

# **O ESTRESSE DO ENFERMEIRO EM SUAS CAUSAS E POSSÍVEIS SOLUÇÕES**

## **THE NURSE STRESS IN ITS CAUSES IS POSSIBLE SOLUTIONS**

<sup>1</sup>COSTA, G. G.; <sup>2</sup>BONARDI, C.M.

<sup>1e2</sup> Departamento de Enfermagem - Faculdades Integradas de Ourinhos -FIO/ FEMM

### **RESUMO**

Esta pesquisa tem por objetivo a importância de identificar as causas de estresse do enfermeiro no ambiente hospitalar, e encontrar saídas para minimizar o desgaste sofrido pela profissão com intuito de fomentar uma discussão a respeito de ações preventivas e de tratamento para os profissionais que já estão acometidos pela doença. A metodologia utilizada foi comparativa, descritiva, interpretativa que se realizou por meio de levantamento bibliográfico, efetuado por meio dos Sistemas de Base de Dados: virtuais e em livros. Considera-se de grande interesse proceder a uma abordagem dos fatores de estresse no ambiente de trabalho, particularmente em nível da organização hospitalar e da sua relação com a saúde mental dos indivíduos. Isto, porque as circunstâncias indutoras de estresse devem ser identificadas e analisadas adequadamente, para que seja possível uma intervenção eficaz, no sentido de modificá-las ou de minimizar os efeitos negativos. Para tanto é indispensável o profissional esteja bem motivado e conte com um acompanhamento de uma equipe interdisciplinar, contendo profissionais especializados, para desenvolver ações de prevenção ao estresse a também de tratamento para aqueles que já estão submetidos a ele, com o objetivo de ajudar o enfermeiro a ter qualidade de vida e assim que esta qualidade possa refletir em seu trabalho, em sua vida.

**Palavras-Chave:** Enfermagem, qualidade de vida estresse.

### **ABSTRACT**

This research has for objective the importance of identifying the stress causes in the ambient hospitalar suffered by the male nurse, and still to find exits to minimize the waste suffered by the profession with intuito of fomenting a discussion regarding preventive actions and of treatment for the professionals that are already attacked by the disease. The used methodology was comparative, descriptive, interpretative that he/she took place by means of bibliographical rising, made by means of the Systems of Base of Data: virtual and in books. He/she is considered of great interest to proceed to an abordagem of the stress factors in the work atmosphere, particularly in level of the organization hospitalar and of its relationship with the individuals' mental health. This, because the circumstances stress indutoras should be identified and analyzed appropriately, so that it is possible an effective intervention, in the sense of modifying them or of minimizing the negative effects. For so much it is indispensable the professional it is well motivated and count with an accompaniment of a team interdisciplinar, contends specialized professionals, to develop prevention actions to the stress the also of treatment for those that are submitted already to him, with the objective of helping the male nurse to have life quality and as soon as this quality can contemplate in its work, in its life.

**Word-key:** Nursing, quality of life stress.

### **INTRODUÇÃO**

O trabalho do enfermeiro é altamente propício a se desenvolverem situações que levem ao estresse do profissional, isso aumenta ou diminui conforme algumas situações particulares enfrentadas por cada profissional, como condições de trabalho precárias, emocional abalado, má remuneração, envolvimento com o paciente, desvalorização profissional, acúmulo de funções, jornada excessiva de trabalho.

A questão motivacional também pode se consolidar em alívio para o estresse quando bem trabalhada, ou em causa dele quando em baixa escala. O reconhecimento profissional é um grande agente de motivação.

Considera-se de grande interesse prosseguir a uma abordagem dos fatores de estresse no ambiente de trabalho, particularmente em nível da organização hospitalar e da sua relação com a saúde mental dos indivíduos. Isto, porque as circunstâncias indutoras de estresse devem ser identificadas e analisadas adequadamente, para que seja possível uma intervenção eficaz, no sentido de modificá-las ou de minimizar os efeitos negativos.

