

# NÍVEL DE STRESS E SUA RELAÇÃO COM A PRESSÃO ARTERIAL DOS SERVIDORES DO IFPA DO CAMPUS ALTAMIRA-PA

MARCO JOSÉ MENDONÇA DE SOUZA  
ELIANA DA SILVA COELHO MENDONÇA  
LARICI KELI ROCHA MOREIRA  
JOSÉ FERNANDES FILHO

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ,  
Altamira /Pará, Brasil  
[marco.souza@ifpa.edu.br](mailto:marco.souza@ifpa.edu.br)

## INTRODUÇÃO

Na literatura nacional, até a década de 70 não havia produção científica referente ao tema. Atualmente, é possível identificar vários trabalhos enfocando os mais diversos aspectos do estresse. Tal preocupação, talvez, deva-se ao fato do estresse estar freqüentemente presente no cotidiano humano. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1995).

Segundo Selye (1956), o termo estresse foi usado, na área da saúde, pela primeira vez, em 1936, quando se notou que muitas pessoas sofriam de varias doenças e referiam alguns sinais e sintomas. As bruscas mudanças no estilo de vida e a exposição a um ambiente cada vez mais complicado criam nos indivíduos um tipo especial de angústia.

A pressão arterial (PA) é uma “variável cuja quantificação em sessões de treinamento é desejável, já que tem relação com as demandas cardiovasculares no esforço.” (MARCOS & PAULO, 2003).

A pressão arterial, tradicionalmente referida em milímetros de mercúrio (mmHg), “é um parâmetro fisiológico indispensável na investigação diagnóstica, e o registro dos níveis pressóricos faz parte obrigatória do exame clínico.” (ASSIS & DE OLIVEIRA, 2003).

A verificação da pressão arterial predomina na análise clínica do paciente, sendo fundamental para a avaliação das condições gerais de saúde – doença do indivíduo.

A importância da medida da PA “consiste no fato de averiguar o relativo estresse cardiovascular, constituindo em uma forma segura de conduzir o treinamento.” (MAIOR, 2008).

## MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma análise descritiva do stress nos servidores do IFPA, no período de setembro a outubro de 2011. Participaram do estudo 24 servidores do IFPA, em relação ao sexo, foram pesquisados ambos os sexos. Foi realizada uma anamnese, uma avaliação da pressão arterial ( JNC V) e protocolo para avaliar o nível de stress. Após este resultado, analisaram-se dados sobre o stress e a pressão arterial, e posteriormente realizou-se a estatística descritiva, utilizando-se de gráficos para melhor descrever esses resultados, caracterizando com isso o nível de stress e a mensuração da pressão arterial.

Esta é uma pesquisa descritiva, cujo objetivo é fazer a relação do nível de stress e sua relação com a pressão arterial dos servidores do IFPA, do município de Altamira (Pará)

O nível de stress foi calculado pelo protocolo Why Managers Burn Out, e a mensuração da pressão fio aferido pelo protocolo JNC V.

### 1. Amostra

A amostra foi selecionada de forma aleatória. Participaram da pesquisa 24 servidores do IFPA de Altamira (Pará), de ambos os sexos. A coleta de dados da pesquisa foi entre setembro e outubro de 2011, onde todos os servidores foram informados sobre o objetivo da pesquisa, assinando posteriormente o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE). Todos os participantes aceitaram participar, tendo como critérios de inclusão: ser servidor federal efetivo, assinarem o termo livre esclarecido e ter sido escolhido randomicamente. Como critérios de exclusão: não serem efetivos e não aceitarem participar da pesquisa.

## 2. Delineamento do estudo

Os servidores foram informados sobre a pesquisa através de uma palestra, após a aceitação por parte dos participantes foi realizados uma anamnese, entre outras perguntas referentes à saúde e prática de atividade física.

