

**ESTRESSE OCUPACIONAL DOS
PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM
OCCUPATIONAL STRESS OF NURSING PROFESSIONALS**

¹MARCOLINO , L. B.; ²REIS, ANDRE . L. B.

^{1e2} Curso de Enfermagem- Faculdades Integradas de Ourinhos - FIO/FEMM

RESUMO

A tranquilidade e satisfação do profissional de enfermagem são importantes porque, entre outras coisas, oferecem ao paciente uma assistência de qualidade, aumentando desta forma as chances de recuperação. Qualquer análise que envolva pessoas sempre é muito complexa, principalmente em relação a suas emoções, alterações físicas e psíquicas. O objetivo deste estudo é pesquisar e analisar na literatura a relevância de estudos sobre a origem e os problemas causados por estresse ocupacional nos profissionais de enfermagem. Realizou-se um estudo bibliográfico para subsidiar a compreensão sobre o sofrimento psíquico no trabalho. O estudo foi realizado como base na análise e interpretação de artigos, teses e dissertações produzidas entre 1999 á 2008 . Foram identificados 89 artigos, dos quais 20 atenderam os critérios de inclusão deste estudo. Os resultados mostraram que existe um alto número de profissionais desta área acometidos pelo estresse ocupacional e um baixo índice de estudos e artigos publicados sobre este assunto.

Palavra chave: estresse, enfermagem, saúde ocupacional.

ABSTRACT

The importance of tranquility and satisfaction of nursing professionals can be realized, among others things, in the way they offer patients assistance of quality, thus increasing the recovery possibilities. Analysis involving people is always very complex, mainly related to their emotions, physical and psychical alterations. This study is targeted to search and analyze in literature the relevance of studies on the origin of problems which cause occupational stress in nursing professionals. A bibliographical study was conducted to subsidize the understanding on the psychical suffering at work. The study was carried through as base of analysis and article interpretation, theses and dissertation produced between 1999 and 2008. 89 articles were identified, which 20 attended the criteria of inclusion of this study. The results have shown that there are a high number of professionals in this area suffering from occupational stress and a low level of studies and articles published on this subject.

Key-word: stress, nursing, occupational health.

INTRODUÇÃO

No trabalho de enfermagem, não se leva em consideração os problemas que cada trabalhador enfrenta no seu cotidiano, ou seja, as dificuldades de todo tipo, fora e dentro do trabalho. A forma como o trabalho hospitalar é organizado

resulta em intenso sofrimento psíquico que, por sua vez, conduz ao adoecimento físico e mental. No trabalho hospitalar, o enfermeiro exerce atividades que requerem atenção constante, pois, caso haja qualquer intercorrência em ambos os contextos assistencial ou administrativo, deve ser solucionada imediatamente, estando este profissional em constante estado de alerta para desempenhar atividades altamente estressantes, já que são exercidas diante de situações críticas pelas quais passam os seres humanos.

Em decorrência disso, as cargas psíquicas às quais os trabalhadores de enfermagem estão expostos são: atenção constante (pacientes sedados, inconscientes, anestesiados e que necessitam de vigilância), supervisão controlada (falta de autonomia e criatividade e não participação na tomada de decisões), ritmo acelerado, monótono e repetitivo (forma como o trabalho é organizado e dividido), comunicação dificultada (tempo restrito imposto pelo ritmo de trabalho), trabalho feminino (dupla ou tripla jornada, mulheres que trabalham fora e depois trabalham em casa), falta de respeito com o profissional enfermeiro, agressões psíquicas (verbais de pacientes/clientes e desconsideração pelas atividades técnicas), fadiga, tensão, estresse e insatisfação, dentre outros. As cargas de trabalho, ou seja, os elementos constituintes do processo de trabalho exercem influência no trabalhador enfermeiro, gerando processos de adaptação que são manifestados em desgaste.

Esse desgaste manifesta-se quando o organismo não consegue mais suportar as cargas de trabalho no processo biopsíquico humano, o que se caracteriza por transformações negativas. Dessa forma, a organização do trabalho pode trazer desgaste físico e emocional ao trabalhador-enfermeiro. As responsabilidades envolvidas no cuidado de enfermagem, a falta de organização e de participação dos profissionais nos objetivos do sistema hospitalar, as frustrações freqüentes, a excessiva burocratização, a distribuição das responsabilidades, a padronização hospitalar e as precárias condições do sistema de saúde brasileiro geram uma situação constante de ansiedade e desgaste à qual o enfermeiro é submetido.

