

## INTRODUÇÃO

A vida no mar é bastante diferente e difícil. Viver dias, limitado a um espaço, na ausência dos familiares, sob a grande responsabilidade que uma embarcação requer, sem fins de semana ou feriados são fatores que exercem pressão sobre o tripulante, seja em relação ao seu trabalho, conduta ou desempenho, podendo chegar a tal ponto que passa a afetar o psicológico.

Junto à pressão psicológica estão a ansiedade e o estresse, influentes psíquicos frequentemente experienciados por marítimos, que podem acarretar além de prejuízos para o trabalho, como perda do rendimento das equipes, problemas de relacionamento entre os tripulantes, que podem vir a originar inimizades e um ambiente de trabalho desarmonioso.

Adiante, será visto como o trabalho embarcado já é por si só perigoso e poderá ser agravado por trabalhadores fontes de desequilíbrio emocional, levando à causa de acidentes. A falta de auxílio e o desestímulo do tripulante se refletem diretamente em seu trabalho, expondo o navio a todo tipo de perigo, o que nos leva a deduzir que como o navio é um instrumento de locomoção e moradia, é necessário que sua tripulação seja boa e qualificada para operá-lo.

Por fim, a compreensão básica do estresse, seus sinais, sua fonte e seus sintomas, aumentarão nossas chances de fazer a escolha apropriada das soluções e aplicá-las em nossas vidas pessoal e profissional. Este tipo de atitude nos ajudará a melhorar a saúde, a qualidade de vida, tanto nossa como a dos que nos cercam.

Assim sendo esse trabalho foi dividido em três partes: Pressão Psicológica, O Problema e Soluções.

# CAPÍTULO I

## PRESSÃO PSICOLÓGICA

### 1.1-Definição

A pressão psicológica ocorre quando somos pressionados emocionalmente a fazer algo, sendo exercida de múltiplas formas, e originando inúmeras consequências.

A pressão é feita através de cobranças, sejam elas no trabalho ou em casa. As causas podem ser extrínsecas, quando membros do trabalho, colegas e a própria família exercem a pressão, ou intrínsecas, quando a pessoa exerce pressão sobre ela mesma.

A pressão psicológica gera um desgaste emocional que pode levar ao desenvolvimento de doenças físicas e psíquicas, tais como: hipertensão, estresse, depressão, ansiedade, cardiopatias, bronquites, dentre outras, provocando um mal estar constante da vítima.

### 1.2- Pressão Psicológica a Bordo

O marítimo sofre diversos tipos de pressões:

a) Por tempo

A insuficiência de tempo para realização das tarefas está relacionada diretamente com a sobrecarga das mesmas, levando a um esforço extra e, conseqüentemente, ao estresse;

b) Auto-exigência

Necessidade de reconhecimento e de não sofrer punições, é a exigência do próprio indivíduo sobre ele mesmo;

c) Da família

Cobrança pela ausência e necessidade de sustentá-la;

d) Por resultados

Necessidades de se atingir metas, sejam elas no quesito de promoção ou financeiro.

## **CAPÍTULO 2**

### **O PROBLEMA**

#### **2.1- Fonte, Sinais e Sintomas**

Estresse físico surge como resultado da resposta do organismo ao desencadeador do mesmo, como o ruído, trabalho, doença, etc., enquanto os efeitos psicológicos do estresse podem ocorrer quando a nossa mente percebe uma incapacidade de lidar com um "desafio" de algum tipo.

Muito frequentemente, as reações fisiológicas e psicológicas ao estresse tendem a interagir e reagir com outra para produzir estresse adicional.

##### **2.1.1-Fonte**

###### **a) Responsabilidade**

Diante de um mercado competitivo e global, o navio, conseqüentemente o marítimo, não pode parar. Há uma forte pressão com relação ao cumprimento de prazos. As operações de carregamento e descarregamento e o tempo de viagem devem ser abreviados ao máximo para reduzir gastos. Se houver alguma falha mecânica, a mesma deve ser solucionada de imediato, mesmo que custem horas incessantes de trabalho ininterruptos para os tripulantes.

Outro aspecto que contribui com o fator pressão é a exigência de uma excelente qualificação, bem como de constante atualização do marítimo, devido à necessidade do acompanhamento do desenvolvimento tecnológico implantado a bordo.

