

**ESTRESSE RELACIONADO AO TRABALHO EM
PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: UMA REVISÃO
DE LITERATURA**

Josiane Oliveira da Costa (UCAM)
Audelaine Miranda da Cruz (UCAM)
Marcia Castro Macêdo (UNYLEYA)
Claudilene Sousa Santos (UCAM)
Diego Braz Pacheco (UCAM)
Adjanny Estela Santos de Sousa (UEPA)

RESUMO: O estresse pode surgir através de situações que confrontem o indivíduo, como situações que o irrite, excitem, confundam ou mesmo aquelas que o fazem imensamente feliz, dependendo da interpretação que é dada ao evento desafiador ou em razão de fatores estressores inerentemente negativos. Este trabalho tem como objetivo conhecer os fatores estressores relacionados ao trabalho dos profissionais de enfermagem. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica onde foram selecionados 13 artigos publicados em meio eletrônico no período de 2008 a 2016. Entre os fatores que causam estresse encontram-se: a qualidade do sono, a violência psicológica, a longa jornada de trabalho, o cansaço físico e o relacionamento com outros profissionais. Diante do que foi exposto, verifica-se a importância de estudos que discorram sobre a saúde do trabalhador de enfermagem. Afinal, isso contribui para o conhecimento acerca do estresse ocupacional, assim como, os problemas que influenciam os aspectos físicos e mentais destes profissionais corroborando para a tomada de medidas que visem à melhoria no ambiente laboral e a qualidade de vida desta categoria profissional.

Palavras-chave: Estresse. Qualidade de vida. Profissional de enfermagem.

ABSTRACT: Stress can arise through situations that confront the individual, such as situations that irritate, excite, confuse or even those that make him immensely happy, depending on the interpretation given to the challenging event or due to inherently negative stressors. This study aims to understand the stressors related to the work of nursing professionals. This is a bibliographic research where 13 articles published in electronic media from 2008 to 2016 were selected. Among the factors that cause stress are: quality of sleep, psychological violence, long working hours, tiredness physical and the relationship with other professionals. In view of the above, it is possible to verify the importance of studies that discuss the health of nursing workers. After all, this contributes to the knowledge about occupational stress, as well as, the problems that influence the physical and mental aspects of these professionals, corroborating the taking of measures aimed at improving the work environment and the quality of life of this professional category.

Keywords: Stress. Quality of life. Nursing professional.

1. Introdução

A palavra estresse foi utilizada pela primeira vez em nosso vocabulário em meados do século passado para definir o processo de reação do organismo a uma situação de perigo. Os fatores relacionados ao estresse impulsionam a luta do ser humano pela vida, pois a todo momento há recebimento de estímulos. Alguns desses estímulos são conscientizados, outros, captados apenas pelo subconsciente; alguns são agradáveis, outros não; alguns, à primeira vista são insignificantes, mas, pela constante repetição, tornam-se patogênicos. Diante disso, o estresse ocupacional está relacionado ao aparecimento de doenças que determinam o absenteísmo causando prejuízo tanto para o trabalhador quanto para o empregador (FARIAS et.al, 2011).

O estresse pode surgir através de situações que confrontem o indivíduo, como situações que o irrite, excitem, confundam ou mesmo aquelas que o fazem imensamente feliz, dependendo da interpretação que é dada ao evento desafiador ou em razão de fatores estressores inerentemente negativo (KESTENBERG et.al, 2015).

No contexto da enfermagem, estes profissionais estão frequentemente atuando em meios a riscos e condições desfavoráveis que podem interferir diretamente em sua saúde física e mental por conta de suas atividades demandarem de muita atenção, discernimento e responsabilidades. Como consequência, as atividades laborais dessa categoria proporcionam o desencadeamento do estresse no trabalho (INOUE et.al, 2013).