Os agravos à saúde do trabalhador enfermeiro são verdadeiras e merecem destaque no contexto da saúde e do trabalho hospitalar. Ao lançarmo-nos um estudo da psicodinâmica do trabalho, podemos salientar sua abordagem na integralidade do trabalho na vida dos trabalhadores, assim como seu reflexo (do

trabalho) para a saúde ou para a doença. Vê-se, então, que as condições de trabalho podem causar desgaste, envelhecimento e doenças somáticas, já que as condições e a organização do trabalho se somam. Os fatos relatados pela medicina moderna estabelecem que o estresse apresenta um desenvolvimento anormal e é hoje considerado um dos maiores causadores de distúrbios funcionais no ser humano, sejam eles de natureza física, psicológica ou social. Situações positivas ou negativas podem ser estressantes, porque ambas requerem adaptações maiores.

Os primeiros estudos sobre estresse foram realizados pelo pesquisador canadense Hans Selye (1936) endocrinologista, que denominou o estresse como um conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para a adaptação.

Em contrapartida, Lazarus e Launier (1978) definem estresse como qualquer evento que venha do ambiente externo ou interno e que limite ou exceda as fontes de adaptação de um indivíduo ou sistema social.

Outro conceito sobre esta questão é adotado por Preston et.al (1981), que definem o estresse como uma resposta adaptativa, mediada por características individuais ou processos psicológicos, sendo uma consequência a qualquer evento externo que demande comportamentos físicos ou psicológicos em um indivíduo. Tal definição, concordada e expressa por Brunner, Suddarth (2004), cita o estresse como uma condição de ruptura que ocorre em resposta às influências adversas a partir de um ambiente interno ou externo.

Inúmeros são os termos empregados para definir o estresse, porém, holisticamente, este agravo à saúde pode ser definido como resultado da relação entre a pessoa, o ambiente e as circunstâncias que a cercam.

Ao se tratar de estresse, não se pode deixar de abordar a Síndrome Geral de adaptação, a qual Hans Selye (1965) utilizou para identificar o processo de estresse, destacando três fases: alerta, resistência e exaustão. Reflexão semelhante sobre este tema vem de Lipp (2001), que observou, em pesquisas recentes, quatro fases: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão.

Contudo, segundo Lipp (2001), cada fase apresenta suas manifestações próprias, tais como: aumento da frequência cardíaca, com hipervigilância na fase de alerta; na fase da resistência, há um aumento do córtex da supra-renal, o que faz com que se eleve a incapacidade de manter a atenção. Na fase quase-

exaustão, o desgaste aumenta e leva ao surgimento de doenças psicossomáticas; já na exaustão, quarta fase, o organismo diminui o rendimento, tornando-se sensível a reações de emoção.

Entretanto, existe uma demasiada preocupação com os problemas que se sucedem devido à realização da prática de uma atividade profissional. Assim sendo, pode-se observar que o estresse ocupacional é desencadeado pela pressão a que o trabalhador é submetido, tendo também como fatores contribuintes: a sobrecarga de trabalho, turnos de trabalho, condições inadequadas de trabalho, riscos ocupacionais e baixa remuneração, há também a identificação com a velhice, a doença e a morte.

A sobrecarga gerada por um problema de adaptação ao ambiente é, muitas vezes, descarregada ao corpo, gerando assim, problemas psicossomáticos: ex: enxaquecas, dores no corpo etc.

Salienta-se que o desgaste do profissional da área de saúde pode levar a um crescente estresse decorrente de suas atividades, devido ao fato de estar diretamente ligado à satisfação no trabalho e ao bem-estar físico e mental dos profissionais.

Entretanto, o objetivo desta pesquisa é mensurar estudos que identifiquem as origens e os problemas que o estresse ocupacional pode causar nos profissionais de enfermagem, tendo em vista, que inúmeros são os fatores que contribuem para o estresse e poucos são os trabalhos realizados pelas instituições para diminuir esses agravos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de revisão de literatura, realizada com base em artigos publicados em *sites*, revistas especializadas e livros. Foram selecionados os artigos que, em seus títulos, mencionassem a palavra "estresse", "*stress*" ou "*depressão*". Utilizou-se também a *internet* como ferramenta de busca e foram consultadas as seguintes bases: "Bireme", "*Scielo*" e "*Lilacs*".

Os critérios de inclusão para os estudos encontrados foram embasados em leitura de artigos que descrevessem em seus conteúdos informações sobre o ambiente de trabalho e a interação com a modalidade terapêutica estudada. Fontes que explicavam manifestações clínicas e as possíveis causas do estresse no profissional enfermeiro também foram utilizadas como referência para este trabalho.