Há ainda a cobrança com relação a questões como responsabilidade civil, poluição e segurança. Esses fatores exigem uma preocupação maior com as questões burocráticas que envolvem o cumprimento de regras. A pressão psicológica aumenta, uma vez que as inspeções e vistorias de bordo tornaram-se constantes;

#### b) Situações de Perigo/Estresse

O trabalho no mar, por ser uma atividade de risco, requer incessantes estados de alerta e a habilidade de tomada rápida de decisões. A prontidão exagerada pra trabalhar leva ao esgotamento. A responsabilidade aumenta por ocasião do risco de prisão em caso de acidentes.

A experiência em situações de perigo pode levar a um estresse pós-traumático, que pode gerar desenvolvimento de certas fobias. Um exemplo do caso foi a de um tripulante que passou por uma situação em que um cabo se partiu e sua perna foi gravemente ferida. Agora, esse profissional tem um medo severo de cabos e sofre com os ataques de ansiedade e pânico quando está envolvido em operações no convés do navio. Ressalta-se que ele está em perfeitas condições físicas e não houve sequelas no membro inferior, e sim em sua saúde psicológica;

#### c) Modificações Sem Aviso Prévio

Outro fator que contribui substancialmente para o estresse é a informação insuficiente sobre as modificações planejadas ou a total desinformação. Toma-se como exemplo clássico o adiamento do desembarque cuja data já estava determinada, porém por motivos laborais o mesmo é postergado para data indeterminada. É normal o embarcado sentir-se tomado por raiva e frustração no início para depois sentir profunda tristeza ao observar o porto afastar-se. Todos os planos que tinha em mente para quando desembarcasse foram frustrados. A sensação de impotência diante da falta de autonomia para planejar as próprias atividades é o um forte ingrediente para desencadear o estresse;

#### d) Convívio Coletivo

Como o filósofo Aristóteles (384 a 322 A.C), dizia que "Qualquer um pode zangar-se. Isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo, e da maneira certa – Não é fácil".

Viver durante meses, com pessoas praticamente desconhecidas, longe de familiares, num confinamento é um cenário potencialmente perturbador e que afeta consideravelmente a mente do marítimo.

O desentendimento com superiores e colegas de trabalho é comum a bordo e normalmente é uma fonte de problemas inesgotáveis. O convívio com uma pessoa pela qual se nutriu raiva, rancor, mágoa, desprezo e até mesmo ódio, torna-se um desafio diário e sofrimento para ambos os tripulantes. Esses sentimentos normalmente são reprimidos, para que a convivência seja mais suportável, entretanto essa supressão pode levar a um intenso desgaste.

Tripulantes que se deixam levar por tais (sentimentos/negativismos) acabam desencadeando a vingança pessoal e se utilizando de diversos artifícios para prejudicar o próximo, mesmo que esteja pondo em risco a segurança dos demais. Um exemplo é a sabotagem, que é uma forma encontrada de aliviar a tensão e a raiva num local onde não se pode exprimi-las.

Vale também ressaltar que relações humanas defeituosas podem ser origem de muitos problemas e situações desagradáveis na vida, tais como déficit de produtividade, divórcio, fracasso profissional, desenvolvimento de dependências e até mesmo contravenções à legislação, que, inclusive, podem ser atribuídos com frequência a um mau relacionamento com os demais devido ao medo, na timidez, na rebeldia, etc.

Afinal, “Relacionar-se com pessoas, embora seja algo difícil e complexo é essencial para vencer desafios e alcançar objetivos.” (Dirk Wolter);

## e) Fadiga

De acordo com estudos feitos pela Organização Marítima Internacional – IMO, fadiga é “A redução da capacidade física e/ou mental como resultado do esforço físico, mental ou emocional que pode danificar quase todas as habilidades incluindo: concentração; velocidade; tempo de reação; coordenação; tomada de decisão; ou equilíbrio de corpo e mente.”

Alguns estudos revelam que os efeitos da fadiga são tão prejudiciais ao organismo humano quanto os causados pelas drogas e o álcool. Os seus primeiros sintomas são o cansaço e a exaustão, que podem evoluir para quadro mais sérios de doenças físicas e emocionais.

