

AS CONSEQUÊNCIAS DA ANSIEDADE NA QUALIDADE DE VIDA DOS CAMINHONEIROS

PEREIRA, K. O.¹

BEDENDO, M. I. L.²

RESUMO

O presente artigo traz uma perspectiva histórica do caminhoneiro e como a ansiedade se tornou presente em seu cotidiano. O sistema de transporte de cargas é essencial para a movimentação da economia e fornecimento no Brasil, entretanto, a pesquisa bibliográfica apresenta a grande propensão dos caminhoneiros em desenvolver transtornos, como o de ansiedade, devido aos aspectos de sua vivência, como sono e alimentação inapropriadas, estresse e uso de drogas ilícitas, que são recorrentes para o motorista autônomo. Esse estudo buscou conhecer como as características de um trabalho gerador de estresse podem contribuir com os fatores de risco associados à ansiedade e em que momento esses indivíduos devem procurar um tratamento eficaz, como a psicoterapia.

Palavras-chave: Motorista, Ansiedade, Psicologia, Tratamentos.

ABSTRACT

This article brings up a historical perspective of truck drivers and how anxiety became present in their daily lives. The cargo transport system is essential for the movement of the economy and supplying in Brazil, however, the bibliographical research presents the great propensity of the truck drivers in developing disorders, such as anxiety, due to the aspects of their experience, such as inappropriate sleep and feeding, stress and the use of illicit drugs, which are recurrent for the self-employed driver. This study sought to understand how the characteristics of a stress-generating job can contribute to the risk factors associated with anxiety and when these individuals should seek effective treatment, such as psychotherapy.

Keywords: Driver, Anxiety, Psychology, Treatment.

¹Keila de Oliveira Pereira. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana- FAP. Apucarana- PR. 2020. Email: keilinha.183p@gmail.com

² Mara Ilce Lopes Bedendo. Orientadora da pesquisa. Professora Especialista do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana- FAP. Apucarana- PR. 2020

INTRODUÇÃO

No Brasil o transporte rodoviário de cargas envolve atualmente, cerca de dois milhões de caminhoneiros, em sua maioria autônoma. É necessário considerar a importância do transporte terrestre na economia e no desenvolvimento do país, contribuindo com atividades produtivas industriais, agrícolas e agroindustriais e também no incentivo das atividades comerciais.

Diante das adversidades do cotidiano do caminhoneiro no Brasil, é comum o desenvolvimento de patologias físicas e psicológicas. Entre elas, o transtorno de ansiedade desempenha um papel comum na vida do motorista, é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. O transtorno em um nível saudável pode ser positivo para o organismo, pois auxilia a manter eficiência e pode gerar novas motivações e objetivos para o indivíduo.

Nesse cenário onde a preocupação é uma constante, onde a antecipação, a pressão temporal e a concorrência tornam-se uma característica fundamental para a sobrevivência do caminhoneiro em seu trabalho, faz-se necessário a reflexão sobre o limite entre a competência saudável e o transtorno ansioso. Bem como, o momento de conscientizar-se sobre a necessidade e o momento certo de buscar ajuda profissional visando resolver ou minimizar tal sofrimento.

OBJETIVO

O artigo tem como objetivo conhecer as principais características do trabalho do caminhoneiro, identificar os fatores de riscos associados e entender como a ansiedade no trânsito está relacionada com os comportamentos dos caminhoneiros. Entender como os caminhoneiros lidam com essa ansiedade e em que momento deve procurar um tratamento eficaz, como a psicoterapia.

METODOLOGIA

O estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica qualitativa e exploratória, através de uma pesquisa documental. Os dados foram coletados a partir dos critérios de inclusão, que foram: artigos, livros, Leis Brasileiras, revistas científicas, teses e dissertações, que se tratavam do tema em questão, de língua

portuguesa necessariamente. Os dados foram coletados a partir da leitura analítica e análise do material sobre o tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A evolução histórica obteve uma priorização do transporte rodoviário no modelo fordista de produção e de consumo, foi um dos fatores que influenciou a política de transportes no território brasileiro a partir da década de 1950, com a colocação do complexo automobilístico no Brasil, no período da industrialização (PEREIRA; LESSA, 2011).

A satisfação no trabalho se dá através da avaliação do sujeito sobre a sua atividade de trabalho ou de suas experiências profissionais. Além das condições do trânsito e das vias, eles estão expostos a outras como: normas de fiscalização da empresa, condições do veículo, insegurança, entre outras. A competitividade no mercado de trabalho, associada ao medo do desemprego, leva as pessoas a se sujeitarem a condições desumanas de trabalho. Os motoristas usualmente excedem quantidade de horas no volante, se alimentam mal e dormem poucas horas, o que aumenta a probabilidade de acidentes, somente para cumprir com o horário designado (MARTINS; LOPES; FARINA, 2014; FERNANDES *et al*, 2018).

Como aponta Correia e Bianchi (2019), os caminhoneiros além de suportar horas de direção, precisam lidar com as pressões de seu trabalho, que torna mais propício o aumento da ansiedade, o que pode influenciar na sua forma de conduzir e principalmente pode afetar a atenção e flexibilidade cognitiva, o que no trânsito aumentaria a possibilidade de um acidente. A necessidade de dirigir por muitas horas compromete o sono do motorista, onde pode causar sonolência no trabalho e aumenta o risco de acidentes, eles estão expostos a estradas e tráfego intenso gerando, mas ansiedade no indivíduo.