Optamos por construir uma pesquisa de caráter comparativo, descritiva, interpretativa que se realizou por meio de levantamento bibliográfico, efetuado por meio dos Sistemas de Base de Dados: virtuais e também em livros.

Pretendeu-se realizar uma pré-leitura, e posterior seleção desses artigos, sendo fichados os pontos importantes, com o intuito de analisar, interpretar e registrar adequadamente as informações transcrevendo-as para a elaboração do artigo.

O objetivo desta pesquisa é, evidenciar os efeitos que o estresse ocasiona nos enfermeiros, focar as dificuldades enfrentadas pelo profissional no seu trabalho e estimular o desenvolvimento do enfermeiro em seu trabalho para que possa ter um desempenho agradável e uma melhor qualidade de vida. Além disso, pretende-se estudar os fatores de motivação e insatisfação no trabalho do enfermeiro, considerando-se como fatores intervenientes, a remuneração, o salário inicial, as exigências feitas pelo empregador no ato da admissão, a carga horária e como aquele profissional se sente em relação a estes fatores.

## **2. O SERVIÇO DE ENFERMAGEM E SEUS ATRIBUTOS**

O setor da saúde integra o cenário de grandes mudanças no mundo, e para tanto precisa estabelecer um diálogo com a sociedade para não ficar restrito aos hospitais a importância dos enfermeiros terem uma qualidade de vida para evitar o estresse causado pelo trabalho.

Definir enfermagem, com a finalidade de explicar de forma consistente, os papéis e funções desse profissional não é tão simples, com a contribuição formulada por Henderson(1996,p.239), descrever a função da enfermagem:”Ajudar o indivíduo, saudável ou doente, na execução das atividades que contribuem para conservar a sua saúde ou a sua recuperação, de tal maneira, devendo desempenhar esta função no sentido de tornar o indivíduo o mais independente possível”.

A profissão de enfermeiro exige dele uma conduta ética, em que sua personalidade precisa se adaptar as exigências da profissão, ser gentil, paciente, tolerável, solidário, são características que o enfermeiro necessita ter ou desenvolver em sua conduta. A atenção e o cuidado são indispensáveis em sua atuação. O enfermeiro “[...]é um profissional de saúde que presta cuidados globais a um doente.” (MARTINS, 2009). Estes cuidados vão além dos de higiene, alimentação e outros, preza também pelo apoio psicológico ao doente e família, é aquele que administra a medicação e monitoriza todos os sinais e sintomas inerentes ao estado do paciente.

A organização do hospital é um espaço onde a comunicação entre os profissionais precisam ocorrer com precisão. Uma informação errada pode colocar em risco a vida dos pacientes. Este profissional presta assistência ao paciente ou cliente em clínicas, hospitais, ambulatórios, empresas, navios, na guerra são imprescindíveis, e no dia a dia nos postos de saúde e em domicílio, realizando atendimento de enfermagem; coordenando e auditando serviços de enfermagem, além de programar ações para a promoção da saúde junto à comunidade Cada profissional devem saber quais são suas incumbências para não atropelar o serviço do outro, alguns autores citam que: “Dentro da enfermagem, encontramos o auxiliar de enfermagem (nível fundamental) e o técnico de enfermagem (nível médio) ambos confundidos com o enfermeiro, entretanto com funções distintas, possuindo qualificações específicas”. (PASCHOAL; MANTOVANI; LACERDA, 2006, p. 338).

Paschoal, Mantovani e Lacerda (2006), ainda explicam que de uns tempos para cá, houve uma modificação da imagem do profissional de Enfermagem e a profissão é, hoje, mais reconhecida pela sociedade e mais procurada pelo mercado

de trabalho. O enfermeiro era visto como um profissional que fazia parte da equipe de um hospital apenas para cuidar do paciente, e mantém esta função básica do trabalho, porém com a abertura de outros campos de trabalho, um dos integrantes da equipe é o enfermeiro, de presença obrigatória. Isso criou um campo bastante amplo e levou, também, a uma nova forma de entender o papel desse profissional.