A fadiga do tripulante está diretamente relacionada com os horários irregulares de serviço, trabalho noturno no mar e o pouco tempo de descanso. Esses fatores reduzem a segurança a bordo, que se agravam com o número reduzido de pessoas a bordo e a falha do sistema para cobrir casos de enfermidade.

### **2.1.2-Sinais e Sintomas**

O tripulante sob estresse pode apresentar como sintomas e sinais emocionais ansiedade, compulsividade, depressão, desespero, pânico, irritabilidade, isolamento. Já na parte cognitiva, pode sentir-se distraído, com falta de atenção e indeciso, além de apresentar dores crônicas, dificuldade em alimentar-se, falta de energia, dificuldade para dormir e disfunção sexual.

### **2.2-Consequências**

A bordo, existem inúmeros fatores que podem contribuir para o consumo de drogas e álcool, dentre eles está a saudade de casa, a falta que a família faz, o estresse do trabalho, brigas constantes com companheiros, falta do que fazer, depressão, vida rotineira e confinada, trabalho pesado e desgastante, entre outras. O tripulante também pode tentar achar uma outra saída para o seu desânimo além do vício, tal como o suicídio.

Vale lembrar que é obrigatório o cumprimento de regras nacionais e internacionais contra o uso, transporte ou distribuição de drogas ou álcool. Essa prática é proibida pelas empresas de navegação e as punições são severas e podem levar demissão por justa causa.

### **2.2.1-Alcoolismo e Uso de Drogas**

Caracterizado como o consumo compulsivo, excessivo e prolongado do álcool, o alcoolismo é uma doença crônica desenvolvida pelos marítimos afetados pelo estresse e pode gerar complicações sérias.

Seus efeitos físicos em longo prazo são doenças como cirrose, úlcera, gastrite e câncer. Uma pessoa com esses sintomas não consegue aguentar a vida no mar por muito tempo, devido às queixas diversas em relação à saúde, atrapalhando o desenvolvimento no trabalho.

Seus efeitos emocionais são a alteração de humor, a violência e a depressão. Um indivíduo sob efeito do álcool, desenvolve mudanças comportamentais, podendo apresentar risco não apenas para si, mas para as pessoas a sua volta, e o trabalho a bordo requer total atenção do tripulante, visto que é uma atividade perigosa. O abuso do álcool pode desencadear a agressão e a alteração na percepção, reação e reflexo, levando a um aumento de falhas na execução das tarefas, redução na produtividade, conflitos com colegas e superiores e o risco de acidentes.

Lembrando que não apenas o alcoolismo a bordo, mas também a abstinência é de potencial perigo. Pessoas que fazem uso de álcool em grande quantidade e por tempo prolongado, e que param de consumir a bebida, apresentam sintomas de abstinência nas primeiras 12 horas após parar de beber. Os sintomas mais comuns são os tremores, acompanhados de irritabilidade, náuseas, vômitos, ansiedade, sudorese, pupilas dilatadas e taquicardia.

Já as drogas atuam na região de recompensas do cérebro, dando a sensação ao usuário de bem estar. Tem seus efeitos similares ao álcool, tais como alterações comportamentais, alucinações, violência e perda de reflexos.

Entre as drogas, existem aquelas que diminuem a atividade psíquica (exemplo: diazepam), drogas que aumentam a atividade psíquica (exemplo: anfetaminas), e drogas que induzem a estados psíquicos anormais, tais como euforia, delírios e alucinações (exemplo: álcool, cocaína, maconha, esmalte, cola, heroína e morfina). Sabe-se que além do álcool, os opióides (morfina, heroína), estão entre as drogas que determinam maior intensidade de dependência e sintomas mais graves na síndrome de abstinência.

Uma medida para combater o uso de álcool e drogas a bordo é aumentar a fiscalização. O marítimo ao entrar a bordo deveria ter sua bagagem monitorada e caso este esteja portando remédios, deveria ser exigido a apresentação da receita médica. Outra medida é tentar não dar motivos para que o tripulante queira se drogar (evitar brigas, investir no lazer para que a pessoa não fique com um tempo ocioso e até mesmo embarcar os familiares a bordo).

