

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE - UFRN**  
**ESCOLA DE SAÚDE - ESUFRN**  
**SECRETARIA DE EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA – SEDIS**  
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO DE PRECEPTORIA EM SAÚDE**

**IMPLANTAÇÃO DE UMA CARTILHA PARA MANEJO DO ESTRESSE EM  
PRECEPTORES DO HOSPITAL UNIVERSITÁRIO WALTER CANTÍDIO**

**ROBERTA DE PAIVA MEDEIROS**

**FORTALEZA/CEARÁ**

**2020**

**ROBERTA DE PAIVA MEDEIROS**

**IMPLANTAÇÃO DE UMA CARTILHA PARA MANEJO DO ESTRESSE EM  
PRECEPTORES DO HOSPITAL UNIVERSITÁRIO WALTER CANTÍDIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização de Preceptoría em Saúde, como requisito final para obtenção do título de Especialista em Preceptoría em Saúde.

Orientador(a): Prof (a). Patricia Amanda Pereira Vieira

**FORTALEZA/CEARÁ**

**2020**

## RESUMO

**Introdução:** Muitos profissionais enfrentam desafios, pois além da carga de trabalho habitual, eles apresentam estresse devido ao trabalho adicional por serem preceptores. Isso pode levá-los a ter maior predisposição para a síndrome de “*burnout*” (esgotamento profissional), como também ocasionar doenças. **Objetivo:** Implantar uma cartilha sobre técnicas de relaxamento para os preceptores. **Metodologia:** Será realizada uma revisão da literatura, elaboração gráfica, validação, avaliação, análise, ajustes e implantação da cartilha. **Considerações finais:** Espera-se que ao reduzir os impactos causados pelo estresse, esses profissionais possam desenvolver melhor suas funções, e que isso, conseqüentemente, favoreça o exercício da preceptorial, melhorando o processo de ensino e aprendizagem na formação dos alunos.

**Palavras-chaves:** preceptorial, esgotamento psicológico, terapia de relaxamento.

## 1 INTRODUÇÃO

Mudanças no processo de formação dos profissionais de saúde vêm ocorrendo nas últimas décadas pelo Ministério da Saúde (MS), que se encarregou de orientar e formar profissionais generalistas, reflexivos e comprometidos com os princípios e com as necessidades do Sistema Único de Saúde (SUS) (ROCHA; WARMLING; TOASSI, 2016; SILVA; MOREIRA, 2019).

Diante disso, foram criadas Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN), implantadas na organização curricular das Instituições do Sistema de Educação Superior do País, tendo como objetivo dotar o profissional de conhecimentos para o exercício de competências e habilidades. Dentre elas, destaca-se a Educação Permanente (EP), onde os profissionais devem ser capazes de aprender continuamente e terem responsabilidade e compromisso com a sua educação e o treinamento das futuras gerações de profissionais (CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO CÂMARA DE EDUCAÇÃO SUPERIOR, 2002). Com isso, espera-se que favoreça o benefício mútuo entre estudantes, profissionais de saúde, gestores e usuários, visando uma articulação entre ensino, pesquisa, extensão e assistência (SILVA; MOREIRA, 2019)

O preceptor é o profissional da saúde que atua dentro do ambiente de assistência à saúde, convertendo-o também em ambiente de ensino para a prática profissional, responsável pela orientação e supervisão de alunos de graduação e recém-graduados, denominados residentes. Nesse contexto, o preceptor possui duplo papel: atua como profissional na assistência em saúde, além de ensinar, orientar, supervisionar e servir como modelo para o aluno (DIAS et al., 2015).

O preceptor tem grande importância nesse processo de formação do aluno. Ele mostra o caminho, serve como guia, estimula o raciocínio, planeja, controla o processo de aprendizagem e analisa o desempenho. Mas também aconselha, usando de sua experiência, cuidando tanto do crescimento profissional, como do pessoal. Outra função do preceptor é observar e avaliar o aluno executando suas atividades, com a finalidade de detectar possíveis erros nas condutas com os pacientes (BOTTI, 2009).

Um ambiente de aprendizado positivo e significativo é criado quando o preceptor tem uma boa relação interpessoal com seus alunos, está entusiasmado com o ensino e tem tempo disponível para discussão e fornecimento de “*feedback*” (HALL et al., 2016). Entretanto, muitos preceptores enfrentam desafios durante a preceptoria, pois além da carga de trabalho habitual, eles enfrentam estresse devido ao trabalho adicional por serem preceptores (QUEK et al., 2019).

O estresse é definido como uma reação psicofisiológica complexa que tem em sua origem a necessidade de o organismo enfrentar algo que ameace seu equilíbrio interno. É preciso levar em consideração os motivos que potencializam esse estresse, como também a forma com que cada indivíduo reage às pressões cotidianas e os fatores sociais e culturais a que está exposto (SILVA; MOREIRA, 2019).

Um exemplo relacionado aos níveis elevados de estresse no trabalho acontece quando as pessoas tentam equilibrar inúmeras tarefas ao mesmo tempo e experimentam uma sobrecarga de papéis. Isso pode levar esses profissionais de saúde a apresentar maior predisposição para a síndrome de “*burnout*” (esgotamento profissional), como também fadiga, insônia, ansiedade, depressão, obesidade, doenças coronarianas, diabetes, câncer, sofrimento psíquico e uso abusivo de drogas. Como resultado, pode haver comprometimento da qualidade nos atendimentos e conseqüente aumento da insatisfação com a atenção em saúde prestada (LEONELLI et al., 2017; STRAUB, 2014).

Nos últimos anos, várias pesquisas examinaram as causas e conseqüências do estresse relacionado ao trabalho. Tais estudos são importantes porque mostraram que, embora quase todas as pessoas experimentem isso em algum momento, esse estresse ocupacional talvez seja um dos problemas de saúde mais evitáveis, com grandes possibilidades de intervenção (STRAUB, 2014). Dentre tais intervenções, existe a educação em saúde que pode ser realizada através de materiais educativos impressos como uma cartilha de orientações (XIMENES et al., 2019).

Orientações sobre técnicas de relaxamento ajudam o indivíduo a manter o equilíbrio físico e emocional, auxiliando-o diante de situações de estresse, ajudando-o na recuperação e evitando que ele chegue ao desgaste físico total (TAVARES et al., 2020).

Diante da crescente demanda na assistência em saúde ocasionar uma sobrecarga de trabalho e conseqüente estresse para alguns profissionais preceptores do hospital em que atuo, surgiu a seguinte pergunta norteadora: como amenizar o impacto negativo do excesso da carga de trabalho nos preceptores?

Dessa forma, esse projeto se justifica devido a necessidade encontrada de amenizar o estresse dos profissionais preceptores do meu ambiente de trabalho, tendo como objetivo a implantação de uma cartilha com técnicas de relaxamento. Espera-se que o exercício diário da preceptoria se torne mais agradável, os profissionais desenvolvam melhor suas funções, gerando um processo de ensino/aprendizagem com ganhos reais tanto para os pacientes, quanto para os alunos.

## **2 OBJETIVO**

- Implantar uma cartilha sobre técnicas de relaxamento para os preceptores.

## **3 METODOLOGIA**

### **3.1 TIPO DE ESTUDO**

É um projeto de intervenção, do tipo plano de preceptoria.

### **3.2 LOCAL DO ESTUDO / PÚBLICO-ALVO / EQUIPE EXECUTORA**

O presente estudo será realizado no Hospital Universitário Walter Cantídio (HUWC). Localizado no município de Fortaleza, o HUWC é o principal hospital de ensino da Universidade Federal do Ceará (UFC) e um centro de referência para a formação de recursos humanos e o desenvolvimento de pesquisas na área da saúde, assim como desempenha importante papel na assistência a saúde do Estado do Ceará, estando integrado ao Sistema Único de Saúde (SUS) (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO - EBSERH, 2020).

O público-alvo serão todos os profissionais preceptores que fazem parte da equipe multidisciplinar do hospital e que estão regularmente trabalhando no local. E o executor será o autor desse projeto.

### **3.3 ELEMENTOS DO PLANO DE PRECEPTORIA**

A construção da cartilha com estratégias para o manejo do estresse será realizada através das seguintes etapas: 1 - revisão integrativa sobre a temática; 2 - elaboração do trabalho

gráfico junto ao *designer*; 3 - validação do material construído pelos profissionais de saúde e avaliação da cartilha pelos preceptores.

Será realizada uma busca na literatura sobre preceptoria, esgotamento psicológico e terapia de relaxamento através das bases de dados PubMed, Embase e Web of Science. Os descritores utilizados serão: “*Preceptorship*”, “*Psychological Burnout*”, “*Relaxation Therapy*”.

Serão selecionadas as informações mais importantes sobre o tema para constar na cartilha, e torná-la objetiva, atrativa, de fácil compreensão e não muito extensa, para que os profissionais se sintam estimulados a lê-la. Em seguida, o material será entregue a um profissional especialista na área de designer para desenvolver as ilustrações e realizar a diagramação do material.

Após construída, a validação interna da cartilha será realizada por um comitê constituído por 6 juízes, profissionais de saúde do HUWC com experiência em docência ou assistência. Eles serão esclarecidos quanto os objetivos do estudo, as justificativas do processo de validação, bem como as contribuições que poderão oferecer. Receberão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), a cartilha e um formulário contendo variáveis acerca do objetivo (propósitos, metas ou finalidades da cartilha), estrutura/apresentação (organização, estrutura, linguagem, coerência e tamanho do texto) e relevância do material (significância, impacto, motivação e interesse para leitura da cartilha), onde deverão assinalar cada item como adequado, parcialmente adequado ou inadequado, e acrescentar comentários ou sugestões de modificações. Será dado um prazo de 14 dias para avaliação do instrumento.

Após a validação de conteúdo, o material educativo será avaliado pelo público-alvo/preceptores da unidade. Eles também serão esclarecidos e instruídos a assinar o TCLE, realizar a leitura da cartilha, analisar o texto e as imagens e, em seguida, responder ao formulário.