Dado ao atendimento do enfermeiro, (Martins 2009) enfatiza: "No que se refere ao tipo de horário, os enfermeiros devem trabalhar 35 horas semanais distribuídas por turnos de 8 horas, que podem ser praticadas no período da manhã (das 8 às 16 horas), da tarde (das 16 às 24 horas) e da noite (das 24 às 8 horas)". Assim, quase sempre, o enfermeiro tem seu período de trabalho estendido por vários motivos.

É comum encontrar enfermeiros sobrecarregados de atividades, inclusive algumas que não lhes compete, sem contar a troca de turno que toma tempo, situações que exigem o prolongamento do turno como o cuidado com o paciente, e as emergências inevitáveis na profissão. Martins (2009) enfatiza que "Verifica-se, porém, que o acréscimo de horas de trabalho, fora do horário normal de serviço dos enfermeiros, não é objeto de qualquer compensação".

A jornada em tempo determinado nem sempre é cumprida, sendo alongada e prejudicando o profissional, que por sua natureza deve ter postura profissional transformadora em qualquer nível de desenvolvimento dos programas de saúde, atendendo os princípios da universalidade, integralidade, equidade, solidariedade e hierarquização que norteiam o sistema de saúde vigente no país, todavia "o enfermeiro sofre com as condições de trabalho que lhes são oferecidas. Tais condições são muitas das vezes oferecidas de forma precária, prejudicando, assim, o seu trabalho e desmotivando os técnicos de saúde (DUARTE, 2001, p. 111).

A humanização é um tema que tomou conta do ambiente hospitalar, mas sempre voltado para o paciente, o profissional não foi observado neste quesito, o que é altamente prejudicial, pois o serviço de enfermagem está ligado às estruturas emocionais de um indivíduo, haja vista a necessidade de haver amor e dedicação quando da sua atuação.

O papel desempenhado pelo enfermeiro é essencial nas instituições hospitalares, no entanto o que se observa é uma postura de retaguarda, foram se

“organizando e deixando que os organizassem no sentido de que aceitariam o dever de cuidar das pessoas sem nunca exigirem o direito de determinar o modo como satisfariam tal dever” (SALVAGE, 1980, p. 186). E as tarefas polivalentes foram sendo agregadas e aceitas pelos enfermeiros.

Esta enorme quantidade de tarefa, tais como: “o de gestor da unidade de cuidados, o de apoio à pessoa doente e, também, com um relevo especial, o de colaborador no trabalho do médico” (MARTINS, 2009), gera um acúmulo de trabalho que se torna uma das causas do estresse do enfermeiro, ocasiona também o fator de desmotivação, um desconforto profissional.

### **3. CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE DO ENFERMEIRO**

Para falar deste item, primeiramente faz-se necessário conceituar estresse, este não é novo, mas foi apenas no início do século XX que estudiosos das ciências biológicas e sociais iniciaram a investigação de seus efeitos na saúde física e mental das pessoas “[...] pela qual ele terá de lutar e adaptar-se, conseqüentemente, terá de superar.” (BALLONE, 2008, p. 5). Estresse por assim dizer, refere-se a uma atitude fisiológica (normal) responsável pela adaptação do organismo às situações de perigo: “O estresse está relacionado à ansiedade e depressão, que pode decorrer de uma mudança brusca no estilo de vida ou na exposição a um determinado ambiente, levando a pessoa a sentir-se angustiada (CAMELO; ANGERAMI, 2006, p. 172).