### **2.2.2-Suicídio**

Sua causa mais comum é o transtorno mental, originado geralmente por uma depressão, transtorno bipolar, abuso de álcool e/ou drogas.

A prática desse ato vem aumentando no meio marítimo. O tripulante em vigência de uma crise pessoal desencadeada por uma crise depressiva comete o suicídio muitas vezes sem ter deixado pistas.

A dificuldade de se diagnosticar alguém com tendências suicidas, nos leva a pensar em medidas que não deixem o tripulante chegar a esse ponto, discutidas mais a frente nesse trabalho.

Vale lembrar que o auxílio ao suicídio leva à punições severas de acordo com art. 122 do Código Penal.

## **CAPÍTULO 3**

### **SOLUÇÕES**

#### **3.1-Motivação**

Segundo Robbins (2004), “a motivação é compreendida como uma disposição para realizar uma ação específica, condicionada pela capacidade dessa ação satisfazer a uma necessidade do indivíduo”. Dentro dessa perspectiva devemos apontar os aspectos positivos e negativos de se embarcar a bordo de um navio mercante.

Em relação aos aspectos positivos, atualmente podemos citar: a remuneração; o desenvolvimento técnico-profissional; o contato com diversas culturas; a facilidade de emprego.

No que diz respeito aos aspectos negativos, deve-se mencionar: o afastamento familiar; o confinamento; o regime de embarque; o desgaste físico e emocional.

Diante desse cenário, é necessário que os aspectos positivos superem os negativos para se obter um bom desempenho do profissional. Em outras palavras, deve-se criar um sentimento motivacional no trabalhador, que requer ser constantemente estimulado.

### **3.1.1-Elevação de Autoestima**

A administração de palestras sobre autoestima ajuda na compreensão dos sentimentos de autoconfiança e autorrespeito. O primeiro se refere à capacidade de resolução dos problemas e ter confiança em si próprio, já o segundo diz respeito à valorização e merecimento do espaço que conquistou, bem como do direito de manifestação e pronunciamento da palavra.

### **3.1.2-Recompensas**

Podemos separar as recompensas em dois grupos: as internas e as externas.

As recompensas internas advêm do trabalho em si, tais como oportunidades de crescimento pessoal e profissional, reconhecimento, responsabilidade e realização.

As recompensas externas são fatores que influenciam no comprometimento profissional, tais como salário e benefícios.

### **3.1.3-Atividades ocupacionais**

A ocupação com outros fatores que não o trabalho, podem ajudar na redução do stress a bordo, como por exemplo, a leitura, atividade física, música, filmes e momentos de confraternização nas horas vagas.

### **3.1.4-Tecnologia**

Recursos de comunicação como telefones e internet diminuem a ansiedade entre os tripulantes, pois proporcionam o contato com a família. Antigamente, os navios não possuíam esses recursos e muitas pessoas não aguentavam ficar tanto tempo longe de casa sem notícias. Atualmente, é possível conversar diariamente com a família, por meio de sites de conversa instantânea de áudio e vídeo.

### **3.2-Tratamento**

Existem diversos medicamentos para o tratamento de pessoas que já se enquadram nos sintomas do estresse. Os neurolépticos agem no sistema nervoso e atuam como sedativos, reduzindo a ansiedade, as angústias e possíveis perturbações no sono. Os antidepressivos aumentam o número de neurotransmissores que ajudam no conforto emocional e na melhora do humor. Os ansiolíticos diminuem a ansiedade e a tensão.

Entretanto, esses medicamentos requerem prescrição médica e o tratamento tem duração limitada. É de suma importância respeitar a posologia e os horários de ingestão. O não cumprimento das regras pode acarretar um quadro de dependência dessas substâncias, piorando a situação.

Além de medicamentos, existem alternativas de tratamento menos agressivas. A fitoterapia é um tratamento natural à base de plantas muito usada em manifestações de estresse. A psicoterapia ajuda o paciente a compreender melhor os seus sintomas e poder gerenciá-los da maneira correta. Às vezes a alimentação irregular pode ser o motivo de alguns sintomas do estresse, logo ingerir complementos alimentares, tais como vitaminas, minerais e ômega-3, é essencial para o sucesso dos tratamentos.

### **3.3-Prevenção**

Nem sempre é possível evitar as situações de estresse, entretanto é viável controlar as reações diante dessas situações.