Assim sendo, tal pesquisa foi realizada dentro da literatura especializada, onde foram identificados 89 artigos, dos quais 20 correlacionavam os critérios de inclusão, uma análise sobre as causas, as manifestações e os danos que estes podem causar aos profissionais da saúde e ao desenvolvimento de suas atividades.

RESULTADOS

Para a pesquisa realizada, os resultados para o Estresse foram:

Fonte	freqüência.	Freq/rel. (%)
Bireme	12	24,49
Lilacs	22	44,895
Scielo	9	18,37
Livros	6	12,245
Total	49	100%

Tabela 1- Pesquisa sobre estresse

Em relação ao estresse ocupacional em enfermeiros, foram encontrados os seguintes resultados:

Fonte	freqüência	freq/rela. (%)
Bireme	8	20
Lilacs	22	55
Scielo	6	15
Livros	4	10
Total	40	100%

Tabela 2- Pesquisas sobre Estresse Ocupacional em enfermeiros

Constata-se que á uma maior numero de artigos sobre estresse em geral.

DISCUSSÃO

As representações dos profissionais de enfermagem com o seu trabalho e a relação desse trabalho com o estresse evidenciam um conjunto de significados que retratam as concepções sobre si mesmas, em determinada realidade organizacional. (GUIMARÃES E GRUBITS, 1999).

Essas representações convergem para um conjunto de idéias elaboradas a partir da relação estabelecida por esses profissionais com seu espaço de trabalho,

no que se referem à adaptação, medos, ansiedades e expectativas, estando associadas às alterações psicofisiológicas e à relação com o trabalho. As representações advindas do presente estudo constituíram três dimensões, relacionadas aos objetivos da pesquisa, sendo elas: “I. Percepção do trabalho de enfermagem”, “II. Os fatores de estresse nos profissionais de enfermagem” e “III. Repercussão do stress sobre a saúde dos profissionais focando os mecanismos de adaptação ao mesmo”. Discorreremos a seguir sobre cada uma das categorias.

Percepção do trabalho de enfermagem.

Neste sentido, há uma satisfação pessoal de reconhecimento por aquilo que se está fazendo e uma força maior da pessoa para suportar as adversidades. Esta abordagem faz com que o trabalho seja de fato um gerador de prazer, pois deixa de ser uma obrigação para ser algo que dá sentido a vida.

“Este é o sentido espiritual do trabalho que resulta em uma visão construtiva e otimista do trabalho” (BOOG, 2005, p.1,).

Podemos assim afirmar que *“o pensamento são as atividades, sejam elas um emprego, uma terceirização ou uma prestação de serviços. É o cenário ideal para o crescimento e a aprendizagem”*. (BOOG, 2005, p.1)

Fatores de estresse nos profissionais de Enfermagem.

“O estresse não é doença, mas sim uma reação instintiva ao perigo real ou imaginário ou a uma situação de desafio” (ZAKABI,2004,p.66). A relação paciente e enfermagem com o estresse emocional são esclarecidas através do componente psicológico citado por Holmes (1997) de resposta ao estresse, que envolve emoções como ansiedade e tensão. Em decorrência da natureza desagradável destas emoções, somos motivados a reduzi-las.

Como descreve o médico Paul Rosch, presidente do The American Institute of Stress, citado por Gomes e Pastore (1998, p.72), o estresse é *“uma consequência inevitável da vida, e não ter estresse é estar morto”*. Observa-se que a situação de trabalho sustenta sentimentos muito fortes na equipe de enfermagem e pacientes: piedade, paixão e amor (GUIMARÃES e GRUBITS, 1999).

A convivência do funcionário com os pacientes, muitas vezes, é constante e acaba criando um vínculo forte entre ambos. Por um lado, isso é positivo, pois o funcionário se dedica com uma maior intensidade em busca da melhora do quadro do paciente. Por outro lado, existe o lado negativo, que após uma crise ou recaída

do paciente o funcionário se sente inútil e ansioso, como se todo aquele esforço fosse em vão.

Os fatores ambientais que incluem falta de equipamentos, estrutura e recursos humanos são fontes causadoras de estresse (Guimarães & Grubits, 1999).

Repercussão do estresse sobre a saúde dos profissionais e mecanismos de adaptação.

Zakabi (2004) comenta que em uma pesquisa realizada no Brasil por um instituto especializado, comprova-se que foi muito difícil encontrar um brasileiro que nunca sentiu pelo menos uma vez na vida sintomas típicos do estresse.

A dor de cabeça é considerada um sintoma típico do estresse.

