

# NOÇÕES DE PRIMEIROS SOCORROS EM AMBIENTES CÁRSTICOS: EXPERIÊNCIA DE EQUIPES DE SAÚDE VISANDO REDUZIR OS SINTOMAS DA SÍNDROME DE BURNOUT

[NOTIONS OF FIRST AID IN KARST ENVIRONMENTS:  
EXPERIENCE OF HEALTH WORKERS DESIGNED TO REDUCE SYMPTOMS OF BURNOUT SYNDROME]

**Lucivânio Oliveira SILVA**

Universidade Estadual de Goiás, Centro Universitário Anápolis – UniEVANGÉLICA, Faculdade Latino Americana  
Caixa Postal 316, Centro, Anápolis – GO, CEP – 75001-970 - [lucivaniosilva@yahoo.com.br](mailto:lucivaniosilva@yahoo.com.br)

## RESUMO

Equipes de acadêmicos de Enfermagem de uma Instituição de Ensino Superior de Anápolis, GO, Brasil, participaram de um treinamento em primeiros socorros em ambientes cársticos, no período de 2003 e 2004. Todos trabalhavam como auxiliares ou técnicos de Enfermagem. Os participantes além de trabalhadores da área de saúde, são acadêmicos, fatores que contribuem para o aparecimento da Síndrome de Burnout, doença desenvolvida em resposta a fontes crônicas de estresse emocional e interpessoal no trabalho, levando o indivíduo ao esgotamento, decepção e perda do interesse pela atividade de trabalho. Durante a atividade foram demonstradas várias situações de risco e apresentada os tipos de providências que poderiam ser administradas para solucionar o problema. Os participantes interagiram com o grupo de instrutores, fazendo perguntas, propondo soluções e auxiliando nos procedimentos. A experiência de participar de um treinamento deste nível em um ambiente natural contribuiu positivamente para aliviar as tensões sofridas no cotidiano do trabalho deles. A realização da atividade em um ambiente cárstico fez com que muitos deles percebessem a importância dos primeiros socorros em todas as áreas do conhecimento, mas principalmente o valor de atividades fora do ambiente hospitalar, buscando o contato com a natureza, para se ter uma melhor qualidade de vida, restabelecendo-os para a rotina de trabalho.

Palavras-Chave: Saúde; primeiros socorros; síndrome de Burnout; ambientes cársticos.

## [ABSTRACT]

Students of nursing from a college in the city of Anapolis (GO), participated in a first aid training program in a karst environment during 2003 and 2004. All worked as assistants or technicians of nursing and also studied, both factors which contribute to the appearance of the Burnout Syndrome. This illness develops in response to chronic emotional and interpersonal stress at work, and leads to exhaustion, and a loss of interest in one's job. During this training program, various situations of risk were introduced and possible precautions for the alleviation of the problem were presented. The participants interacted with the instructors, asking questions, proposing solutions, and helping in the procedures. The experience of participating in a training course of this level in a natural environment helped relieve the tension of day-to-day work. The realization of the activity in a karst environment caused many of the participants to recognize the importance of first aid in all areas of knowledge, as well as the value of activities outside the hospital environment in contact with nature, thus improving the quality of their lives and giving them renewed energy for the work routine.

Key words: Health; first-aid; karst environment; Burnout Syndrome

## INTRODUÇÃO

A convivência do homem com o meio ambiente tem se tornado hostil, na maioria das vezes. Busca-se melhorar a qualidade de vida, trabalhando arduamente, sem se preocupar com o meio ambiente ao seu redor e o estresse é a doença mais comum nas classes de trabalhadores em geral, principalmente os profissionais da saúde.

Atividades de campo como: reconhecimento de áreas de cerrado, ambientes cavernícolas e outros, são atrativos às pessoas que têm pouco tempo para o lazer.

DÍAZ (2002) faz vários comentários da relação homem e meio ambiente, desde a pré-história até os dias atuais. Fica claro no seu texto que a Educação Ambiental é algo que fortalece os elos de ligação entre esses elementos,

evitando graves problemas ambientais no futuro.