Lidar com os problemas a medida que aparecem de forma racional e objetiva, e sem deixá-los acumular permite uma melhor administração do tempo e facilita nos planejamentos.

Assim como reduzir cobranças e exigências de si mesmo, conhecer as limitações e nunca deixar chegar ao limite é de suma importância para prevenção do estresse.

Alimentar-se de maneira saudável e em períodos regulares, manter uma atividade física e dormir o suficiente para o descanso, ajudam na recuperação do organismo para que consiga sustentar mais um dia de trabalho.

Desenvolver a autoconfiança é essencial para motivar a si mesmo, assim como os que estão ao redor. Isso faz com que o ambiente a bordo se torne mais agradável e facilite a comunicação entre os tripulantes, criando um espírito de equipe e cooperação.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como propósito analisar as formas de pressão psicológica a bordo através de pontos que evidenciam as principais causas e consequências da mesma. Através dessa análise, pode-se concluir que existem várias alternativas para solução e prevenção dos efeitos da cobrança emocional a bordo.

Convém mencionar que a adaptação ao confinamento, à rotina de serviço, ao distanciamento da família e amigos entre outros fatores, é uma tarefa árdua e demorada, que pode levar muitos a procurarem na bebida, nas drogas ou até mesmo no suicídio, uma solução para os problemas. Isso acarreta em dificuldades no exercício da profissão e, conseqüentemente, no relacionamento com a tripulação.

Diante desse quadro, cabe ao empregador avaliar aspectos como: a rotina de trabalho, a qualificação profissional dos seus funcionários, a falta de profissionais para dividirem as diversas atribuições e o salário de seus empregados. Cabe também ao tripulante procurar desenvolver suas tarefas da melhor forma possível, livre de acidentes, e respeitando seu horário de repouso e lazer.

Deve-se destacar que a conscientização de cada membro quanto ao valor exato de cada um que participa do grupo, assegurando uma ajuda mútua, facilita o convívio e o desempenho de tarefas num espaço confinado.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CRIASAUDE.COM.BR. **Tratamento Estresse**. Disponível em: <http://www.criasaude.com.br/N2017/doencas/tratamento-estresse.html>>. Acesso em: 15 jul. 2012.
2. GALVÃO, A. L.; ABUCHAIM, C. M.; SALGADO, C. A. I. **Alcoolismo**. Disponível em: < <http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?16w.via6.com/topico/65979/a-vida-em-alto-mar>>. Acesso em: 15 jul. 2012.
3. RODRIGUES, R. **Relações Humanas**. 2010. Disponível em: <<http://www.webartigos.com/artigos/relacoes-humanas/33230/>>. Acesso em: 14 jul. 2012.
4. STRESS MANAGEMENT. **O que é estresse psicológico?**. Disponível em: <<http://translate.google.com.br/translate?hl=pt-BR&langpair=en%7Cpt&u=http://www.dealwithstress.com/What-Is-Psychological-Stress-.html>>. Acesso em: 28 jul. 2012.
5. NUNES, F. F. **Psicóloga aponta tipos de pressão no trabalho e como afetam a criatividade**. Disponível em: <<http://www.administradores.com.br/informe-se/informativo/psicologa-aponta-tipos-de-pressao-no-trabalho-e-como-afetam-a-criatividade/17719/>>. Acesso em: 02 jun. 2012.
6. FERREIRA, J. P. G. A.; ZAVODINI, S. M. **Stress- Distúrbio Emocional Prejudicial à Saúde**. Disponível em: < <http://www.profala.com/artpsico52.htm>>. Acesso em: 27 jul. 2012.
7. FERRAZ, M. **A vida em alto-mar**. 2007. Disponível em: <<http://www.via6.com/topico/65979/a-vida-em-alto-mar>>. Acesso em: 2 jul. 2012.
8. INTERNATIONAL MARITIME ORGANIZATION. Human relationships: Model Course developed, 1991.
9. OLIVEIRA, Aldner Peres. O Serviço de Seleção do pessoal da Marinha e suas Contribuições à Marinha Mercante. **Psicologia em Destaque**, Rio de Janeiro, RJ, v.01, n. 1, p. 68-70, 2011.