Os principais sintomas de estresse, destacados por Candeias (1992) são: “[...] suor, calores, dor de cabeça, tensão muscular, alteração no batimento cardíaco, dores de estômago, colite e irritação. O estresse pode também se refletir em atrasos, insatisfação, sabotagem e baixos níveis de desempenho no trabalho”. Com isso, haverá uma diminuição da qualidade do serviço prestado, afetando não apenas a população atendida, mas também a saúde e a qualidade de vida do trabalhador.

Beland e Passos (1978) evidenciam que as necessidades pessoais do trabalhador de enfermagem e sua ansiedade em relação às circunstâncias com as quais ele se defronta geralmente prejudicam o tipo de atendimento que ele sabe dar e que gostaria de poder dar, podendo causar um sofrimento no profissional.

A capacidade de transformar a natureza, agir sobre ela é o que se designa trabalho. Cada época da história o conceito e o significado do trabalho assumem características próprias, mas é certo que para bem realizar as tarefas seja em qualquer área é preciso haver motivação profissional. Moraes (1992) ressalta a relação do homem com o trabalho, às vezes é conflituosa, pois se por um lado o trabalho é um fardo, da sentido à vida; por outro, dá status, define a identidade pessoal e o crescimento humano.

É fácil compreender os problemas que rondam os profissionais de enfermagem, da qual se diz ser de uma submissão consentida ao qual se vê confrontada com situações difíceis e perante as mesmas não pode deter-se a pensar em relações de poder, de autonomia e de status, devendo, antes, agir.

Os problemas em um ambiente hospitalar pode levar o profissional a circunstâncias altamente estressantes, como a falta de funções bem definidas, pelos rígidos horários a que são submetidos e pela rotatividade de turnos de trabalho, demanda insuficiente para atendimento, cargos distintos ao seu como o administrativo, etc.. Estes podem levar a problemas mencionados por Martins (2009) como: “Desmotivação; insatisfação profissional; absentismo; rotação e tendência a abandonar a profissão”.

Os fatores podem ser de ordem individual, organizacional, ambientais, o enfermeiro precisa equilibrar as relações: “[...] conciliar trabalho e vida pessoal tem sido um desafio constante para os trabalhadores de todo o mundo”. (BEZERRA, 2008, p. 2). Já que o aumento da carga de trabalho e seus horários para cumprir, a preocupação em manter-se no emprego devida a competitividade acirrada, e ainda as relações conflituosas são as principais causas do estresse no ambiente de trabalho, explica o autor (*ibidem*).

Não é difícil encontrar enfermeiros que atuam em mais de um hospital para dar conta da renda familiar, este desgaste gera uma péssima qualidade de vida, o que com certeza irá influenciar em sua atuação profissional, devido às condições que exerce em sua profissão. O bom relacionamento com os colegas de profissão também é um ponto forte para evitar situações estressantes.

O desgaste do enfermeiro está ainda ligado ao fato de que a ele cabe a função de minimizar o sofrimento da população que recorre aos centros de saúde. A principal característica do profissional de enfermagem estará sempre voltada à promoção da saúde nas comunidades em que trabalha. “A vulnerabilidade dos

indivíduos ao estresse depende da sua habilidade para lidar com os eventos estressores.” (LIPP, 1984, p. 153), dado que o modo de reagir a estímulos é um proposital da aprendizagem.

Dessa forma, um alto nível de estresse contínuo pode gerar um quadro de esgotamento físico e emocional caracterizado por pessimismo, imagens negativas de si mesmo, atitudes desfavoráveis em relação ao trabalho, mais conhecidas como Síndrome de Burnout. Para Lipp (1984), “[...] esta Síndrome pode ser definida como sendo a que acomete aqueles profissionais cujas profissões têm relação direta com as pessoas, e que estão expostos a um estresse crônico”.

E complementa em outra obra, que “Síndrome de Burnout tem como traços característicos o desgaste emocional, a despersonalização e a reduzida satisfação pessoal ou sentimento de incompetência do indivíduo.” (LIPP, 2000, p. 158). O fenômeno do Burnout pode ser caracterizado como uma síndrome de má adaptação psicológica, psicofisiológica e de reações comportamentais inadequadas, a uma forma específica de estresse ocupacional.

