



## **CURSO DE ATUALIZAÇÃO**

**Gestão das Condições de Trabalho e Saúde  
dos Trabalhadores da Saúde**

**PROPOSTA DE INTERVENÇÃO PARA DIMINUIÇÃO DO ESTRESSE  
TRABALHADORES DA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIADO  
MUNICÍPIO DE SÃO JOSÉ DA BELA VISTA-SP**

**Vanda da Silva Benedito Costa**

**São José da Bela Vista-SP**

**Agosto/2012**

## 1. PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

As contínuas e crescentes transformações, de ordem econômica, política, social e técnica, que vêm se processando no mundo do trabalho têm exercido forte influência sobre a saúde dos trabalhadores. (Kerber,&Lautert 2006)

Alguns estudos apontam o crescimento do número de trabalhadores da área da saúde acometidos pelo adoecimento no trabalho, o que gera a necessidade de investimentos para identificar as causas destes danos e de ações que contribuam para redução destas taxas e, em consequência, preserve a saúde do trabalhador.

Entre os diferentes fatores que podem comprometer a saúde do trabalhador, o ambiente de trabalho é apontado como gerador de conflito quando o indivíduo percebe o hiato existente entre o compromisso com a profissão e o sistema em que estão inseridos.

Com esse trabalho podemos identificar a realidade de cada trabalhador e buscar estratégias para melhorar a qualidade de vida para trabalharem com mais interesse, melhor desenvoltura, mais produtividade e que adoçam menos.

Não há um consenso sobre o termo estresse. Alguns autores entendem que representa uma adaptação inadequada à mudança imposta pela situação externa, uma tentativa frustrada de lidar com os problemas (Helman,1994), mas estresse também pode ser definido como um referente, tanto para descrever uma situação de muita tensão quanto para definir a tensão a tal situação (Lipp& Rocha, 1994).

## **2. OBJETIVOS**

Construir estratégias para minimizar a situação de estresse dos trabalhadores da Estratégia de Saúde no município de São José da Bela Vista.

## **3. PLANO DE AÇÃO**

Encontros com os trabalhadores de Saúde da Família e participação do Psicólogo e médico para expor os problemas e dificuldades, individuais e em outro momento com roda de conversas com toda a equipe com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores. Os encontros acontecerão uma vez ao mês na Escola José Renato Nogueira Ambrósio, onde será utilizada data show, lousa, cartolinas, computadores para demonstrações com vídeos, dinâmicas em grupo. Colher informações necessárias para trabalhar com essas pessoas, como por exemplo: o que a deixa estressada, se gosta do que faz como podemos resolver este problema.

Será aplicado um questionário para verificar o nível de estresse e os fatores estressantes.

#### 4. CRONOGRAMA

2013	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<b>Ações</b>												
A saúde do trabalhador do SUS, sobrecargas enfrentadas por falta de funcionários devido a jornada de oito horas de trabalho	x	x	x	x								
Como lidar com os doentes sem adoecer, doenças que afetam os trabalhadores.					x	x	x					
Como lidar com o estresse								x				
Aumentar a autoestima									x	x		
Incentivos de lazer para que o trabalhador tenha horários de lazer como por exemplo, atividades físicas.									x	x	x	x

#### 5. INVESTIMENTO

##### Material de consumo

<b>INVESTIMENTO (12 meses)</b>		
<b>Especificação</b>	<b>Valor unitário</b>	<b>Valor total</b>
<b>Cartolina (200 unidades)</b>	R\$ 3,33	R\$ 60,00
<b>Pastas (60 unidades)</b>	R\$ 1,65	R\$ 99,00
<b>Papel A4 (5 pacotes)</b>	R\$ 13,90	R\$ 65,50
<b>Canetas (2 caixas)</b>	R\$ 22,90	R\$ 45,80
<b>Pincel atômico (20 unidades)</b>	R\$ 4,00	R\$ 80,00
		<b>Total: R\$ 350,30</b>

## **6. AVALIAÇÃO**

Será feito um processo avaliativo após o término do projeto para ver se os objetivos foram alcançados, se esses trabalhadores tiveram melhora no dia a dia de trabalho, sabendo lidar melhor com o estresse para uma melhor qualidade de vida com mais interesse e amor na profissão. Também será aplicado um questionário para avaliação do curso.

## 7. REFERÊNCIAS

Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S008062342010000200005&lang=pt&tlng](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S008062342010000200005&lang=pt&tlng) Acesso dia 06 de agosto de 2012

Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sciarttext&pid=S141373722010000300021&lang=pt&tlng> Acesso dia 06 de agosto de 2012

Disponível em: <http://www.revistasusp.sibi.usp.br/pdf/cpst/v10n2/v10n2a03.pdf>  
Acesso dia 06 de agosto de 2012

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n2/05.pdf> Acesso dia 06 de agosto de 2012

Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S14149893200200020004&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S14149893200200020004&script=sci_arttext)) Acesso dia 06 de agosto de 2012