Promover ações que fortaleçam o contato do homem com o meio ambiente é fundamental para melhorar a qualidade de vida do seu humano. Discutir os riscos de acidentes em ambientes naturais, estando nestes locais, torna o aprendizado mais consistente e prazeroso.

NOVAES & NOVAES (1994) escreveram a respeito da história dos primeiros socorros. Surgiu com Jean Henry Dumant em 1859, com o apoio de Napoleão III, pretendia instruir pessoas da comunidade para ajudar os feridos da Guerra, de forma indistinta. Das ações desenvolvidas por Dumant surgiu a Cruz Vermelha em 1863.

Verifica-se que muitas pessoas morrem antes de chegar

aos hospitais, porque não receberam os primeiros atendimentos, procedimentos que poderiam ser realizados por qualquer pessoa, desde que instruída previamente.

Têm-se constatado que os funcionários leigos, apenas munidos de boa vontade, causam muito mais danos às vítimas acidentadas, do que benefícios. O tempo de resposta para uma pessoa leiga reconhecer uma situação de emergência é muito maior do que de uma pessoa treinada. Desta forma, quando os profissionais do resgate chegam, o tempo decorrido terá permitido tanto a degeneração dos sinais vitais da vítima como também as chances de sobrevivência ou qualidade de vida, após a recuperação.

AULER (1999) relata um acidente ocorrido na Gruta de Cerca Grande em que ele fazia parte do pequeno grupo. Um dos fatores que contribuiu para o acidente foi a falta de conhecimento em cavernas do visitante e as condições do calçado utilizado pelo mesmo. Ao perceber a gravidade do problema ele precisou sair da caverna e buscar apoio do Corpo de Bombeiros para poder fazer o resgate das pessoas machucadas. Ele percebeu a importância de se ter uma equipe treinada para fazer este tipo de resgate, só assim as expedições terão o êxito desejado.

O treinamento torna-se, portanto imperativo, não somente pelos aspectos éticos, mas pela realidade na qual vivemos no Brasil. Uma pessoa treinada enfrenta com lucidez os momentos em que as coisas fogem do controle e sabe como se proteger e também como tomar atitudes coerentes. O Sistema de Serviços de Emergências Médicas dependerá das ações conjuntas e integradas, realizadas por pessoas que devem e necessitam ser treinadas. (CÂNDIDO 2001, DANIEL 1983, DEALEY 1996 E FONTES 1986).

A necessidade de aprofundar os conhecimentos sobre as técnicas de primeiros socorros e aliviar as tensões do cotidiano do profissional de saúde, que pouco tempo tem para manter contato com o ambiente natural, reduzindo suas tensões emocionais, para que possam retornar às atividades descansados e com vontade de continuar suas práticas. Percebe-se que o cansaço e a sobrecarga de trabalho têm contribuído para a redução da qualidade do serviço prestado na unidade de saúde.

Estresse, é um termo cujo uso se popularizou e é empregado, conseqüentemente, com variados significados. Continua sendo, entretanto, empregado pelos cientistas. Maslach (1994) noticia que o primeiro uso do termo ocorreu em 1867 pelo fisiologista francês Claude Bernard. Um pouco mais tarde, por Walter Cannon referindo-se às reações que produziam um colapso nos mecanismos de homeostase orgânica. E, por fim, o conceito do endocrinologista canadense Hans Seyle, definindo-o como uma resposta orgânica não-específica para demandas (estressoras) ao organismo, exerceu forte influência. Este canadense descreveu o desenvolvimento do que chamou de Síndrome de Adaptação Geral, em três fases: alarme, resistência e exaustão. Segundo Maslach (1994), Seyle e seus seguidores focalizaram estressores físicos e respostas

fisiológicas de estresse, porém as pesquisas correntes enfatizam os estressores psicológicos e as respostas psicossociais aos estímulos.

Em meio à evolução dos estudos sobre o estresse, surgiram os estudos sobre síndrome de burnout, que segundo Maslach (1994) é desenvolvida em resposta a fontes crônicas de estresse emocional e interpessoal no trabalho. A primeira descrição sistemática da síndrome de burnout foi realizada pelo psiquiatra Herbert J. Freudenberg, em 1974 (Cadiz e cols., 1997; Gil-Monte & Peiró, 1997; Maslach, 1994; Robayo-Tamayo, 1997). A partir daí, os estudos tornaram-se gradualmente numerosos. Cadiz e cols. descrevem a evolução desses estudos.