Sabe-se que o estresse no modo de vida contemporâneo é um fator importante e bastante reconhecido que influencia diretamente no bem-estar de um indivíduo, e pode estar relacionado às modificações de seu estado de saúde, não obstante, pode colocar em risco a saúde dos membros da equipe de uma instituição levando a situações que interfiram no desempenho profissional e nas relações interpessoais dentro do ambiente de trabalho.

Diante disso, estudar o estresse relacionados ao trabalho dos profissionais de enfermagem é imprescindível, pois permite uma melhor compreensão das suas causas e, conseqüentemente, a eliminação ou redução dos fatores estressores enfrentados por estes profissionais. Nessa perspectiva, há a necessidade de elaboração de estudos sobre o tema, uma vez que, o estresse está relacionado com a qualidade de vida do profissional, que quando comprometida interfere na assistência prestada por ele.

Desse modo, este trabalho tem como objetivo conhecer os fatores estressores relacionados ao trabalho dos profissionais de enfermagem.

Para atingir o objetivo proposto pelo estudo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde com os descritores “estresse em profissionais de enfermagem”.

Para a seleção dos artigos foi realizada uma leitura de seus resumos e, por conseguinte, foram selecionados os trabalhos que tinham em sua temática o objetivo proposto pelo estudo. Diante disso, a amostra do estudo foi composta por 13 artigos publicados no período de 2008 a 2016.

Foi utilizado como método de exclusão os artigos que não se identificavam com a proposta da pesquisa e os trabalhos publicados no período inferior a 2008.

2. Desenvolvimento

O ambiente hospitalar é caracterizado por uma série de fatores que geram insalubridade e sofrimento aos profissionais que nele atuam e, a enfermagem é apontada como uma profissão, dentro desse ambiente, que apresenta altos índices de estresse ocupacional (COSTA e MARTINS, 2011).

O trabalho do enfermeiro que atua nas instituições de saúde, é geralmente multifacetado, dividido e submetido a uma diversidade de cargos que são geradores de desgaste. Entretanto, o trabalho também pode ser visto como fonte de prazer e satisfação, que são potencializam as capacidades humanas, na promoção de saúde e vida (GUERRER e BIANCHI, 2008).

O estresse ocupacional é consequência do fato de o trabalhador perceber seu ambiente de trabalho como ameaçador, quer seja às suas necessidades de realização profissional e/ou pessoal, quer seja à sua saúde física e/ou mental, por acreditar que essa atmosfera possui excessivas demandas ou por ele próprio não possuir recursos adequados ou suficientes para enfrentá-las. Como consequência, há prejuízo na interação do profissional com o ambiente de trabalho ou com o trabalho em si (COSTA e MARTINS, 2011).

Farias et. al (2010), classifica o estresse em três etapas: a) Alarme, que é considerada a fase em que o organismo sofre alterações metabólicas e se recompõe, ficando em relaxamento; b) Resistência e adaptação, caracterizada pela permanência do efeito do agente estressor por mais tempo. Como consequência, o organismo adapta suas reações e seu metabolismo para suportar o estresse por um maior período de tempo; c) Exaustão ou esgotamento. Nessa etapa, o organismo não aguenta a pressão frequente do agente estressor e entra em colapso, pois a energia dirigida para adaptação da pessoa à solicitação estressante é limitada, promovendo queda acentuada da capacidade adaptativa do corpo humano. Essa fase é acontece, na maioria das vezes, nas situações mais graves e persistentes.

Outra fase de processo de estresse foi encontrada por Silva et.al (2011), chamada de quase exaustão, por se encontrar entre as fases de resistência e exaustão, e provoca na pessoa uma sensação forte de esgotamento aumentando a chance de descontrole emocional. Vale lembrar que nem sempre a pessoa passa pelas quatro fases, e esta só alcançará a fase de exaustão quando o estressor for muito grave e não conseguir se adaptar à situação.

No estudo realizado por Kestenberg et.al (2015), de uma amostra de 85 profissionais, verificou-se que 48 (56,5%) dos participantes apresentavam estresse, 42 (49,4%) encontravam-se na fase de resistência e apenas 4 (4,7%) encontravam-se na fase de exaustão. O autor afirma que a fase de resistência é caracterizada pelo aumento da produção de cortisol levando a pessoa à maior vulnerabilidade às doenças.