A rotina da correria do enfermeiro, que se mobiliza rapidamente para poder atender todos os pacientes que estão à sua espera é uma situação desgastante, fazendo com que esse profissional se canse e chegue ao estresse. “Os enfermeiros encontram-se expostos do ponto de vista etiológico aos fatores de risco de natureza física, química, biológica e psicossocial; que se fazem sentir com grande intensidade e justificam a inclusão da profissão de enfermagem no grupo das profissões desgastantes.” (LIPP, 2000, p. 159).

Em todas as profissões percebem-se riscos ao seu executor, os serviços de saúde, e de um modo particular os hospitais, proporcionam aos seus funcionários condições de trabalho reconhecidamente piores do que as verificadas na grande maioria dos outros setores de atividade. Lipp (2000, p.159), explica ainda, que “para além dos acidentes de trabalho e das doenças profissionais propriamente ditas, a atividade de enfermagem contribui de forma decisiva para a ocorrência de doenças relacionadas com o trabalho”.

O profissional de enfermagem tem que constantemente lidar com situações adversas, não se compadecer das pessoas que passam por estes empecilhos é complicado, e muitas vezes, impossível. É muito difícil isolar o lado humano e ter uma relação de frieza com os pacientes, e isso nem deve ocorrer, mas é

fundamental saber envolver-se com o sofrimento de forma profissional e não pessoal.

A segurança do profissional é precária, tanto quando se trata de “doenças infecto-contagiosas ou de locais inapropriados para executarem a sua função, até porque esses são problemas que podem ser sanados com maior facilidade. (ANGERAMI; GOMES; MENDES, 2000, p. 186).

A segurança deste profissional também está relacionado ao seu psicológico, que fica debilitado diante das situações que têm que enfrentar, não importando as condições para fazê-lo.

Kandolin *apud* Martins (2009), num estudo realizado em profissionais de saúde que praticam trabalho por turnos, elenca o pesquisado: “[...] fadiga psicológica, perda de satisfação no trabalho e endurecimento de atitudes.” Segundo este autor, o stress do trabalho faz-se também sentir na esfera familiar e social, nas relações de amizade e de lazer. Isso comprova que as organizações influenciam decisivamente na vida do enfermeiro.

#### **4. FATORES MOTIVADORES TRABALHO DO ENFERMEIRO**

A conceituação que mais aproxima ao termo motivação vem do latim *motivum*, que significa “[...] que move ou o que pode fazer mover” (FERREIRA, 1986). Há ainda autores que definem o termo “[...] como uma inclinação para ação que tem origem em um motivo” (ARCHER, 1990, p. 3) que seria uma necessidade, atuando sobre o intelecto, e induzindo a pessoa movimentar-se ou agir .

A motivação no trabalho humano dependem de dois fatores: “higiênicos e motivacionais”. O primeiro trata-se “as condições físicas e ambientais do trabalho, o salário, os benefícios sociais, as políticas da empresa, o tipo de supervisão recebida, o clima entre a direção e os empregados, os regulamentos internos [...] Os fatores motivadores referem-se ao conteúdo do cargo, às tarefas e aos deveres relacionados com o cargo em si, produzindo efeitos duradouros de satisfação e aumento de produtividade em níveis de excelência (CHIAVENATO, 1990, p.21).

Sem dúvida são fatores que estão presentes na vida de cada trabalhador, mas é preciso considerar que cada pessoa tem sua individualidade e os fatores que os movem diferem em quantidade, gênero e grau uma das outras. Não existe uma

estratégia que se encaixe para todos, o que ocorrem são ações que favoreçam a motivação tanto da equipe ao individual.