“A dor de cabeça atinge 90% das pessoas em maior ou menor grau” (PASTORE, 2003, p.83). O mesmo autor afirma que quase ninguém escapa deste tormento, sendo que nove em cada dez pessoas já passaram por esse sofrimento. Algumas vezes, a dor pode ser pequena, ou aparecer de vez em quando, mas, em algum momento, a cabeça dói. A dor de cabeça primária, ocasionada por um dia de muito estresse, é conhecida como dor de cabeça tensional episódica, que é facilmente tolerável e controlada por um analgésico, mas, se constante, pode se tornar crônica.

O provérbio *“é melhor prevenir do que remediar”* (GUIMARÃES e GRUBITS, 1999, p.276) encerra uma sabedoria popular na medida em que realizar ações preventivas significa, em outras palavras, antecipar-se a fim de evitar danos e males que de certa forma trariam prejuízos ao indivíduo.

Nesta visão, a organização do trabalho desencadeia fatores estressantes aos profissionais, os quais desenvolvem conseqüentes mecanismos de adaptação. Nos artigos de estudo, foram mencionados relatos de casos de pessoas que recuperam sua energia em casa, pois conseguem relaxar com a família e amigos. Alguns funcionários preferem solicitar férias quando se sente sobrecarregado. Outros já afirmam que tal fato não repercute na sua vida pessoal. Pode-se perceber que o enfrentamento do estresse dos profissionais de enfermagem traz respostas positivas na sua vida pessoal e profissional.

Os enfermeiros percebem a existência do estresse como algo que os impedem de trabalhar de forma adequada. O estresse é resultado da incapacidade de enfrentar as fontes de pressão no trabalho que levam entre outros à problemas de saúde física e mental. Os motivos causadores de estresse foram encontrados na

literatura como: dificuldades nas relações de trabalho, recursos inadequados, sobrecarga de trabalho e problemas na estrutura organizacional. Pitta (1994) afirma que, a situação de trabalho dos enfermeiros provoca sentimentos contraditórios como: piedade, compaixão, amor, culpa, ansiedade, ódio e ressentimento contra os pacientes que fazem emergir tais sentimentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A preocupação com o estresse ocupacional, particularmente com a equipe de enfermagem, tornou-se notável pela demanda e fluxo de profissionais acometidos por esta doença.

O ambiente hospitalar exige dos profissionais, principalmente os da enfermagem, atenção constante, técnicas específicas, agilidade e concentração nos procedimentos.

Tendo em vista este risco psicológico constante, o estresse ocupacional é responsável por inúmeros problemas enfrentados pela equipe de enfermagem, que no hospital realizam suas atividades.

A constante sobrecarga de trabalho, o fato de o trabalho ser realizado em turnos, principalmente o noturno, as condições inadequadas de trabalho, o elevado grau de risco para acidentes ou desgastes e a baixa remuneração colocam os profissionais da área de enfermagem em destaque na lista dos riscos ocupacionais, tanto nos riscos ambientais, quanto nos riscos psicológicos.

As condições psicológicas do trabalho e suas conseqüências sobre a saúde do trabalhador foram investigadas, e foi observado que a organização do trabalho é um fator potencialmente desestabilizador da saúde mental dos trabalhadores. Assim, as pressões ligadas às condições de trabalho têm por alvo principal o corpo dos trabalhadores, onde elas podem ocasionar desgaste, envelhecimento e doenças somáticas.

O curso evolutivo da exposição à esta pressão psicológica até a evolução da doença e a descoberta deste agravo desencadeia um processo muito longo, resultando em um tratamento mais lento e prolongado.

É observado neste estudo o alto número de profissionais desta área acometidos pelo estresse ocupacional e um baixo índice de estudos e artigos com a

elaboração de novas técnicas para minimização ou extinção deste risco e agravo à saúde que o processo saúde–doença atingirá de maneira favorável a qualidade de vida destes profissionais no trabalho.

O tema proposto foi embasado nas necessidades expressas pelos profissionais de enfermagem, visto que é através do conhecimento que as soluções dos problemas são encontradas e passadas de pessoa à pessoa, pode melhorar e muito os agravos relacionados com o estresse.

Há necessidade de um trabalho que priorize o cuidado para com a equipe de enfermagem e que promova uma conscientização sobre a implicação do estresse na saúde física e psíquica dos profissionais de enfermagem. Anseia-se por uma proposta de intervenção psicológica, inserida em uma perspectiva humanizadora e de assistência à qualidade de vida desses profissionais, do paciente e, sobretudo à qualidade do funcionamento da instituição como um todo.