Freudenberg (1974), define a Síndrome de Burnout como um estado relacionado com experiências de esgotamento, decepção e perda do interesse pela atividade de trabalho que surge em profissionais que trabalham em contato direto com pessoas na prestação de serviços como uma conseqüência deste contato diário no trabalho. Tal estado de esgotamento resultaria da persistência de um conjunto de expectativas inalcançáveis. Nestes termos, a etiologia da síndrome teria como causas principais aspectos individuais. Esta perspectiva de abordagem predominou na fase que Cadiz e colaboradores (1997) designaram como pioneira.

A espeleologia e o turismo em ambientes naturais surge como um elemento que contribui para a redução do estresse sofrido pelos profissionais de saúde, buscando desenvolver trabalhos integrados, temas de interesse profissional, contato com a natureza e melhoria da qualidade de vida.

Visando estes princípios, buscou-se unir acadêmicos de Enfermagem, que apresentavam alguns sintomas da Síndrome de Burnout, com a questão ambiental, através das atividades de primeiros socorros. Levando-os a ambientes cársticos e de difícil acesso, recebendo noções básicas de primeiros socorros, onde os obstáculos serviram para aplicação dos conceitos de primeiros socorros, desafiando os medos. As pessoas tiveram oportunidade de passar algumas horas em contato com um ambiente diferente do habitual, onde se repassou técnicas de primeiros socorros e relaxamento.

## METODOLOGIA

O trabalho foi realizado com acadêmicos de Enfermagem, que trabalham em hospitais como auxiliares e técnicos, de uma Instituição de Ensino Superior, Anápolis – GO, Brasil, todos com algumas características da síndrome de burnout, entre os meses de abril de 2003 a outubro de 2004, perfazendo um contingente de 125 participantes.

O local escolhido para o desenvolvimento da atividade foi uma caverna localizada no município de Unai – MG, aproximadamente 150 Km da cidade de Brasília - DF, nas coordenadas 16°19'24" de Latitude Sul e de 46°59'02" de Longitude Oeste. (ALVES 1986, LINO 2001, PINHEIRO 1997 e SILVA, 2002).

Foram utilizados dois questionários estruturados. O primeiro trata-se do Inventário Síndrome de Burnout

de Maslach (MBI), traduzido e adaptado para o Português por Robayo-Tamayo (1997), constando de 22 itens, aos quais os indivíduos devem responder de acordo com uma escala de 1 a 5, indicando com que frequência experimentam o conteúdo sugerido pelo item. Os itens medem os três fatores indicados na seção anterior: Esgotamento Emocional, Diminuição da Realização Pessoal e Despersonalização. O segundo questionário foi aplicado uma semana após o retorno da atividade, através de uma reunião em que responderam o instrumento contendo questões abertas em que respondiam sobre seu desempenho no trabalho após ter participado do curso e a assimilação do conteúdo repassado na atividade.

Durante a atividade, os participantes tiveram oportunidade de praticar os princípios de primeiros socorros, contemplando o ambiente, descansando e restabelecendo seu contato com a natureza.

As técnicas foram apresentadas ao longo da trilha na caverna, à medida que surgiam áreas abertas, para que todos pudessem participar das atividades, aprendendo as técnicas e sugerindo alternativas para solucionar o problema.

As paradas realizadas estrategicamente para demonstrar alguns procedimentos, além de discutir a importância do trabalho em grupo, discutiu-se o valor de uma equipe de trabalho com saúde mental, respeitando os limites de cada um, procurando desenvolver um profissional mais humanizado e equilibrado.

## RESULTADOS

O Estado de Minas Gerais apresenta, atualmente, o maior número de cavernas inventariadas do Brasil. Segundo o cadastro da SBE – Sociedade Brasileira de Espeleologia, já passam de 700 as cavernas cadastradas. Acredita-se que este número seja ainda maior, pois algumas regiões do estado foram pouco exploradas (PILÓ 1999 e LINO 2001).