O trabalho da enfermagem refere ao ato de cuidar do doente, seja a doença visível ou não, criança, adulto, idoso, seja a doença transmissível, o enfermeiro precisa estar atento aos cuidados do paciente, e não deve deixar transparecer ser lado pessoal, seus problemas, estresse sofrido do cotidiano de toda a ordem, dentro e fora do trabalho.

A motivação é algo essencial para se realizar qualquer trabalho, na atuação do enfermeiro ela é fundamental para exercer o cargo. Maslow contribui com a teoria da hierarquia das necessidades, que segundo ele compreende necessidades básicas como a fisiológicas ou de sobrevivência, de segurança; de amor, auto-estima; de pertença ou de aceitação; de auto-realização. Desta forma a harmonia e o equilíbrio podem ser afetados quando não satisfeitas às necessidades ditas acima.

Como respostas as questões elencadas de estressantes ao enfermeiro, reafirma-se a necessidade da organização da categoria, no que se refere a horário, disciplina, funções bem delineadas, acompanhamento profissional psicológico, horários convinentes, salários dignos a tarefa que realiza, reconhecimento profissional, respeito dos colegas de outras áreas da saúde, entre outras.

A luta por melhores condições de trabalho do enfermeiro deve começar já no curso de graduação, não é necessário esperar acometer-se do estresse profissional para então tomar medidas de tratamento. Por isso a motivação deve ser treinada e preservada tanto na formação (graduação), quando no desenvolvimento do trabalho do enfermeiro.

## **5. QUALIDADE DE VIDA: PROGRAMA INTERDISCIPLINAR DE APOIO AO TRABALHADOR DE ENFERMAGEM**

Considerando que o enfermeiro sofre situações altamente estressantes em sua rotina de trabalho, por todos os motivos que já foram elencados nesta pesquisa, é indispensável o profissional receba um acompanhamento de uma equipe interdisciplinar, contendo profissionais especializados, para desenvolver ações de prevenção ao estresse e também de tratamento para aqueles que já estão submetidos a ele, com o objetivo de ajudar o enfermeiro a ter qualidade de vida e assim, que esta qualidade possa refletir em seu trabalho, em sua vida.

A equipe seria composta por: “[...] psicólogo organizacional, assistente social, enfermeiro, pedagogo, sociólogo e médico, com a finalidade de desenvolver um Programa de Apoio ao Trabalhador de Enfermagem.” (HADDAD, 2000 p.8). Outros profissionais poderão ser incluídos na equipe de acordo com as necessidades da instituição. Ressalta-se que este grupo deverá ser administrativo, e politicamente vinculado a divisão de recursos humanos da instituição.

Tal equipe deve ocupar-se em identificar os setores que produzem estresse no trabalhador, avaliar a produtividade, rotatividade e, os custos psicológicos e fisiológicos do trabalho e ainda realizar avaliação e acompanhamento do trabalhador com disfunções psicológicas.

O processo de intervenção é lento, porém fundamental para identificar os pressupostos básicos que sofrem influência pela socialização ocorrida no hospital, e ou, ambiente de trabalho, enfatizando que o processo de planejamento de mudanças precisa ser mediado pela cultura organizacional.

Mesmo sabendo que esta realidade não está presente nos ambientes hospitalares, ao menos na grande maioria deles, faz-se necessário fomentar ações que venham de encontro às necessidades do profissional de enfermagem para um dia ela possa se tornar realidade e oxalá não demore muito, pois a necessidade já é do tempo presente e não para um futuro longínquo.

A qualidade de vida do enfermeiro é condição para seu bom desenvolvimento profissional, é condição para continuar a formação deste que é tão importante para a sociedade.

## **Conclusão**

Esta pesquisa se refere a importância de ações preventivas e tratativas ao enfermeiro dado as suas condições de trabalho.

O enfermeiro evidencia situações desgastantes em seu ambiente de trabalho, é preciso que esteja bem estruturado físico e psicologicamente para suportar as pressões advindas da profissão.