Para mensurar o stress foi utilizado um questionário da Why Managers Burn Out e para a PA foi o aparelho estetoscópio e um esfigmomanometro como instrumentos de coleta, um para Mensurar o estresse e o outro para a PA sendo este utilizou-se o protocolo Joint National Committee on Detecion, Evolution and Treatment Hight Pressure (JNC V).

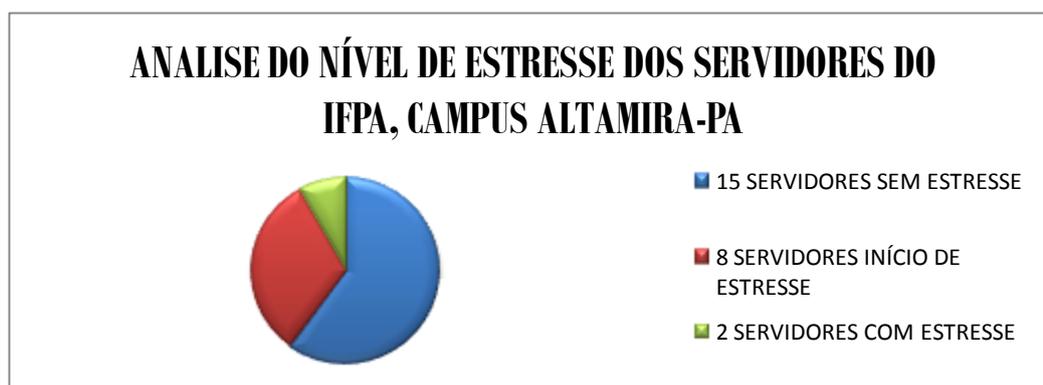
## 3. Análise dos dados

Foi utilizada a estatística descritiva para se ter a conclusão obtida na pesquisa. A estatística descritiva analisou o percentual do nível de estresse e a Pressão Arterial e possíveis relações.

## RESULTADOS E DISCURSÃO

Quanto a análise do nível de stress verificou-se que cerca de 15 servidores estão com o nível normal, 8 com um início de stress e 1 apenas realmente com stress com grau de altíssimo, este estudo observou-se que 63% dos servidores estão na faixa normal do stress, ou seja dentro da normalidade, já 33% característica de stress e 4% já se encontram com stress instalado. Tais resultados estão demonstrados através do Gráfico 1.

### Gráfico 01: Índice de Estresse.



Fonte: Souza & Mendonça, 2011.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que o “Stress” é uma “epidemia global”, diagnosticada como o mal do terceiro milênio (ZANUZZI, 1999). Vivemos um tempo de enormes exigências de atualização. Somos constantemente chamados a lidar com novas informações. O Ser Humano cada vez mais se vê diante de inúmeras situações as quais precisa adaptar-se. Como, exemplo, quando diante de demandas e pressões externas vindas da família, do meio social do trabalho/escola ou do meio ambiente. Outros fatores aos quais precisa adaptar-se são, entre outras, as responsabilidades, obrigações, autocrítica, dificuldades fisiológicas e psicológicas.

Quanto à análise da pressão arterial obtivemos como resultado de maior predominância o nível de pressão normal que fica entre < 130 a < 89 com cerca de 67% dos servidores, sendo que essas duas opções caracterizando-se como normais temos cerca de 80% de instabilidades entre a PA, já com um pequeno aumento, mas ainda considerado normal leve 13% e caracterizado como hipertensão nível I temos 20% dos servidores.