As características principais do transtorno de ansiedade generalizada são preocupação persistente e excessiva, incluindo o desempenho no trabalho, que o indivíduo encontra dificuldade em se controlar. Além disso, tem os sintomas físicos, incluindo inquietação ou sensação de nervos à flor da pele; fadiga; dificuldade de concentração ou ter brancos; irritabilidade; tensão muscular; e perturbação do sono (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

A terapia ocupa-se de um tratamento psicológico exercido por um profissional treinado, o psicólogo tem por objetivo auxiliar as pessoas a lidarem de forma mais

saudável com suas dificuldades e sofrimentos os quais podem ser vividos e manifestados de diferentes formas tanto física quanto emocionalmente. No processo psicológico o terapeuta busca aplicar seus conhecimentos a fim de compreender a experiência psíquica, a função mental e o comportamento do paciente, o processo de psicoterapia provoca uma aliança entre terapeuta e os aspectos conscientemente sustentadores do ego do paciente, e o estabelecimento de uma relação adequada entre paciente e terapeuta, ambos direcionam seus esforços a fim de alcançarem os objetivos planejados (MONDARDO; PIOVESAN; MONTAVANI, 2009).

Os atendimentos psicológicos são realizados na modalidade presencial ou online, a psicoterapia online deve seguir as mesmas normas do código de ética profissional para o atendimento presencial, como confidencialidade e disponibilidade em caso de emergência, a intervenção em situações em que o paciente apresenta risco a si próprio ou a outros (PIETA; GOMES, 2014).

Como Cubas (2009) aponta, dirigir não é uma tarefa fácil, é necessário que o condutor tenha atenção e dedicação. A combinação de qualquer substância que afete os reflexos ou a cognição pode advir de um acidente de trânsito, os acidentes de trânsito são considerados como um problema de saúde pública e merecem atenção especial, tanto nas cidades, como nas estradas. O álcool está presente em metade dos motoristas envolvidos em acidentes com vítimas fatais, além de substâncias psicoativas, como as anfetaminas.

CONCLUSÃO

Na profissão de caminhoneiro algumas pressões específicas que os motoristas devem saber lidar, como as normas de segurança, prazos a serem cumpridos e metas a serem realizadas, essas pressões podem contribuir para o desenvolvimento da ansiedade.

A Ansiedade acaba colocando o indivíduo em um modo de defesa constante, como se eles estivessem sempre em perigo. O caminhoneiro ao buscar ajuda através da psicoterapia, o terapeuta procurará, corrigir essa percepção, tornando os pensamentos mais conveniente com a realidade. O objetivo da psicoterapia não será o de acabar com a ansiedade, mas contribuir com que tenha mais controle

sobre seus sintomas, transformando o seu jeito de agir, de relacionar consigo mesmo e como o mundo diante de situações estressantes.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais, 5 ed. (DSM-V)**. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em <<https://drive.google.com/file/d/1W7054aQu24OMCiOU6ND0Wwy0JWSqJCS0/view?usp=sharing>> Acesso em 11 jun. 2020.

CORREIA, Talissa Macedo; BIANCHI, Alessandra. Stress em caminhoneiros e comportamento no trânsito. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 20, n. 1, p. 242-255, mar. 2019. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862019000100020&lng=pt&nrm=iso> Acesso em 09 abr. 2020.

CUBAS, Fernanda. **Um estudo preliminar com motoristas de caminhão sobre o uso de álcool e outras drogas nas rodovias federais brasileiras**. Campo Grande, 2009. Disponível em <<https://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/8101-um-estudo-preliminar-com-motoristas-de-caminhao-sobre-o-uso-de-alcool-e-outras-drogas-nas-rodovias-federais-brasileiras.pdf>> Acesso em 02 set. 2020.

FERNANDES, Márcia Astrês et al. Prevalence of anxiety disorders as a cause of workers' absence. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v. 71, supl. 5, p. 2213-2220, 2018. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018001102213&lng=en&nrm=iso> Acesso em 09 abr. 2020.

MARTINS, Franciele de Fraga; LOPES, Regina Maria Fernandes; FARINA, Marianne. Nível de estresse e principais estressores do motorista de transporte coletivo. **Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo, v. 34, n. 87, p. 523-536, dez. 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2014000200014&lng=pt&nrm=iso> Acesso em 09 abr. 2020.

MONDARDO, Anelise Hauschild; PIOVESAN, Laís; MANTOVANI, Paulina Cecilia. A percepção do paciente quanto ao processo de mudança psicoterápica. **Aletheia**, Canoas, n. 30, p. 158-171, dez. 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942009000200013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 10 set. 2020.

PEREIRA, Luiz Andrei Gonçalves; LESSA, Simone Narciso. O processo de planejamento e desenvolvimento do transporte rodoviário do Brasil. **Rev. Caminhos de geografia.**, Uberlândia, v. 12, n. 40, p. 26-46. Dez. 2011. Disponível em <<http://www.seer.ufu.br/index.php/caminhosdegeografia/article/view/16414/9175>> Acesso em 08 set. 2020.

PIETA, Maria Adélia Minghelli; GOMES, William B.. Psicoterapia pela Internet: viável ou inviável?. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 34, n. 1, p. 18-31, Mar. 2014. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932014000100003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 15 set. 2020.