A caverna escolhida se destaca pelo seu aspecto geomorfológico com afloramento de calcário do tipo dolomítico – carbonato de cálcio e magnésio  $\text{CaMg}(\text{CO}_3)_2$ . Exemplos dessas formações: estalactites, estalagmites, represas travertinos, helectites e bossas estalagmíticas. Outro ponto de grande destaque é o lago subterrâneo (ALVES 1986)

A média de idade do grupo foi de 24,4 anos com desvio padrão de 5,88 anos, demonstrando que a equipe tinha uma idade relativamente homogênea sendo um dos fatores que poderia ter sido melhor aproveitado em termos de integração.

Dos 125 participantes, 75% apresentaram um nível secundário e 20% o nível primário e 5% o nível terciário da Síndrome de Burnout. Esta síndrome é multidimensional, caracterizada por três componentes: exaustão emocional, diminuição da realização pessoal e despersonalização. O primeiro refere-se a sentimentos de fadiga e redução dos recursos emocionais necessários para lidar com a situação estressora. O segundo refere-se à percepção de deterioração da auto-competência e falta de satisfação com as realizações e os sucessos de si

próprio no trabalho. O terceiro componente refere-se a atitudes negativas, ceticismo, insensibilidade e despreocupação com respeito a outras pessoas.

Percebe-se neste caso a necessidade emergente de ações que reduzam os sinais clínicos da síndrome, uma vez que estes profissionais com níveis elevados de estresse, comprometerão a qualidade do serviço prestado nos hospitais.

Durante a aplicação dos procedimentos de primeiros socorros, os participantes tinham que usar da criatividade para encontrar soluções aos problemas apresentados. Este foi um dos itens da atividade de maior questionamento, alguns queriam que os materiais estivessem à disposição para aplicar os procedimentos adequadamente, outros viram na falta de material, situações concretas, em que teriam que improvisar equipamentos para imobilizar e resgatar a vítima.

78% dos participantes disseram que as dinâmicas de primeiros socorros repassadas durante a atividade foram de grande relevância, podendo auxiliar pessoas tanto em casa como no trabalho.

Os procedimentos de resgate de uma pessoa acidentada em uma caverna não são simples, exigem um grande conhecimento das técnicas de vertical e principalmente, equipamentos que ofereçam segurança ao acidentado. Geralmente este tipo de ação é realizada pelo Corpo de Bombeiros. Os cursos nesta modalidade de resgate são raros, mas necessários aos espeleólogos, pois auxiliam os bombeiros e os espeleólogos na retirada da pessoa traumatizada. (VIANA, 2002).

Enquanto a equipe de resgate não chega ao local do acidente, outras pessoas que participam do grupo tranquilizam o acidentado, verificam suas funções vitais, fazem algumas imobilizações, e reduzir a perda de sangue, caso tenha material para isso. Estas ações de primeiros socorros são fundamentais para a sobrevivência da pessoa com alguma lesão (Figura 1).



Figura 1 – Simulação de acidente em caverna com fratura.

As técnicas de relaxamento, respiração e alongamento, foram aplicadas ao longo da atividade explicando aos participantes a importância de sua utilização no cotidiano, aliviando as tensões no trabalho, melhorando

o humor, a qualidade do serviço prestado e principalmente a qualidade de vida (Figura 2).



**Figura 2** – Equipe recebendo orientações sobre técnicas de relaxamento, alongamento e respiração, antes de entrar na caverna.

Ao retornarem, uma semana após a atividade na caverna, 90% dos participantes perceberam uma melhora dos sintomas da síndrome de Burnout, apenas 10% disseram não ter percebido nenhuma melhora. Este resultado demonstra que a orientação sobre a importância da aplicação de técnicas de respiração, relaxamento e alongamento, associados a atividades em ambientes naturais, contribuem positivamente para a redução dos sinais clínicos da Síndrome de Burnout.

Houve um posicionamento unânime dos grupos em afirmar que o fator que mais contribuiu para o resultado positivo da atividade foi o fato de ter sido aplicado as técnicas em um ambiente que oferece muitos obstáculos, gerando um estado de atenção e cuidado ao longo de toda caminhada. A caverna oferecia ainda muita beleza natural que poucos tinham tido a oportunidade de ver anteriormente.