Assim sendo, são de grande importância as medidas institucionais que objetivem elevar o bem-estar dessas pessoas no ambiente de trabalho, bem como que o próprio trabalhador seja estimulado a cultivar hábitos saudáveis que contribuam para sua saúde, como a prática de exercícios físicos ou demais atividades que proporcionem seu relaxamento, como também a adoção de uma alimentação equilibrada, preservando assim, sua integridade física e mental evitando dessa forma o estresse ocupacional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BATISTA, L.S.A. **Estresse ocupacional e enfermagem. Abordagem em unidade de saúde mental.** Disponível em: http://www.unilestemg.br/revistaonline/volumes/02/downloads/artigo_17.pdf. Acesso em: 05 maio 2007, 11h13min.
- BALLONE, G.J. **Estresse e Trabalho.** Disponível em: <www.psiqweb.med.br>. Acesso em: 21 de setembro de 2008, 16h30min.
- BOOG, Gustavo G. **O que o trabalho significa para cada um de nós.** 2005. Disponível em: <http://carreiras.empregos.com.br/c.shtm>. Acesso em: 20 abr. 2008, 14h25min.
- BRUNNER, SUDDARTH. **Tratado de Enfermagem Médico Cirúrgica.** 10^a ed, v.1. Guanabara Koogan. 2004.
- COOPER, C. L.; MICHEL, S. **Nursing and critically ill and dying.** Hum. Relations. v. 43, 2000.
- COLEMAN, Vernon. **Técnicas de controle de estresse:** Como administrar a saúde das pessoas para aumentar os lucros. Rio de Janeiro, Imago, 1992.

DOLBERTH, K.; NOVAK, K.; **Estresse ocupacional da equipe de enfermagem no centro cirúrgico**, São Paulo, UNIANDRADE, 2008.

FORLIN, C. **Ansiedade e depressão em profissionais de enfermagem Avaliação através de escala de ansiedade e depressão hospitalar**. Disponível em: http://www.artigonal.com/authors_72605.html. Acesso em: 18 de agosto 2009, 15: 15

GUIMARÃES, Liliansa Andolpho, GRUBITS, Sandra (Orgs.). **Série saúde mental e trabalho**. São Paulo: Casa do psicólogo, 1999. v.1, p.276.

GOMES, Lauretino, PASTORE, Karina. Pressão demais. **Revista Veja**, 22 de julho de 1998. Disponível para assinantes em: <http://www.saudeveja.com.br.html> >. Acesso em: 19 dez. 2008, 11h45min.

HAHN GV, CAMPONOGARA S. Qualidade de vida na enfermagem. **Rev.Médica HSVP** 1997; v.9, Cap. 20, p.48-51.

HOLMES, David S. **Psicologia dos transtornos mentais**. 2 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997. Cap.2, p. 36-58.

LAZARUS, R.S.; LAUNIER, S. Stress related transaction between person and environment. In: DERVIN, L.A.; LEWIS, M. Perspectives in international psychology. New York, Plenum, 1978.

LEITE, P.M. et.al, **Estresse ocupacional em enfermeiros**, originalmente apresentado como tese em Mestrado, Universidade de Taubaté-SP, 2004.

LIMA. D. R. **Manual de farmacologia clínica, terapêutica e toxicológica**. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 1993.

LIPP, M. **Pesquisas sobre stress no Brasil**, 2.ed. São Paulo: Papyrus, 2001.

M, ARAÚJO, TÂNIA. ,et.al, Aspectos psicossociais do trabalho e distúrbios psíquicos entre trabalhadoras de enfermagem, **Rev. Saúde Pública** ,vol.37, no.4 ,São Paulo, Aug. 2003.

MUROFUSE, N.; ABRANCHES, S.S.; NAPOLEAO, A.A. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**. Ribeirão Preto, v. 13, n. 2, p.255-261, 2005.

PRESTON, C. A.; IVANCEVIDICH, J. M.; MATTESON, M. T. **Stress and the OR**

PITTA, A. Hospital: **Dor e Morte como Ofício**. São Paulo; HUCITEC, 1994.

Nursing. AORN, J.; v. 33, n. 4, 1981.

SANTOS KJ, SOLER ZASG. **Absenteísmo na enfermagem: enfoque nas causas de ordem psicológica**. Enfermagem Brasil 2003; v.2 n.6, p. 336-43.

SELYE, H. Stress: a tensão da vida. 2. ed. São Paulo: Ibrasa, 1965.

ZAKABI, Rosana. **Stress: ninguém está a salvo desse mal moderno, mas é possível aprender a viver com ele**. **Revista Veja**, v. 37, n-6, p.66-75, 11 fev. 2004.