Os principais sintomas de estresse, destacados por Candeias (1992, p.22) são: “suor, calores, dor de cabeça, tensão muscular, alteração no batimento cardíaco, dores de estômago, colite e irritação. O estresse pode também se refletir em de atrasos, insatisfação, sabotagem e baixos níveis de desempenho no trabalho”. Com isso, haverá uma diminuição da qualidade do serviço prestado, afetando não apenas a população atendida, mas também a saúde e a qualidade de vida do trabalhador.

Estudar as causas do estresse do enfermeiro para então prevenir e enfrentar os casos é importantíssimo para consolidar ações que traduzam melhoria para as condições de trabalho do enfermeiro.

Para tanto é indispensável o profissional esteja bem motivado e conte com um acompanhamento de uma equipe interdisciplinar, contendo profissionais especializados, para desenvolver ações de prevenção ao estresse a também de tratamento para aqueles que já estão submetidos a ele, com o objetivo de ajudar o enfermeiro a ter qualidade de vida e assim que esta qualidade possa refletir em seu trabalho, em sua vida.

## REFERÊNCIAS

ARCHER, ER. O mito da motivação. In: Bergamini CW, Coda R, organizadores. **Psicodinâmica da vida organizacional: motivação e liderança**. São Paulo: Pioneira 1990.

BELLAND, I. L.; PASSOS, J. Y. Enfermagem clínica: aspectos fisiopatológicos e psicossociais. São Paulo: EPU/ Edusp, 1978. V. 1.

BEZERRA, Marilda. **Como lidar com o estresse no trabalho**. Disponível em: <<http://www.wellnessclub.com.br>. > Acesso em 04 de setembro de 2009.

CAMELO, S. H. H.; ANGERAMI, E. L. S. O estresse e o profissional de enfermagem que atua na assistência à comunidade: uma revisão da literatura. **Revista Nursing**, v. 97, p. 8, jun 2006.

CANDEIAS, N.M.F., Abujamara A.M.D., SABBAG S.N. Stress em atendentes de enfermagem. **Rev Bras Saúde Ocupacional** 1992.

CHIAVENATO I. Recursos humanos – edição compacta. 4. ed. São Paulo (SP): Atlas, 1990.

DUARTE, M. J. R. S. O compromisso social e o espaço profissional do enfermeiro. In: SANTOS I. **Enfermagem fundamental**, realidade, questões, soluções. São Paulo: Atheneu; 2001.

FERREIRA, ABH. Novo dicionário da língua portuguesa. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1986.

HADDAD, M.C.L. Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. **Revista Espaço para a Saúde**, Londrina, v.1, n.2, p. 75-88, jun. 2000.

HENDERSON, V. The nature of nursing. New York: Mcmillan: 1966. Disponível em: <<http://www.ipv.pt/millenium/Millenium28/18.htm>>. Acesso em :30 ag 2009.

LIPP, M. Stress e suas implicações. **Rev. psicol**; n.3,v.4,p05.19,1984.

\_\_\_\_\_. O stress está dentro de você. São Paulo: Contexto; 2000.

MARTINS, Maria da Conceição de Almeida . Situações indutoras de stress no trabalho dos enfermeiros em ambiente hospitalar. Disponível em: <<http://www.ipv.pt/millenium/Millenium28/18.htm>> Acesso em 03 set 2009.

MORAES, S. Effect of acute footshock stress on the responsiveness of the isolated rat tail artery to phenylephrine and epinephrine. 1992. **Rev. Enferm** n.2,v.6,p01. 22,1983.

PASCHOAL, AS, MANTOVANI, MF, LACERDA, MR. A educação permanente em enfermagem: subsídios para a prática profissional. **Rev Gaúcha Enferm** n.3,v.2,p03. 17,1981., Porto Alegre –RS, 2006.