## CONCLUSÃO

Ações múltiplas contribuem para um melhor aproveitamento das ações a serem desenvolvidas em grupos. A administração de técnicas de primeiros socorros em ambientes cársticos, auxiliou no processo de assimilação dos princípios transmitidos, uma vez que os participantes foram submetidos a um estado de atenção constante, além de que tiveram que trabalhar a criatividade na busca de soluções aos problemas apresentados.

Sentiram através das técnicas de relaxamento, respiração e alongamento, a possibilidade de aliviar o estresse ocupacional do cotidiano, desenvolvendo suas atividades com maior dinamismo e concentração.

As instituições de saúde precisam atentar para a necessidade de desenvolver atividades que promovam a redução da Síndrome de Burnout, melhorando a qualidade do serviço prestado à comunidade, oferecendo melhores condições aos funcionários.

## BIBLIOGRAFIA

ALVES, Kleber R. A Gruta Tamboril em seus aspectos econômicos e culturais. *A Gruta*. Ano IV, nº 7. 16-17 e 35. 1986.

AULER, Augusto. Relato de um Acidente na Gruta de Cerca Grande. In: *O Carste*. Vol.11. nº 1. Belo Horizonte. 1999.

CANDIDO, Luiz Cláudio. *Nova Abordagem no Tratamento de Feridas*. Ed. SENAC. São Paulo. 2001.

CADIZ, B. T. G., Juan, C. S., Rivero, A. M<sup>a</sup>., Herce, C. & Achucarro, C. "Burnout" profesional ¿Un problema nuevo? Reflexiones sobre el concepto y su evaluación. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 13(1), 23-50. 1997.

DANIEL, Liliana Felcher. *Atitudes Interpessoais em Enfermagem*. Ed. Pedagógica e Universitária. São Paulo. 1983.

DEALEY, Carol. *Cuidando de Feridas. Um Guia para as enfermeiras*. Atheneu. São Paulo. 1996.

DÍAZ, Alberto Pardo. *Educação Ambiental como Projeto*. 2<sup>a</sup> edição. Artmed. Porto Alegre. 2002.

FONTES, Júlia Ikeda. *Enfermagem em Emergências*. Ed. Pedagógica e Universitária. São Paulo. 1986.

FREUDENBERG, H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. 1974.

GIL-MONTE, P. & PEIRÓ, J. M<sup>a</sup>. *Desgaste psíquico en el trabajo: El Síndrome de Quemarse*. Madrid: Editorial Síntesis. 1997.

LINO, Clayton F. *Cavernas – O fascinante Brasil subterrâneo*. Editora Gaia. São Paulo. 2001.

MASLACH, C. (1994). Stress, burnout, and workaholism. Em R. Kilburg, P.E. Nathan & R. W. Thoreson (Orgs.), *Professionals in distress: Issues, syndromes, and solutions in psychology* (pp. 53-75). Washington: American Psychological Association.

NOVAES, Jefferson da Silva & NOVAES, Geovanni da Silva. *Manual de Primeiros Socorros para Educação Física*. Sprint. Rio de Janeiro. 1994.

PILÓ, Luís B. Ambientes Cársticos de Minas Gerais. Valor, fragilidade e impactos ambientais decorrentes da atividade humana. *O Carste*. Vol. 11. nº 3. Belo Horizonte. 1999.

PINHEIRO, Silmar C. Reunião em Unai – MG discute a preservação da Gruta Tamboril. *Espeleologia*. Ano VIII. Nº VIII. 1997. 10-13.

ROBAYO-TAMAYO, M. (1997). *Relação entre a Síndrome de Burnout e os valores organizacionais no pessoal de enfermagem de dois hospitais públicos*. Dissertação de Mestrado não-publicada, Curso de Mestrado em Psicologia Social e do Trabalho, Universidade de Brasília. Brasília, DF.

SILVA, Lucivânio Oliveira & OLIVEIRA, Gislene Lisboa. Educação Ambiental em Cavernas. *InformAtivo SBE*. Nº 81. Maio e Junho de 2002. 12 – 14.

VIANA, Daniel. Espeleo Resgate na França. *O Carste*. Vol. 14. nº 3. Belo Horizonte. 2002.