Para Rodrigues e Santos (2016), os profissionais de saúde são frequentemente vítimas de problemas físicos e psicológicos durante uma jornada de trabalho ou mesmo após algum tempo de atuação na área. Esses problemas, podem estar associados, em grande parte, à realidade do ambiente de trabalho assim como, ao ritmo e às cargas do ambiente de atuação, que são potenciais geradoras de estresse. Em uma pesquisa realizada pelos autores, os sintomas físicos de maior frequência nos profissionais de saúde são: aumento da sudorese, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, aperto de mandíbula, ranger de dentes, hiperatividade, náuseas e mãos e pés frios. Além dos sintomas físicos, os autores identificaram alguns aspectos psicológicos como: ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si próprio, preocupação excessiva,

inabilidade de concentrar-se em outros assuntos que não o estressor, dificuldade de relaxar, ira, hipersensibilidade emotiva.

Assim como no estudo anteriormente citado, Rodrigues e Santos (2016), verificara que a fase de estresse de maior predominância foi a de resistência e, por isso, os sinais e sintomas de maior destaque foram: problemas com a memória; formigamento de extremidades; cansaço constante; pensamento em um só assunto; irritabilidade excessiva; sensibilidade emotiva.

O profissional de enfermagem da área hospitalar, se depara com alguns fatores que interferem nas suas condições de trabalho. Entre eles encontram-se o desenvolvimento rápido e contínuo da tecnologia na área da saúde; a grande variedade de procedimentos realizados diariamente; o aumento constante do conhecimento teórico e prático exigido nessa área; a especialidade do trabalho; a hierarquização, dificuldade de circulação de informação; o clima negativo de trabalho; papéis ambíguos e falta de clareza das tarefas executadas; o ritmo de trabalho, ambiente físico, estresse do contato com o paciente e familiar; a dor e a morte como elementos que potencializam a carga de trabalho gerando riscos à saúde física e mental dos trabalhadores do hospital (PAULA et.al, 2010).

A qualidade do sono também é considerado um fator que pode desencadear estresse, pois o atraso do sono devido aos horários de trabalho pode levar a insônia. Trabalhadores que atuam no período noturno apresentam frequência elevada de sintomas de estresse. O descompasso da convivência social devido os horários de trabalho pode desenvolver um isolamento social, tendo repercussões primeiramente na família, e pode se estender a outros segmentos sociais. Além disso, após alguns anos nesta forma de trabalho, podem surgir manifestações crônicas como distúrbios do sono, doenças cardiovasculares e gastrintestinais, absenteísmo e divórcios (SELEGHIM et.al, 2012).

A violência psicológica no ambiente laboral é mais um dos riscos ocupacionais geradores de estresse nos profissionais de enfermagem. Dentre os tipos de violência psicológica mais evidente estão as intimidações, abusos verbais e assédio moral que possuem maior prevalência do que agressões físicas, e 40 a 70% das vítimas possuem sintomas de estresse considerável (BARBOSA et.al, 2011).

O cansaço físico em decorrência de um dia de trabalho é um outro fator estressor, pois é evidenciado através da falta de tempo para o lazer, provocando efeitos sistêmicos e de esgotamento emocional e físico na categoria estudada. Como consequência disso, os profissionais ficam pouco tolerantes, facilmente irritáveis e nervosos dentro do ambiente de trabalho assim como com amigos e familiares. Esses sintomas são mais facilmente percebidos pela sobrecarga de trabalho (RODRIGUES e SANTOS, 2016).

A dupla jornada de trabalho se faz necessário pela situação econômica na enfermagem. Os baixos salários levam o indivíduo a procurar novas fontes de renda para o sustento da família, devido a isso, passa a assumir múltiplas funções, o que pode acarretar frustração, cansaço, desvalorização dos profissionais entre outros (FONTANA e SIQUEIRA, 2009).