### Gráfico 02: Análise da Pressão Arterial.

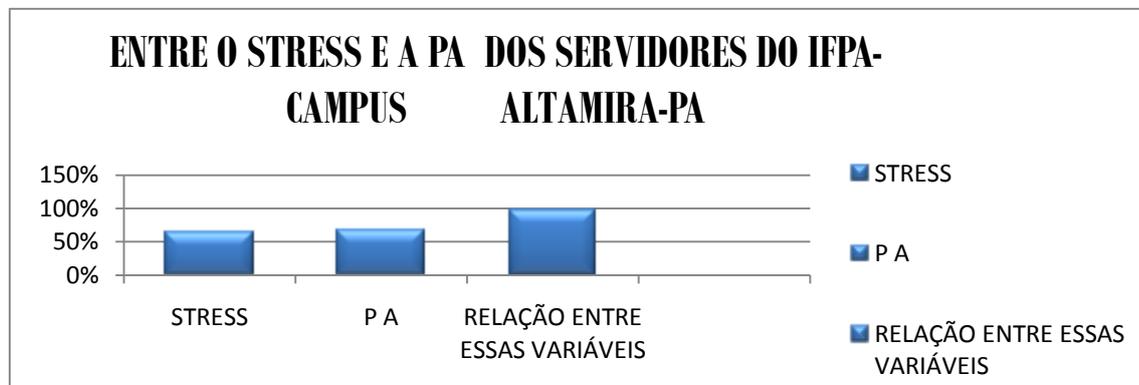
## PERFIL DA PRESSÃO ARTERIAL DOS SERVIDORES DO IFPA, CAMPUS ALTAMIRA-PA



Fonte: Souza & Mendonça, 2011.

Em relação às anormalidades existentes, caracterizou-se que as maiores relação entre stress e a PA, caracterizou-se como positivo, pois o percentual ficou quase 90% idênticos, tendo 66% para PA e 63% isso mostra que a relação do stress e a PA tem relação diretas com as doenças hipocinéticas, conforme exposição do gráfico 03, observa-se que cerca de 15 servidores que corresponde a 63% tem esta característica e 16 servidores que corresponde cerca de 66% da amostra teve sua característica anormal (pressão baixa) no parâmetro qualidade de vida preconizado pela OMS (Organização Mundial da Saúde). Sendo assim, este estudo demonstra que o stress tem relação direta na melhoria da qualidade de vida do servidor federal.

### Gráfico 03: Relação entre o Stress e a Pressão Arterial dos Servidores do IFPA- Campus Altamira-PA.



Fonte: Souza & Mendonça, 2011.

## CONCLUSÃO

Concluimos que o stress pode levar a uma qualidade de vida negativa, pois a mesma leva o aceleramento das doenças, tais como as hipocinéticas que faz parte de uma situação que afeta não só os servidores do oeste do Pará, mas o todo mundo, verificamos que a prática de atividade física regular e acompanhada por profissionais qualificados, uma boa alimentação e um bom repouso leva a melhoria da qualidade de vida do ser humano, tudo isso contribui para qualidade de vida ou acelera essa qualidade.

A relação mostrou pontos positivos e negativos em relação ao stress e a PA, pois a qualidade de vida estar relacionada a uma boa alimentação, à prática de atividade física correta e continua para essa classe da população.

A falta de atividade física pode acarretar vários tipos de doenças, doenças essas que aparecem após um período e é denominada como doenças hipocinéticas, a falta de um programa correto acelera este aparecimento, logo o intuito deste trabalho foi verificar se a falta

de atividade física poderia prejudicar os servidores do IFPA. Este estudo vem mostrar que a inclusão de um trabalho na área da Educação Física dos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará, podem melhorar a qualidade de vida dos nossos servidores, tanto administrativos quanto docentes, contribuindo não só com o ganho de conhecimento, mas também de saúde, pois a mesma é indispensável para melhoria geral dos servidores. Esses dados demonstram que o nível de stress está relacionado diretamente com as doenças hipocinéticas e utilizando-se das práticas esportivas acompanhadas de profissionais da área da saúde.

