo. No processo de interação com a natureza, mediado pelos instrumentos fabricados, o homem, ao mesmo tempo em que modifica a natureza, também é modificado por ela.

Dessa maneira, a enfermagem, como prática social, não ficou isenta às novidades introduzidas no mundo do trabalho em geral. A enfermagem do trabalho anteriormente era conhecida como enfermagem laboral e suas atividades foram iniciadas no século XIX na Inglaterra, os enfermeiros realizavam visitas domiciliares aos trabalhadores afastados.<sup>7,10</sup>

No Brasil foi implantada no ano de 1970, pois o governo queria diminuir o índice elevado de acidentes nas empresas, propondo as empresas que contratasse uma equipe específica para cuidar da saúde do trabalhador, nessa equipe o papel da enfermagem do trabalho era apenas curativa, prestando assistência quando ocorriam eventualidades no local de trabalho.<sup>7</sup>

No decorrer dos anos a enfermagem do trabalho teve seu papel ampliado visando à promoção e prevenção das doenças relacionadas ou não com a saúde do trabalhador assim, entende-se que estudar as manifestações produzidas pelas atividades laborais permite compreender e elucidar alguns problemas, tais como a insatisfação profissional, diminuição da produtividade, o absenteísmo, os acidentes de trabalho e algumas doenças ocupacionais, além de permitir intervenções e busca de soluções.<sup>7,10</sup>

Existem varias justificativas lidas para o surgimento de tantas pesquisas na área: mudanças de hábitos de vidas dos trabalhadores, mudanças nos hábitos alimentares isso nos mostra uma realidade de mais trabalhadores com predisposição para desenvolver HAS, logo com a atuação efetiva da enfermagem do trabalho podemos observar uma melhoria na qualidade de vida e uma contribuição para a saúde publica de forma geral.

Para uma efetiva avaliação, o enfermeiro do trabalho deve estar presente durante as atividades, em todos os setores da empresa fazendo uma avaliação do esforço das tarefas, caracterizando o ambiente, fazendo a avaliação antropométrica e vendo quais equipamentos de proteção individual (EPI's) serão eficazes para diminuir o impacto da atividade na saúde do trabalhador. Munido destas informações ele poderá manejar os trabalhadores de funções e assim diminuir a exposição do mesmo, contribuindo de forma geral com a saúde de sua área de abrangência.

## 5. REFERÊNCIAS

1. Rocha Renato, Porto Marcelo, Morelli Monica Yara Gabriel, Maestá Nailza, Waib Paulo Henrique, Burini Roberto Carlos. Efeito de estresse ambiental sobre a pressão arterial de trabalhadores. *Rev. Saúde Pública* [serial on the Internet]. 2002 Oct [cited 2014 Jan 14]; 36( 5 ): 568-575. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102002000600005&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102002000600005&lng=en).
2. Couto Hudson de Araújo; Vieira Fernando Luiz Herkenhoff; Lima Eliudem Galvão. Estresse ocupacional e hipertensão arterial sistêmica. *Rev. bras. Hipertens* [serial on the Internet]. 2007 abr.-jun [cited 2014 Jan 14]; 14(2): 112-115. Available from: <http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/14-2/11-ocupacional.pdf>.
3. Márcia Alves Guimarães de Mello, Chor Dóra, Faerstein Eduardo, Guilherme Werneck L, Lopes Claudia S. Estresse não Trabalho e Hipertensão Arterial los Mulheres não Estudo Pró-Saúde: Estudo Pró-Saúde (Pró-Saúde Study). *Rev. Saúde Pública* [periódico na Internet]. 2009 Out [citado 2014 janeiro 14]; 43 (5): 893-896. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo>
4. Doenças relacionadas ao trabalho. Manual de procedimentos para os serviços de saúde. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas\\_relacionadas\\_trabalho1.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_relacionadas_trabalho1.pdf). Pagina 280. Ano 2001
5. PASCHOAL, Tatiane; TAMAYO, Álvaro. Validação da escala de estresse no Trabalho. *Estud. psicol. (Natal)*, Natal, v 9, n. 1, abril de 2004. Disponível a partir do <<http://www.scielo.br/scielo->
6. Nobrega Antonio Claudio Lucas, Castro Renata Rodrigues Teixeira, Souza Alexandro Coimbra. Estresse mental e hipertensão arterial sistêmica. *Rev. Bras. Hipertens* [serial on the Internet]. 2007 March. [cited 2014 Feb 01]; 14(2): 94-97. Available from: <http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/14-2/08-estresse.pdf>

7. Silva Luiz Almeida, Secco Iara Aparecida de Oliveira, Dalri Rita de Cássia de Marchi Barcellos, Araújo Suely Amorim, Romano Cristiane da Conceição, Silveira Sebastião Elias. Enfermagem do trabalho e ergonomia: prevenção de agravos à saúde. *Rev. enferm. UERJ*. [serial on the Internet]. 2011 abr/jun. [cited 2014 Feb 22]; 19(2): 317-23. Available from: <http://www.scielo.br/scielo>
8. Dias Elizabeth Costa, Rigotto Raquel Maria, Augusto Lia Giraldo da Silva, Cancio Jacira, Hoefel Maria da Graça Luderitz. Saúde ambiental e saúde do trabalhador na atenção primária à saúde, no SUS: oportunidades e desafios. *Ciênc. saúdecoletiva* [serial on the Internet]. 2009 Dec [cited 2014 Feb 22] ; 14( 6 ): 2061-2070. Available from: <http://www.scielo.br/scielo>
9. Murofuse Neide Tiemi, Abranches Sueli Soldati, Napoleão Anamaria Alves. Reflexões sobre estresse e Burnout e Relação com a Enfermagem. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [periódico na Internet]. Abr 2005 [citado em 22 de fevereiro 2014], 13 (2): 255-261. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo>
10. Chaves Daniel Bruno, Costa Alice Gabrielle de Souza Costa, Oliveira Ana Raika de Souza, Oliveira Taciana Cavalcante, Araújo Thelma Leite, Lopes Marcos Venicio de Oliveira. Fatores de risco para hipertensão arterial: investigação em motoristas e cobradores de ônibus. *Ver. Enferm. UERJ*. Julho 2008. [citado em 20 de março 2014], 16(3): 370-76. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi>