



## ESTRESSE DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE DAS UNIDADES BÁSICAS DO MUNICÍPIO DE LONDRINA

*\*Edvilson Cristiano Lentine*

*\*\*Tereza Kiomi Sonoda*

*\*\*\*Damares Tomasin Biazin*

### RESUMO

O estresse é a resposta fisiológica, psicológica e comportamental de uma pessoa, visando adaptação a mudanças ou situações novas, geradas por pressões externas ou internas. Por isso, este trabalho tem por objetivos: analisar os níveis de estresse nos profissionais das Unidades Básicas de Saúde (UBS) do município de Londrina; identificar as fontes geradoras de estresse nas atividades das pessoas que trabalham nessas UBS e verificar as principais alterações do comportamento que o estresse pode acarretar sobre a saúde desses profissionais. Esta pesquisa foi desenvolvida na linha quantitativa e a coleta de dados foi realizada nas 51 UBS através de questionário desenvolvido pelos autores. A população alvo do estudo foram os profissionais da rede de saúde: enfermeiros, médicos e auxiliares de enfermagem, totalizando 812 profissionais, obtendo-se retorno de 429 (53%) questionários, sendo 102 enfermeiros, 61 médicos e 266 auxiliares de enfermagem, que então constituíram a amostra. Os resultados mostram que todos os profissionais referiram nível médio de estresse em seu local de trabalho, sendo 62% dos enfermeiros, 61% dos médicos e 62% dos auxiliares de enfermagem. A grande maioria dos profissionais considera seu trabalho estressante, sendo que esta foi a resposta de 96% dos enfermeiros, 77% dos médicos e 73% dos auxiliares de enfermagem. Os profissionais afirmam que aliviam seu estresse praticando atividades físicas. Citaram esta atividade enfermeiros (23%), médicos (31%) e auxiliares de enfermagem (15%). Em seus locais de trabalho, o que causa mais estresse é: para 19% dos enfermeiros, a alta demanda; para 18% dos médicos, a carga horária excessiva; para 19% dos

---

\* Enfermeiro graduado pela UniFil. Discente de Especialização em Saúde Pública na UniFIL. Enfermeiro e Coordenador do Programa Saúde da Família das Unidades Básicas de Saúde dos distritos de Maravilha e de Três Bocas do município de Londrina – Pr.

\*\* Discente de Especialização em Saúde Pública na UniFIL. Enfermeira e Coordenadora do Programa Saúde da Família da Unidade Básica de Saúde do distrito Taquara do Reino do município de Ibiporã – Pr.

\*\*\* Docente no Curso de Enfermagem da UniFil. Docente de Especialização em Saúde Pública da UniFil. Mestre em Enfermagem, Coordenadora do Curso de Enfermagem da UniFil e Doutoranda pela USP de Ribeirão Preto.

*E-mail: enfermagem@filadelfia.br*



auxiliares de enfermagem, os pacientes sem respeito/estressados e sem consciência do trabalho na UBS. A maioria dos profissionais classifica como bom o nível de relacionamento com seus colegas de trabalho, sendo assim para 72% dos enfermeiros, 66% dos médicos e 70% dos auxiliares de enfermagem. Os mesmos avaliam como gratificante o seu trabalho, sendo 67% dos enfermeiros, 59% dos médicos e 69% dos auxiliares de enfermagem. Como principal atividade de lazer, enfermeiros, médicos e auxiliares de enfermagem apontaram a leitura (15%, 16% e 13%, respectivamente). Os resultados sugerem que o estresse gerado pelas atividades destes profissionais desencadeia neles alterações na saúde, sendo necessário um programa de prevenção e redução do estresse em todas as UBS.

**PALAVRAS-CHAVE: Estresse; Trabalho; Unidades Básicas de Saúde do Município de Londrina.**

## **ABSTRACT**

Stress is a person's physiologic, psychological, and behavioral response, seeking for adaptation to changes or new situations, generated by internal or external pressures. The goal of this work is three-fold: to analyze stress levels in professionals of the Basic Units of Health (UBS) in the city of Londrina; to identify the generating sources of stress in the activities of those who work in the UBS; and to verify the main behavioral alterations that can be caused by stress on the professionals' health. This is a quantitative research and the collection of data was carried out in 51 UBS through a questionnaire developed by the authors. The subjects were health professionals, namely, nurses, doctors and nursing assistants, totaling 812 professionals. The return data obtained was 429 (53%) questionnaires, being 102 nurses, 61 doctors, and 266 nursing assistants, constituting the sample. The results show that all the professionals signaled medium level of stress in their workplace, being 62% of nurses, 61% of doctors, and 62% of nursing assistants. The professionals' great majority consider their work to be stressful, that being the answer of 96% of nurses, 77% of doctors and 73% of nursing assistants. The professionals consider doing physical exercise a relief for their stress. Those who mentioned this activity are: nurses (23%), doctors (31%), and nursing assistants (15%). In their workplace, what they consider as the main cause of stress are: for 19% of nurses, the high demand; for 18% of doctors, the excessive workload; 19% of nursing assistants mentioned lack of respect on the

patients' part, stressed patients, and patients' lack of understanding of what the work at UBS is. Most professionals classified as good the relationship level among their work partners, namely, 72% of nurses, 66% of doctors, and 70% of nursing assistants. They also evaluate their work as gratifying, namely, 67% of nurses, 59% of doctors and 69% of nursing assistants. As for their main leisure activity, nurses, doctors, and nursing assistants mentioned reading (15%, 16%, and 13%, respectively). The results suggest that the stress generated by these professionals' activities cause alterations in their health, so there is the need for a prevention program aiming at the reduction of stress in all UBS.

**KEY-WORDS: Stress; Work; Basic Units of Health in the City of Londrina.**

## I. INTRODUÇÃO

O estresse é um estado produzido por uma mudança no ambiente que é percebido como desafiador, ameaçador ou perigoso para o balanço ou equilíbrio dinâmico da pessoa. Em termos mais científicos, o estresse é a resposta fisiológica e de comportamento de um indivíduo que se esforça para adaptar-se e ajustar-se a pressões internas e externas. Como a energia necessária para essa adaptação é limitada, o organismo entra finalmente na fase do esgotamento (BARE & SMELTZER, 1998, p.93).

As primeiras referências à palavra “stress” significando “aflição” e “adversidade” datam do século XIV, mas seu uso era esporádico e não-sistemático. No século XVII, o vocábulo, que tem origem latina, passou a ser utilizado em inglês para designar “opressão, desconforto e adversidade” (LIPP, 1996, p.17).

*A palavra “Estresse” vem do inglês “Stress”. Este termo foi usado inicialmente na física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão. Hans Selye (médico) transpôs este termo para a medicina e biologia, significando esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras à sua vida e ao seu equilíbrio interno (PINHEIRO, 2002, p.1).*

Segundo SABBATINI (2002, p.1), *o estresse é um conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física e psíquica capazes de perturbar o equilíbrio orgânico, apresentando sintomas como: perda de concentração mental, fadiga fácil, fraqueza, mal-estar, instabilidade emocional, descontrole, agressividade, irritabilidade, depressão, angústia, palpitações cardíacas, suores frios, tonturas, vertigens, dores musculares e de cabeça, dores de estômago, etc.*

Existem 3 tipos de estresse: o profissional, o situacional e o estresse pessoal. Estes ainda podem ser caracterizados como agudos ou crônicos. O estresse profissional é o estresse associado aos processos de profissionalização e desenvolvimento na sociedade. Está vinculado a administrar o peso da responsabilidade profissional, lidar com situações difíceis e problemáticas geradas pelas pessoas. O estresse situacional é o decorrente de características como: privação do sono, fadiga, excesso de trabalho (NOGUEIRA-MARTINS & JORGE, 1998, p.28). Já o estresse pessoal é o que está vinculado a características individuais e situações pessoais, como sexo, características de personalidade, vulnerabilidades psicológicas, situação sócio-econômica, problemas familiares, eventos de vida, etc. O estresse agudo é o conseqüente a um acontecimento traumático, como a perda de um ente querido, um assalto, uma doença grave na família, perda do trabalho, perda de um bem. O estresse crônico é o do dia-a-dia, como os problemas de trânsito, da profissão, econômicos, relações de trabalho, de família (NOGUEIRA-MARTINS & JORGE, 1998, p.28).

O ser humano cada vez mais se vê diante de inúmeras situações às quais precisa adaptar-se. Por exemplo, ele se vê 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 as responsabilidades, obrigações, auto-crítica, dificuldades fisiológicas e psicológicas (PINHEIRO, 2002, p.1).

No dia-a-dia, frases como “estou estressado”, ou “isto me estressa”, são usadas para qualquer situação que fuja do controle. Desde a jovem que vibra porque entrou na faculdade, até aquela que “explode” com o marido, ou aquele que trabalha obstinadamente, ou mesmo o torcedor que “delira” com a goleada do seu time, o mecanismo de reação é o mesmo (ZANUZZI, 1999, p.21).

Segundo FRANÇA & RODRIGUES (1996, p.22), os estressores podem advir do meio externo, como o frio, o calor, condições de insalubridade; ou ainda do ambiente social, como o trabalho; e do mundo interno, aquele vasto mundo que temos dentro de nós, como os pensamentos e as emoções – angústia, medo, alegria, tristeza. Tanto um como o outro tipo de estressor é capaz de disparar em nosso organismo uma série imensa de reações via sistema nervoso, sistema nervoso endócrino (relacionado às glândulas), sistema imunológico, através da estimulação do hipotálamo – uma glândula situada na base do cérebro – e sistema límbico, que são importantes estruturas do Sistema Nervoso Central relacionadas com o funcionamento dos órgãos e regulação das emoções (ANEXO I).

Segundo FRANÇA & RODRIGUES (1996, p.20), o médico Hans Selye transpôs o conceito de “Estresse” da física para a medicina e biologia e o dividiu didaticamente em 3 fases interdependentes. Com esse conceito, ele deu uma nova interpretação aos distúrbios psicossomáticos. Diante de um(a) ou mais

dos(as) estímulos (condições) citados(as), o indivíduo entra na 1ª Fase descrita por Selye, denominada **Fase de Alarme**. Nesta fase o organismo entra em estado de alerta para se proteger do perigo percebido e dá prioridade aos órgãos de defesa, ataque ou fuga. As reações corporais desenvolvidas nesta fase são: dilatação das pupilas; estimulação do coração (palpitação), pois a noradrenalina, produzida nas glândulas supra-renais, acelera os batimentos cardíacos e provoca uma alta da pressão arterial, permitindo uma melhor circulação do oxigênio; a respiração se altera (tornando-se ofegante) e os brônquios se dilatam para poderem receber maior quantidade de oxigênio; aumento na possibilidade de coagulação do sangue (para assim poder fechar possíveis ferimentos); o fígado libera o açúcar armazenado para que este seja usado pelos músculos; redistribuição da reserva sangüínea da pele e das vísceras para os músculos e cérebro; frieza nas mãos e pés; tensão nos músculos; inibição da digestão (inibição da produção de fluidos digestivos, inibição dos movimentos peristálticos do percurso gastrointestinal); inibição da produção de saliva (boca seca).

Na 2ª Fase, denominada **Fase de Resistência**, Intermediária ou “Estresse” Contínuo, persiste o desgaste necessário à manutenção do estado de alerta. O organismo continua sendo provido com fontes de energia rapidamente mobilizadas, aumentando a potencialidade para outras ações no caso de novos perigos imediatos serem acrescentados ao seu quadro de “estresse” contínuo. O organismo continua a buscar ajustar-se à situação em que se encontra (FRANÇA & RODRIGUES, 1996, p.20).

Toda essa mobilização de energia traz algumas conseqüências, como: redução da resistência do organismo em relação a infecções; sensação de desgaste, provocando cansaço e lapsos de memória; supressão de várias funções corporais relacionadas com o comportamento sexual, reprodutor e com o crescimento. Alguns exemplos são: queda na produção de espermatozoides; redução de testosterona; atraso ou supressão total da puberdade; diminuição do apetite sexual; impotência; desequilíbrio ou supressão do ciclo menstrual; falha na ovulação ou falha no óvulo fertilizado ao dirigir-se para o útero; aumento do número de abortos espontâneos; dificuldades na amamentação (FRANÇA & RODRIGUES, 1996, p.20).

Com a persistência de estímulos estressores, o indivíduo entra na 3ª Fase, denominada **Fase de Exaustão ou Esgotamento**, onde há uma queda na imunidade e o surgimento da maioria das doenças, como, por exemplo: dores vagas; taquicardia; alergias; psoríase; caspa e seborréia; hipertensão; diabetes; herpes; graves infecções; problemas respiratórios (asma, rinite, tuberculose pulmonar); intoxicações; distúrbios gastrointestinais (úlceras, gastrite, diarréia, náuseas); alteração de peso; depressão; ansiedade; fobias; hiperatividade; hipervigilância;

alterações no sono (insônia, pesadelos, sono em excesso); sintomas cognitivos, como dificuldade de aprendizagem, lapsos de memória, dificuldade de concentração; bruxismo, o que pode ocasionar a perda de dentes; envelhecimento; distúrbios no comportamento sexual e reprodutivo (FRANÇA & RODRIGUES, 1996, p.20).

Há um tipo de estresse chamado \* **Síndrome de Burnout**, que se caracteriza pela insatisfação profissional.

O termo Burnout é uma composição de *burn* = queima e *out* = exterior, sugerindo assim que a pessoa com esse tipo de estresse consome-se física e emocionalmente, passando a apresentar um comportamento agressivo e irritadiço. A Síndrome de Burnout é uma resposta ao estresse ocupacional crônico e caracterizada pela desmotivação, ou desinteresse, mal estar interno ou insatisfação ocupacional, que parece afetar, em maior ou menor grau, alguma categoria ou grupo profissional (CODO, 1999, p.237).

O quadro evolutivo tem 4 níveis de manifestação: **1º nível** - Falta de vontade, ânimo ou prazer de ir trabalhar. Dores nas costas, pescoço e coluna. Diante da pergunta “O que você tem?” normalmente a resposta é “Não sei, não me sinto bem.” **2º nível** - Começa a deteriorar o relacionamento com outros. Pode haver uma sensação de perseguição (“Todos estão contra mim”); aumenta o absenteísmo e a rotatividade de empregos. **3º nível** - Diminuição notável da capacidade ocupacional. Podem começar a aparecer doenças psicossomáticas, tais como alergias, psoríase, picos de hipertensão, etc. Nesta etapa, começa a automedicação que, no princípio, tem efeito placebo mas, logo em seguida, requer doses maiores. Neste nível tem-se verificado também um aumento da ingestão alcoólica. **4º nível** - Esta etapa se caracteriza por alcoolismo, drogadição, idéias ou tentativas de suicídio, podendo surgir doenças mais graves, tais como câncer, acidentes cardiovasculares, etc. Durante esta etapa ou antes dela, nos períodos prévios, o ideal é afastar-se do trabalho (CODO, 1999, p.237).

Como enfermeiros de UBS, observamos em nosso local de trabalho profissionais apresentando sinais e sintomas de estresse, como por exemplo, dores musculares e de cabeça, cansaço físico e mental, irritabilidade, agressividade, desmotivação em relação ao trabalho. Diante do exposto, desenvolvemos um estudo junto aos profissionais enfermeiros, médicos e auxiliares de enfermagem das UBS do município de Londrina, com a finalidade de obter dados referentes aos sintomas físicos e emocionais, nível e causas de estresse em seu local de trabalho e quais as atividades de lazer que esses profissionais realizam fora de seu trabalho.

---

\* Nota do Editor: Uma completa revisão a respeito desta síndrome foi publicada nesta Revista. FRITCHE, Anna Thais Cantoni. **Burnout - uma ameaça à integridade do trabalhador com sérios prejuízos às organizações.** Terra e Cultura, n.36, 2003, p.91-102.

Por isso, devemos dar importância ao estresse, uma vez que tais profissionais de saúde estão susceptíveis a esta situação, identificando suas fontes e procurando apresentar ações junto à Secretaria Municipal de Saúde para tentar reduzi-las ou eliminá-las, para prevenir situações perigosas, como, por exemplo, doenças cardiovasculares e psíquicas.

Nesse sentido, a pesquisa teve por objetivos: 1) identificar os níveis de estresse nos profissionais da área de saúde das Unidades Básicas (UBS) do município de Londrina; 2) identificar as fontes geradoras de estresse nas atividades das pessoas que trabalham nessas UBS; 3) verificar as principais alterações do comportamento que o estresse pode acarretar sobre a saúde desses profissionais.

## II. METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado nas 51 Unidades Básicas de Saúde (UBS) do município de Londrina, assim distribuídas: 7 UBS na região central, 8 na região norte, 8 na região sul, 8 na região leste, 7 na região oeste e 13 na área rural. Esta pesquisa foi desenvolvida na linha quantitativa e a coleta dos dados aconteceu nos meses de fevereiro a maio de 2003. A população-alvo do estudo foram os seguintes profissionais da rede de saúde: 121 enfermeiros, 202 médicos, 489 auxiliares de enfermagem, totalizando 812 profissionais, os quais foram levantados junto ao Departamento de Recursos Humanos da Autarquia Municipal de Saúde (AMS).

Para a realização desta pesquisa, foi solicitada uma autorização, junto à Coordenação da Autarquia de Saúde do município de Londrina e o projeto foi submetido à avaliação do Comitê de Bioética da Irmandade Santa Casa de Londrina, obtendo aprovação.

Para a coleta dos dados foi desenvolvido um instrumento, elaborado pelos autores, contendo 14 questões fechadas e 2 questões abertas, relativas às informações pessoais e demográficas, incluindo condições de saúde, relacionamento com os demais colegas de trabalho e preferências quanto ao lazer. O instrumento elaborado foi submetido à análise de conteúdo por especialistas da área e avaliado através de um estudo-piloto, a fim de ser validado. Os resultados do estudo piloto mostraram não haver necessidade de nenhum reajuste. Os instrumentos validados (ANEXO II) foram enviados pelo serviço de malote da AMS a todas as UBS do município de Londrina, juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme preconiza a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

O total de questionários enviados foi de 812, obtendo-se retorno de 429 (53%), sendo 102 enfermeiros, 61 médicos e 266 auxiliares de enfermagem. A composição da amostra ficou, ao final da fase de tabulação, com 53% do original. No processo de tabulação dos dados, 43% dos questionários foram excluí-

dos por apresentar respostas em branco ou foram devolvidos porque os profissionais estavam em férias. Foram feitos contatos via telefone com os enfermeiros/coordenadores das UBS, solicitando cooperação dos mesmos para a devolução dos questionários em tempo hábil. Os pesquisadores também compareceram pessoalmente em algumas UBS para recolher os instrumentos respondidos.

Após a coleta, os dados foram tabulados, analisados através de estatística descritiva e os resultados foram apresentados em tabelas no capítulo referente a Resultados e Discussão.

### III. RESULTADOS E DISCUSSÃO

**TABELA 1: Distribuição do número de profissionais da UBS do Município de Londrina que responderam o questionário – 2003**

PROFISSIONAIS	POPULAÇÃO	SUJEITOS PESQUISADOS	
	N	N	%
Enfermeiro	121	102	84
Médico	202	61	30
Auxiliar de enfermagem	489	266	54
<b>Total</b>	<b>812</b>	<b>429</b>	<b>53</b>

Foram distribuídos 812 questionários para 121 enfermeiros, 202 médicos e 489 auxiliares de enfermagem. Deste total, foram respondidos 429 questionários, conforme mostra a Tabela 1, sendo 102 enfermeiros, 61 médicos e 266 auxiliares de enfermagem. Os profissionais enfermeiros, conforme pode-se verificar, foram os que mais responderam os questionários.

**TABELA 2: Distribuição dos profissionais pesquisados das UBS do Município de Londrina, segundo faixa etária – 2003**

Idade	Enfermeiro(a)		Médico(a)		Aux. Enfermagem	
	N	%	N	%	N	%
20 - 30	35	34	09	15	27	10
30 - 40	48	47	16	26	146	55
40 - 50	17	17	20	33	81	30
50 - 60	02	02	14	23	12	05
60 e mais	-	-	02	03	-	-
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>266</b>	<b>100</b>

A maioria dos enfermeiros e auxiliares de enfermagem estão distribuídos na faixa etária entre 30 e 40 anos, e os médicos na faixa etária entre 40 e 50 anos, conforme mostra a Tabela 2.

**TABELA 3: Distribuição dos profissionais pesquisados das UBS do Município de Londrina, por regiões – 2003**

Regiões	Enfermeiro(a)		Médico(a)		Aux. Enfermagem	
	N	%	N	%	N	%
Norte	23	23	13	21	53	20
Sul	20	19	13	21	59	22
Leste	13	13	12	20	47	18
Oeste	20	19	10	17	50	19
Centro	15	15	05	08	30	11
Rural	11	11	08	13	27	10
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>266</b>	<b>100</b>

A Tabela 3 mostra que a maioria dos enfermeiros, médicos e auxiliares de enfermagem que responderam são das regiões norte e sul, possivelmente devido ao número elevado de UBS nessas regiões, oito em cada.

**TABELA 4: Distribuição dos profissionais pesquisados, das UBS do Município de Londrina, segundo o sexo - 2003**

Sexo	Enfermeiro(a)		Médico(a)		Aux. Enfermagem	
	N	%	N	%	N	%
feminino	98	96	29	48	223	84
masculino	04	04	32	52	43	16
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>266</b>	<b>100</b>

Na área de enfermagem, há um número maior de profissionais do sexo feminino, enquanto que na área da medicina, há um equilíbrio entre ambos os sexos, segundo dados da Tabela 4.

Este resultado era esperado, porque as estatísticas mostram que a equipe de enfermagem brasileira é constituída, em sua grande maioria, por profissionais do sexo feminino.

**TABELA 5: Distribuição dos profissionais pesquisados das UBS do Município de Londrina, quanto ao grau de escolaridade - 2003**

Grau de Escolaridade	Enfermeiro(a)		Médico(a)		Aux. Enfermagem	
	N	%	N	%	N	%
1º grau completo	-	-	-	-	04	01
2º grau completo	-	-	-	-	175	66
2º grau incompleto	-	-	-	-	16	06
3º grau completo	15	15	18	30	*24	09
3º grau incompleto	-	-	-	-	*37	14
Especialização	87	85	43	70	*10	04
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>266</b>	<b>100</b>

(\*) Existem profissionais que trabalham como auxiliar de enfermagem, mas possuem especialização ou curso superior completo ou incompleto, não sendo possível averiguar a área de profissionalização dos mesmos, conforme mostra a Tabela 5.

Os profissionais enfermeiros e médicos possuem especialização em sua maioria, enquanto os auxiliares de enfermagem possuem formação de 2º grau completo.

**TABELA 6: Distribuição dos profissionais pesquisados das UBS do Município de Londrina, quanto à renda salarial mensal - 2003**

Renda Salarial Mensal	Enfermeiro(a)		Médico(a)		Aux. Enfermagem	
	N	%	N	%	N	%
4 - 6 S.M.	43	42	-	-	220	83
6 - 8 S.M.	16	16	01	02	33	12
8 - 10 S.M.	29	28	08	13	09	03
10 a mais S.M.	14	14	52	85	04	02
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>266</b>	<b>100</b>

Os profissionais enfermeiros possuem renda salarial mensal, em sua maioria, entre 4 e 6 salários mínimos, devido a novas contratações, seguidos de 8 a 10 salários mínimos, devido ao tempo de serviço na rede pública e realização de plantões de finais de semana pelos mesmos. A maior parte dos médicos recebe 10 ou mais salários mínimos, pois alguns realizam plantões fora da UBS. Os auxiliares de enfermagem possuem renda mensal entre 4 e 6 salários mínimos, em sua maioria, conforme os dados apresentados na Tabela 6.

**TABELA 7: Distribuição dos profissionais pesquisados das UBS do Município de Londrina, quanto à carga horária semanal de trabalho - 2003**

Carga Horária	Enfermeiro(a)		Médico(a)		Aux. Enfermagem	
	N	%	N	%	N	%
30 horas	15	15	38	62	155	58
40 horas	87	85	23	38	111	42
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>266</b>	<b>100</b>

Quanto à carga horária cumprida pelos enfermeiros, para 85% predominam as 40 horas semanais devido ao Programa Saúde da Família (PSF). Médicos (62%) e auxiliares de enfermagem (58%) trabalham 30 horas semanais, pois nem todos os profissionais aderiram ao PSF, como mostra a Tabela 7.

**TABELA 8: Distribuição dos profissionais das UBS do Município de Londrina, quanto à classificação do nível de estresse no trabalho – 2003**

Nível de Estresse	Enfermeiro(a)		Médico(a)		Aux. Enfermagem	
	N	%	N	%	N	%
Baixo	07	07	11	18	61	23
Médio	63	62	37	61	166	62
Alto	32	31	13	21	39	15
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>266</b>	<b>100</b>

A Tabela 8 mostra que em todas as categorias profissionais o nível médio de estresse foi citado em seu local de trabalho, sendo 62% dos enfermeiros, 61% dos médicos e 62% dos auxiliares de enfermagem, ressaltando que 31% dos enfermeiros apresentaram nível alto, enquanto que os médicos apresentaram 21% e auxiliares de enfermagem, 15%. Segundo CARVALHO & LIMA (2001, p.31-34) e STACCIARINI & TRÓCCOLI (1999, p.30-34), os trabalhadores da equipe de enfermagem apresentam nível elevado de estresse em seu ambiente de trabalho. Segundo NOGUEIRA-MARTINS & JORGE (1998, p.28-34), os níveis de estresse são os principais distúrbios comportamentais e disfunções profissionais que afetam os médicos residentes, salientando-se a importância do conhecimento desses dados para o planejamento, organização e avaliação de programas de Residência Médica.

**TABELA 9: Distribuição dos profissionais pesquisados das UBS do município de Londrina quanto à resposta à questão “Você considera seu trabalho estressante?”**

	Enfermeiro(a)		Médico(a)		Aux. Enfermagem	
	N	%	N	%	N	%
Sim	98	96	47	77	193	73
Não	04	04	14	23	73	27
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>266</b>	<b>100</b>

A grande maioria dos profissionais considera o seu trabalho estressante, sendo que foi essa a resposta de 96% dos enfermeiros, 77% dos médicos e 73% dos auxiliares de enfermagem, como mostra a Tabela 9.

**TABELA 10: Distribuição das atividades realizadas pelos profissionais a fim de aliviarem seu nível de estresse – 2003**

**TABELA 10 A**

Enfermeiro	N	%
atividade física	49	23
passar	31	16
cinema, assistir Tv	20	10
ouvir música	14	08
dormir	13	07
ler	11	06
ficar c/ família	09	04
namorar	07	03
visitar/ conversar com amigos	07	03
viajar	07	03
oração/igreja	07	03
dançar	06	03
trabalhos manuais	05	02
desligar do trabalho	04	02
descansar/ relaxar	04	02
pescar	04	02
outros	14	06

**TABELA 10 B**

Médico	N	%
atividade física	37	31
ler	11	10
ouvir música	09	08
cinema, assistir TV	09	08
sauna/ massagem/ relaxar	06	05
conversar	05	04
passar	05	04
dormir	04	03
ficar c/ família	03	02
outros	25	22

**TABELA 10 C**

Aux. Enf.	N	%
atividade física	66	15
passar	58	13
ler	43	10
ouvir música/instrumento	31	07
descansar/ relaxar	28	06
conversar/ desabafar	26	06
dormir	25	06
cinema, assistir Tv	25	06
oração/ igreja	18	05
dançar	17	05
convívio familiar/ amigos	17	05
trabalhos manuais	13	03
viajar	12	03
cantar	10	02
sexo/ namorar	09	02
chorar	06	01
sorrir/ contar piadas	05	01
tratamento/ medicação	05	01
pensar em coisas boas	04	01
jogar palavras cruzadas	04	01
outros	18	04

O item “outros” engloba outras atividades mencionadas com baixo índice.

De acordo com a Tabela 10, todos os profissionais mencionaram que aliviam seu estresse praticando atividades físicas. Citaram esta atividade, enfermeiros (23%), médicos (31%) e auxiliares de enfermagem (15%). Em seguida os enfermeiros afirmaram passar, assistir televisão e freqüentar o cinema; os médicos mencionaram ler e ouvir música; e os auxiliares de enfermagem relataram passar e ler.

**TABELA 11 – Distribuição dos profissionais das UBS do município de Londrina quanto à resposta à questão “O que no seu trabalho lhe causa estresse?”**

**TABELA 11 A**

<b>Enfermeiro</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
alta demanda	37	19
baixa/ falta de resolutividade	20	10
falta de apoio, motivação, cobrança da chefia	16	08
falta de recursos humanos	15	08
população s/ consciência do trabalho na UBS	15	08
carga horária excessiva	13	07
falta de materiais e estrutura física	12	06
falta de comprometimento de funcionário	11	06
relacionamento com colegas de trabalho	10	05
falta de vagas no computador	08	04
lidar com o público	07	04
baixa remuneração para muita responsabilidade	06	03
problemas sociais/ culturais/ econômicos	06	03
burocracia/ relatórios	05	03
outros	15	08

**TABELA 11 B**

<b>Médico</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
carga horária excessiva	14	18
alta responsabilidade	11	14
rotina de trabalho/ correria do dia-a-dia	07	09
alta demanda	05	06
horários	03	04
lidar com o público	03	04
baixo salário	03	04
problemas sociais/ culturais/ econômicos	03	04
pacientes com queixas múltiplas	03	04
outros	24	31

**TABELA 11 C**

<b>Auxiliar de Enfermagem</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
pacientes sem respeito/ estressado e s/ consciência do trabalho na UBS	51	19
alta demanda	37	14
falta de recursos humanos	28	10
falta de materiais e estrutura física	28	10
falta de comprometimento de funcionário	23	09
falta/ baixa resolutividade	16	06
lidar com público	14	05
falta de organização e comunicação na equipe	10	04
falta de apoio/ reconhecimento da chefia/ humanização	08	04
problemas sociais/ culturais/ econômicos	07	03
rotina	07	03
falta de vagas para consulta médicas	07	03
cobrança da chefia/ comunidade	07	03
poluição sonora	04	02
desmotivação dos funcionários	03	01
competição entre os colegas	03	01
outros	16	06

O item “outros” engloba outras respostas, com baixo índice, mencionadas na questão “O que no seu trabalho lhe causa estresse?”

Em seus locais de trabalho, os fatores que causam mais estresse são: para 19% dos enfermeiros, a alta demanda, 10% referem-se à baixa/falta de resolutividade, e 8% mencionam falta de apoio, motivação, cobrança da chefia. Para 18% dos médicos, a carga horária excessiva é o fator principal, 14% mencionam a alta responsabilidade, e 9% citam a rotina de trabalho/correria do dia-a-dia. 19% dos auxiliares de enfermagem mencionaram pacientes sem respeito/estressados e sem consciência do trabalho na UBS; 14% citaram a alta demanda, e 10%, a falta de recursos humanos juntamente com a falta de materiais e estrutura física.

Segundo LAUTERT, CHAVES & MOURA (1999, p. 415-425), a sobrecarga de trabalho foi a fonte que determinou a maior estimativa de risco relativo (5,9) de estresse. A seguir, estão as situações críticas, com risco de 5,09; conflito de funções, com 5,04; relacionamento interpessoal, 3,83; e gerenciamento de pessoal, 3,66. As situações críticas foram a fonte que obtiveram as maiores pontuações nos relatos dos enfermeiros.

**TABELA 12: Sinais e sintomas apresentados pelos profissionais que trabalham nas UBS do Município de Londrina – 2003**

**TABELA 12 A**

Sinais e sintomas	Enfermeiro	
	N	%
dores MM e de cabeça	65	15
irritabilidade	57	13
perda de concentração	52	12
alteração do sono	44	10
angústia	41	10
fadiga fácil	32	08
alteração do apetite alimentar	26	06
dores de estômago	25	06
alteração do alibido sexual	21	05
depressão	20	05
agressividade	18	04
vertigens e tonturas	17	04
nenhuns destes sintomas	08	02

**TABELA 12 B**

Sinais e sintomas	Médico	
	N	%
irritabilidade	31	14
dores MM e de cabeça	27	13
alteração do sono	27	13
fadiga fácil	26	12
perda de concentração	17	08
mental	17	08
angústia	16	07
dores de estômago	13	06
nenhuns destes sintomas	13	06
alteração do apetite alimentar	12	06
depressão	11	05
agressividade	09	04
alteração da libido sexual	06	03
vertigens e tonturas	06	03

**TABELA 12 C**

Sinais e sintomas	Aux. Enf.	
	N	%
irritabilidade	157	15
dores MM e de cabeça	153	14
alteração do sono	112	11
perda de concentração	101	10
mental	101	10
angústia	85	08
dores de estômago	73	07
alteração da libido sexual	64	06
vertigens e tonturas	64	06
fadiga fácil	62	06
alteração do apetite alimentar	60	05
depressão	53	05
nenhuns destes sintomas	41	04
agressividade	37	03

A Tabela 12 mostra o que os profissionais de saúde mencionaram como sinais e sintomas mais freqüentes, a saber: 15% dos enfermeiros apresentam dores musculares e de cabeça, 13%, irritabilidade e 12%, perda de concentração mental; 14% dos médicos apresentaram irritabilidade, 13%, dores musculares e de cabeça e alteração do sono e 12%, fadiga fácil. Dentre os auxiliares de enfermagem, 15% relataram irritabilidade, 14%, dores musculares e de cabeça e 11%, alteração do sono.

Em muitas situações, as dores de cabeça são causadas por tensão muscular ou por espasmos de vasos sanguíneos, criados pelo organismo como respostas a situações estressantes. As perturbações gastrintestinais são sintomas comumente desencadeados ou agravados pelo estresse crônico. O aumento de ácidos gástricos, provocado como resposta ao estresse, pode levar ao desenvolvimento de úlceras pépticas (DUNN & DUNN, 1986, p.7-12).

Segundo ALBRECHT (1990, p.291), “*as situações de ansiedade e tensão levam a uma mobilização química coordenada de todo o corpo humano*”. A taquicardia e a sudorese podem resultar das modificações químicas que ocorrem nessa reação fisiológica desencadeada quando a pessoa enfrenta uma situação estressante.

Segundo SELIGMAN-SILVA (1995, p.287-310), “*a fadiga é um sintoma que se apresenta na síndrome conhecida como “burnout” e “fadiga crônica*”. A síndrome da fadiga crônica se caracteriza por uma constante sensação de cansaço, má qualidade do sono, dores de cabeça e no corpo, perda do apetite, irritabilidade e desânimo. Estas alterações levam ao empobrecimento da vida relacional do trabalhador, diminuindo as demonstrações de afeto, incluindo a vida sexual e os outros relacionamentos familiares ou sociais.

**TABELA 13: Nível de relacionamento com os colegas pelos profissionais pesquisados que trabalham nas UBS do Município de Londrina - 2003**

Relacionamento	Enfermeiro(a)		Médico(a)		Aux. Enfermagem	
	N	%	N	%	N	%
apenas profissional	19	19	06	10	20	08
de amizade	35	34	20	33	118	44
de coleguismo	48	47	35	57	128	48
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>266</b>	<b>100</b>

Todos os profissionais mencionaram maior relacionamento em nível de coleguismo, sendo 47% dos enfermeiros, 57% dos médicos e 48% dos auxiliares de enfermagem, seguido de “amizade em seu local de trabalho”, conforme Tabela 13.

**TABELA 14: Classificação do nível de relacionamento com os colegas pelos profissionais que trabalham nas UBS do Município de Londrina - 2003**

Relacionamento	Enfermeiro(a)		Médico(a)		Aux. Enfermagem	
	N	%	N	%	N	%
Regular	03	03	04	06	10	04
Bom	74	72	40	66	186	70
Ótimo	25	25	17	28	70	26
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>266</b>	<b>100</b>

Todos os profissionais classificam como bom o nível de relacionamento com seus colegas de trabalho, sendo 72% dos enfermeiros, 66% dos médicos e 70% dos auxiliares de enfermagem, conforme mostra a Tabela 14.

Estes resultados confirmam o estudo realizado por TAIRA *et al.* (1997), onde mostraram que, em relação ao nível de relacionamento chefia/supervisão e os funcionários, 80% acharam bom e 10%, satisfatório e regular.

**TABELA 15: Avaliação do trabalho realizado pelos profissionais pesquisados que trabalham nas UBS do Município de Londrina – 2003**

**TABELA 15 A**

Avaliação do Trabalho	Enfermeiro(a)	
	N	%
gratificante	68	67
repetitivo	20	19
monótono	09	09
chato	05	05
lucrativo financeiramente	-	-
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>

**TABELA 15 B**

Avaliação do Trabalho	Médico (a)	
	N	%
gratificante	36	59
repetitivo	22	36
monótono	03	05
chato	-	-
lucrativo financeiramente	-	-
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

**TABELA 15 C**

Avaliação do Trabalho	Aux. Enf.	
	N	%
gratificante	185	69
repetitivo	63	24
lucrativo financeiramente monótono	15	06
chato	02	01
chato	01	-
<b>Total</b>	<b>266</b>	<b>100</b>

Todos os profissionais avaliam como ‘gratificante’ o seu trabalho, sendo 67% dos enfermeiros, 59% dos médicos e 69% dos auxiliares de enfermagem, seguido de ‘repetitivo’ para todos os profissionais e, em seguida, ‘monótono’ para os enfermeiros e médicos, enquanto que só os auxiliares de enfermagem citam ser ‘lucrativo financeiramente’, como mostra a Tabela 15.

**TABELA 16: Atividades de lazer que os profissionais das UBS do Município de Londrina realizam fora de seu trabalho - 2003**

**TABELA 16 A**

Atividades	Enfermeiro (a)	
	N	%
ler	76	15
passar	75	15
dançar	64	13
viajar	59	12
desenhar	54	11
assistir Tv	48	09
escrever	47	09
dormir	35	07
ouvir música	31	06
cantar	16	03
TOTAL	102	100

**TABELA 16 B**

Atividades	Médico (a)	
	N	%
ler	45	16
cantar	40	14
dançar	40	14
passar	37	13
desenhar	27	10
viajar	27	10
escrever	26	09
assistir Tv	15	06
ouvir música	13	05
dormir	09	03
TOTAL	61	100

**TABELA 16 C**

Atividades	Aux. Enf.	
	N	%
ler	188	13
desenhar	174	12
cantar	169	12
dançar	165	11
passar	164	11
viajar	136	10
assistir Tv	124	09
escrever	120	08
dormir	108	08
ouvir música	88	06
TOTAL	266	100

Como principal atividade de lazer, todos os profissionais enfermeiros, médicos e auxiliares de enfermagem assinalaram a leitura (15%, 16% e 13%, respectivamente); seguida de passar (15%) e dançar (13%) para os enfermeiros; cantar (14%) e dançar (14%) para os médicos; desenhar (12%) e cantar (12%) para os auxiliares de enfermagem, como mostra a Tabela 16.

CABRAL *et al.* (2003) afirmam que “a diversão e descontração tornam-se cada vez mais importantes no combate ao estresse puramente mental, físico e psicológico. E o melhor remédio é a diversão e a descontração em que se encontra qualquer coisa que tome o lugar dos pensamentos preocupantes, para afugentá-los, e nada afasta tão eficazmente pensamentos desagradáveis quanto a concentração em pensamentos agradáveis.”

#### IV. CONCLUSÕES E SUGESTÕES

De acordo com os dados obtidos, podemos identificar algumas linhas de considerações na investigação da percepção sobre a ocorrência de estresse e suas conseqüências nos profissionais enfermeiros, médicos e auxiliares de enfermagem das Unidades Básicas (UBS) do município de Londrina, sendo que a grande maioria desses profissionais considerou o seu trabalho estressante.

O resultado obtido quanto ao estresse relacionado à sobrecarga de trabalho, relatado por estes profissionais, nos incita a refletir sobre as condições nas quais o trabalho é desenvolvido nessas instituições, condições que podem estar contribuindo para o estresse desses profissionais.

Outro ponto importante foi que os profissionais mencionaram como sinais e sintomas mais freqüentes: dores musculares e de cabeça, irritabilidade, perda de concentração mental, alteração do sono e fadiga fácil.

Apesar disso, todos os profissionais enfermeiros, médicos e auxiliares de enfermagem avaliaram como gratificante o seu trabalho. Os mesmos também assinalaram a leitura como sua principal atividade de lazer.

Concluiu-se que os profissionais das Unidades Básicas do município de Londrina indicam sinais característicos de estresse, reconhecem os fatores causadores de estresse e as medidas redutoras. Diante desses resultados, se reconhece a necessidade de medidas urgentes e, por isso, sugere-se à Secretaria Municipal de Saúde a implantação de programas de educação para a saúde, de prevenção e redução do estresse para todos esses profissionais pesquisados e também outros que trabalham na UBS deste município.

O alívio do estresse moderado pode ser obtido por meio de exercício físico ou de qualquer tipo de meditação, como a ioga. Algumas vezes, a mudança de ambiente ou de modo de vida produz boa resposta terapêutica. Somente com o conhecimento e conscientização dos fatores de risco de adoecimento no trabalho é possível estabelecer medidas corretas para a redução do estresse e prevenção de doenças que nele têm sua origem.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBRECHT, K. **O gerente e o estresse**. 2.ed. Rio de Janeiro: J. Z. E., 1990, 291p.

BARE, Brenda G. & SMELTZER, Suzanne C. **Brunner & Suddarth. Tratado de Enfermagem Médico-Cirúrgica**. 8.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, v.1, 1998, 822 p.

CABRAL, A. P. T. *et al.* **O estresse e as doenças psicossomáticas. O trabalho e o estresse**. Disponível em: <<http://www.icb.ufmg.br/lpf/revista/monografia1/cap3.html>>. Acesso em 22 maio 2003.

CARVALHO, Daclé Vilma & LIMA, Elenice Dias Ribeiro de Paula. Estresse Ocupacional – Considerações Gerais. **Revista Nursing**, n.22, p.30-34, mar. 2000.

\_\_\_\_\_. Sintomas físicos de estresse na equipe de enfermagem de um centro cirúrgico. **Revista Nursing** n.34, p.31-34, mar. 2001.

CODO, Wanderley. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis, RJ: Vozes/Brasília: Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação: Universidade de Brasília. Laboratório de Psicologia do Trabalho, 1999, 450 p.

DUNN, C. H. & DUNN, G. D. Combatting stress in the OR. **Today's OR**

Nurse, v.8, n.3, p. 7-12, 1986.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi & RODRIGUES, Avelino Luis. **Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas, 1996, 39p.