Por fim será realizada análise descritiva dos dados, feito as modificações necessárias e a implantação da cartilha entre os preceptores. Essa cartilha será ilustrada com técnicas de relaxamento/alongamento e o preceptor será orientado sobre como realizá-las. O objetivo é proporcionar informações sobre relaxamento, diminuindo a tensão corporal com a prática de exercícios de respiração profunda e alongamentos que ele deverá realizar em um local silencioso, sem distrações e estímulos externos.

Considerando que a validação da cartilha envolverá seres humanos, este projeto obedecerá a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012) e deverá ser submetido ao comitê de ética em pesquisa do HUWC.

### 3.4 FRAGILIDADES E OPORTUNIDADES

Considera-se viável a execução desse projeto, por atender a uma necessidade apresentada pelos preceptores e por gerar oportunidades de melhorias no processo de ensino/aprendizagem tanto para os pacientes, quanto para os alunos. A realização do mesmo não requer investimento financeiro alto, visto que o gasto com materiais será mínimo e de responsabilidade do autor da intervenção, e não haverá necessidade de contratação de recursos humanos adicionais.

A situação que poderá fragilizar esse projeto, dificultando sua realização, seria a recusa por parte dos profissionais e preceptores na participação do projeto.

### 3.5 PROCESSO DE AVALIAÇÃO

Com o objetivo de monitorizar se a ação proposta (implantação da cartilha para o manejo do estresse) está sendo eficaz, será perguntado semanalmente por meio eletrônico (e-mail) para cada preceptor participante do estudo se as técnicas contidas na cartilha estão sendo úteis para a diminuição do estresse. As respostas serão divididas de forma dicotômica em “SIM” ou “NÃO”. As respostas servirão de base de dados para sugestão de futuras ações complementares.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O exercício do ensino através da preceptoria requer um gama de requisitos tanto institucionais/estruturais quanto pessoais. Implantação de programas voltados para a promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar dos preceptores são peças fundamentais nesse processo, porém muitas vezes acabam sendo deixados de lado. As instituições de ensino e pesquisa devem investir mais naqueles que são os responsáveis finais pela formação dos alunos.

Espera-se que a implantação da cartilha para os profissionais preceptores contendo técnicas de relaxamento reduza os impactos na saúde causados pelo estresse, fazendo com que esses profissionais possam desenvolver melhor suas funções, e que isso, conseqüentemente, favoreça o exercício da preceptoria, melhorando o processo de ensino e aprendizagem na formação dos alunos.

## REFERÊNCIAS

- BOTTI, S. H. DE O. **O Papel do Preceptor na Formação de Médicos Residentes: um estudo de residências em especialidades clínicas de um hospital de ensino.** [s.l.] Fundação Oswaldo Cruz, 2009.
- CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO CÂMARA DE EDUCAÇÃO SUPERIOR. **RESOLUÇÃO CNE/CES 4, DE 19 DE FEVEREIRO DE 2002.** (\*). Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/CES042002.pdf>>. Acesso em: 5 jun. 2020.
- DIAS, A. R. N. et al. Preceptoría em saúde: percepções e conhecimento dos preceptores de uma unidade de ensino e assistência. **Revista Educação Online**, v. 19, p. 83–99, 2015.
- HALL, M. et al. An exploration of canadian physiotherapists' decisions about whether to supervise physiotherapy students: Results from a national survey. **Physiotherapy Canada**, v. 68, n. 2, p. 141–148, 2016.
- LEONELLI, L. B. et al. Estresse percebido em profissionais da estratégia saúde da família. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 20, n. 2, p. 286–298, 2017.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **RESOLUÇÃO Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012.** Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466\\_12\\_12\\_2012.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html)>. Acesso em: 4 out. 2020.
- QUEK, G. J. H. et al. Perceptions of preceptorship among newly graduated nurses and preceptors: A descriptive qualitative study. **Nurse Education in Practice**, v. 37, n. May, p. 62–67, 2019.
- ROCHA, P. F.; WARMLING, C. M.; TOASSI, R. F. C. Preceptoría como modalidade de ensino na saúde : atuação e características do preceptor cirurgião-dentista da atenção primária. **Revista saberes plurais: educação na saúde**, v. 1, n. 1, p. 96–112, 2016.
- SILVA, R. M. B. DA; MOREIRA, S. DA N. T. Estresse e Residência Multiprofissional em Saúde: Compreendendo Significados no Processo de Formação. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, p. 157–166, 2019.
- STRAUB, R. O. **Psicologia da Saúde: Uma Abordagem Biopsicossocial.** [s.l.] Artmed Editora, 2014.
- TAVARES, A. L. B. et al. ESTRATÉGIAS PARA MANEJAR A ANSIEDADE E O ESTRESSE - SAÚDE MENTAL E A PANDEMIA DE COVID-19. **ESCOLA DE SAÚDE**



**PÚBLICA DO CEARÁ**, p. 17, 2020.

XIMENES, M. A. M. et al. Construção e validação de conteúdo de cartilha educativa para prevenção de quedas no hospital. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, n. 4, p. 433–441, 2019.