Quando o indivíduo encontra-se submetido a uma carga excessiva de estressores, o organismo pode desencadear respostas que resultam no aparecimento de sintomas ou de doenças tais como; alteração do peso corpóreo, osteoporose, distúrbios de comportamento, inclusive alterações no padrão do sono, dificuldade de cicatrização, aumento da susceptibilidade a infecções, alcalose com hipopotassemia, hipertensão arterial, alterações gastrintestinais, incluindo sintomas de acidez gástrica, alterações no ciclo menstrual e tromboembolismo concluído também pelo pesquisador Bachion. A vulnerabilidade individual e a capacidade de adaptação são muito importantes na ocorrência e na gravidade das reações ao processo de “Stress”. O desenvolvimento do processo de “Stress” depende tanto da personalidade do indivíduo quanto estado de saúde em que se encontra (equilíbrio mental e orgânico), por isso nem todos desenvolvem o mesmo tipo de resposta diante dos mesmos estímulos. Estilo de vida, experiências passadas, atitudes, crenças, valores e doenças são fatores importantes no desenvolvimento do processo de stress.

**Palavras Chaves:** Estresse, Pressão Arterial e Servidores Federais.

## REFERÊNCIAS

- ARRUDA, a.C.e MORAES, Guilherme. **Estresse e Modernidade**. São Paulo, 2000.
- BACHION MM, Peres AS, Belsário VL, Carvalho EC, **Estresse, ansiedade e coping: uma revisão dos conceitos, medidas e estratégias de intervenção voltadas para a prática de enfermagem**. **REME: REV.MIN. Enferm.** 1998; 2 (1): 33-9.
- CESAR, Augusto et al. **Respostas do duplo produto envolvendo séries continua e fracionada durante o treino de força**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Ano 5, número 1, 2005.
- COSTA, Thiago L.; P.T.V. Farinatti. **Estudo da frequência cardíaca, pressão arterial e duplo-produto em exercícios resistidos diversos para grupamentos musculares semelhantes**. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, Volume 2.
- DE AZEVEDO, Marcelle Morgana Vieira; DE OLIVEIRA, Júlia Barreto Bastos, **Medida indireta da PA: conhecimento teórico dos fisioterapeutas**, 2003.
- GATTI MFZ. **A música como intervenção redutora da ansiedade do profissional de serviço de emergência: utopia ou realidade? [dissertation]**. São Paulo: Escola de Enfermagem/ USP; 2005.
- LUCAS, L.; FARINATTI, P.T.V., **Influência da carga de trabalho e tempo de tensão sobre as respostas agudas de frequência cardíaca, pressão arterial sistólica e duplo-produto durante exercícios contra-resistência em mulheres idosas**. R. bras. Ci e Mov. 15(1): 75-82. 2007.
- M.D. Polito, P.T.V Farinatti, **Respostas de frequência cardíaca, pressão arterial e duplo-produto ao exercício contra-resistência: uma revisão da literatura**, Revista Portuguesa de Ciências do Desporto – v.3 – Nº 1- 2003.
- M.D. Polito, P.T.V. Farinatti, **Considerações sobre a medida da pressão arterial em exercícios contra- resistência**, Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 9, Nº 1 – Jan/Fev, 2003.
- Marcos M.D. Polito, P.T.V. Farinatti, **Respostas de frequência cardíaca, pressão arterial e duplo-produto ao exercício contra-resistência: uma revisão da literatura** Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol. 3, Nº 1 [79–91]. 2003.

MIRANDA, Humberto Lameira, et al., **Estudo da FC, PA, e DP em diferentes números de séries durante exercícios resistidos**, Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro, v.3, N° 1, janeiro/junho, 2007.

MIRANDA, Humberto, et al., **Análise da FC e da PA e do DP em diferentes posições corporais nos exercícios resistidos**, 2005.

MOREIRA, R. C. et al. **Estudos sobre estresse: influencias da vida moderna**. São Paulo: Atheneu, 2001.

RAMOS, L. M. Estresse: **Aspectos psicológicos**, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1999.

SANTOS, L. Brito. **Estresse: causas e tratamentos.. Guia do estresse**. São Paulo, Atheneu, 2000.

SELYE H. the stress off life. New York: Mc Graw- Hill; 1956.

**ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA:**

Av. Dr. Hugo de Mendonça nº 183

Bairro Aeroporto Velho – Cep: 68181-000

Itaituba – Pará – Brasil.

E-mail: marco.souza@ifpa.edu.br

Telefone: (93) 81242490