LAUTERT, Liana; CHAVES, Enaura H. B. & MOURA, Gisela M. S. S. de. O estresse na atividade gerencial do enfermeiro. **Revista Panamericana Salud Pública**, v.6, n.6, p.415-425, dez. 1999.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Pesquisas sobre stress no Brasil, ocupações e grupos de risco**. São Paulo: Papirus, 1996,304 p.

MACHADO, Rodrigo Mezzadre & BIAZIN, Damares Tomasin. Estresse no enfermeiro de pronto-socorro. **Revista Terra e Cultura**. Ano XV, n.30, p. 100 - 119, jul. a dez. 1999

NOGUEIRA-MARTINS, L. A. & JORGE, M.R. Natureza e magnitude do estresse na Residência Médica. **Revista Associação Médica Brasileira**. v.44, n.1, p.28-34, mar. 1998.

PINHEIRO, Marcelo. **Estresse**. Disponível em: <<http://www.marcelomania.na-web.net/estresse.html>>. Acesso em 03 set. 2002.

PIRES, Geziene Souza *et al.* Estresse X estudantes de enfermagem. **Anais: XXII Encontro Nacional de Estudantes de Enfermagem (ENEEN) e II Encontro Latino Americano de Estudantes de Enfermagem (ELAENF)**. Florianópolis, 18 a 24 de julho de 1999, p.61.

SABBATINI, Renato M. E. **O Estresse – O que é e como combatê-lo**. São Paulo, 1998. Disponível em: <<http://www.nib.unicamp.br/slides/estresse/>>. Acesso em: 12 ago., 2002.

SELLIGMAN-SILVA, E. **Psicopatologia e psicodinâmica no trabalho. Patologia do Trabalho**. Rio de Janeiro: Atheneu, 1995. p.287-310.

STACCIARINI, Jeanne Marie R. & TRÓCCOLI Bartholomeu. Estresse ocupacional, satisfação no trabalho e mal-estar físico e psicológico em enfermeiros. **Anais: 51º Congresso Brasileiro de Enfermagem e 10º Congresso Panamericano de Enfermería**. Florianópolis, 2 a 7 de outubro de 1999, p.378.

TAIRA, Cyntia Harumi *et al.* **Absenteísmo no período vespertino no pronto-socorro do Hospital Universitário Regional do Norte do Paraná – HURNPr**. Trabalho de Conclusão do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual de Londrina-UEL. Londrina, p.17, dez. 1997.

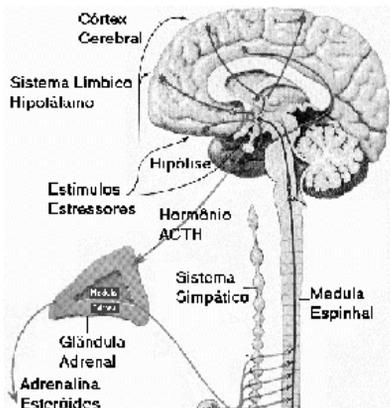
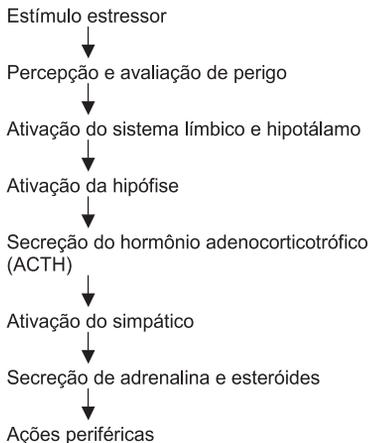
TAVARES, Roseneide dos Santos *et al.* Stresse: como esse fator influencia na assistência de enfermagem. **Anais: XXII Encontro Nacional de Estudantes de Enfermagem (ENEEN) e II Encontro Latino Americano de Estudantes de Enfermagem (ELAENF)**. Florianópolis, 18 a 24 de julho de 1999, p.97.

ZANUZZI, Fernanda. Trabalhando com o stress. **Revista Amanhã**. 148.ed, p.21, nov., 1999.

## ANEXOS

### ANEXO I

#### REAÇÕES FISIOLÓGICAS AO ESTRESSE



#### 1. Profissão:

Enfermeiro(a)       Médico(a)       Auxiliar de Enfermagem

#### 2. Idade:

Menos de 30 Anos       De 30 a 40 Anos       De 40 a 50 Anos  
 De 50 a 60 Anos       Mais de 60 Anos

#### 3. Local de trabalho: UBS da região:

Norte       Sul       Leste       Oeste       Centro       Rural

#### 4. Sexo:

Masculino       Feminino

#### 5. Escolaridade:

1º Grau Completo       2º Grau Completo       2º Grau Incompleto  
 3º Grau Completo       3º Grau Incompleto       Especialização

#### 6. Renda salarial total mensal:

De 4 a 6 Salários Mínimos       De 6 a 8 Salários Mínimos  
 De 8 a 10 Salários Mínimos       Mais de 10 Salários Mínimos



7. Carga horária:

30 Horas Semanais     40 Horas Semanais

8. Como você classificaria o seu nível de estresse?

Baixo                       Médio                       Alto

9. Você considera o seu trabalho estressante?

Sim       Não

Se “Sim”, responda: O que no seu trabalho lhe causa estresse?

---

10. O que você faz para aliviar este estresse?

---

11. Frequentemente eu tenho sentido:

Perda de concentração mental     Fadiga fácil  
 Irritabilidade                       Agressividade  
 Depressão                       Angústia  
 Dores de estômago                       Dores musculares e de cabeça  
 Alteração no apetite alimentar     Vertigens e tonturas  
 Alteração do sono                       Alteração da libido  
 Nenhum destes sintomas

12. Qual o nível de relacionamento com os colegas de trabalho?

Apenas Profissional     De Amizade                       De Coleguismo

13. Conforme sua resposta do item anterior, classifique o nível de relacionamento com seus colegas de trabalho.

Regular                       Bom                       Ótimo

14. Como avalia o seu trabalho?

Gratificante                       Chato  
 Monótono                       Repetitivo  
 Lucrativo Financeiramente

15. Das alternativas abaixo, eu gosto de:

Cantar     Dançar     Passear     Viajar  
 Dormir     Ler     Desenhar     Escrever  
 Assistir TV     Ouvir Música