No trabalho de Silva et. al (2011), os autores identificaram uma associação significativa entre as longas jornadas de trabalho profissional e o relato de falta de tempo para o repouso de lazer. Na organização do trabalho do hospital que participou do estudo, verificou-se que apenas uma vez no mês esses profissionais tinham três dias de folga consecutivos incluindo os sábados ou domingos. Esses períodos eram os únicos nos quais era possível organizar atividades de lazer com a família, desde que outras atividades profissionais ou domésticas não ocupassem o tempo social destinado ao convívio social.

Concomitante a isso, numa categoria predominantemente feminina como a de enfermagem, o matrimônio ou o convívio marital compreendem, muitas vezes, a responsabilidade com as tarefas domésticas e a educação dos filhos e conseqüentemente, aumento no nível de estresse. Acrescenta-se a isso, uma longa jornada de trabalho que diminui o tempo livre do enfermeiro e dificulta o convívio social, principalmente na relação com seus familiares e atividades de lazer, que são elementos chaves e simples para a minimizar os níveis de estresse (INOUE et.al, 2013).

Os profissionais de enfermagem necessitam de tempo livre para descansos e pausas, pois se não houver períodos adequados para a recuperação do estresse fisiológico e mental provocado pela atividade desempenhada, adquirem riscos potenciais para o adoecimento. Isto é particularmente afetado quando, por necessidade pessoal ou da instituição, o profissional realiza muitas horas extras ou então mantém dupla ou até tripla jornada de trabalho, comprometendo o período de recuperação (SELEGHIM et.al, 2012).

A relação com outros profissionais é mais um fator relevante, a enfermagem é uma profissão que utiliza a comunicação como ferramenta para o desenvolvimento de seu trabalho. Neste sentido, ela precisa ser de forma interativa, seja com a equipe, seja com o cliente. Da mesma forma, os gestores devem estar atentos a comunicação com sua equipe, para melhor compreender e atender os anseios e as necessidades de seus colegas (FONTANA e SIQUEIRA, 2009).

Paula et.al (2010), relatam que é preocupante o relato de profissionais que se referem a falta de motivação devido a desunião da equipe, o descaso com a profissão e a baixa remuneração. Neste sentido, é evidenciado que a desunião da equipe não contribui para um ambiente harmonioso que se torna um outro fator desencadeante no processo que refletirá nos transtornos oriundos do estresse nos profissionais. Em contrapartida, se encontra a plenitude profissional, que está relacionada a melhora do paciente, a realização e altruísmo são os elementos que trazem plenitude profissional.

Em outra constante, Guido (2011), relata que a identificação dos fatores estressores no trabalho corresponde a um agente de mudança, uma vez que desenvolvidas as possíveis estratégias para minimizar seus efeitos, estas podem tornar o cotidiano do enfermeiro mais produtivo, menos desgastante e, possivelmente, valorizá-lo mais como ser humano e como profissional.

3. Conclusão

O estresse está presente nas relações e nas ações do ser humano com o meio, e basta apenas um estímulo para desencadeá-lo. A convivência diária com situações estressoras ocasiona malefícios para a saúde física e mental do indivíduo afetado.

É comum que situações estressoras estejam presentes no ambiente de trabalho e são consideradas essenciais para a continuidade e desenvolvimento das atividades. No entanto, a frequência com que ocorrem deve ser observada, pois a repetição de situações estressoras no ambiente laboral exige energia e conseqüente desgaste do indivíduo, o que pode fazer com que o seu organismo fique mais vulnerável para o aparecimento de doenças fazendo com que a pessoa enxergue o seu local de trabalho como algo nocivo para o seu organismo.

Os profissionais de enfermagem estão sujeitos a várias situações estressoras no seu ambiente de trabalho como: o relacionamento com a equipe, com o paciente e com os

familiares destes; o sono prejudicado; a longa jornada de trabalho, entre outros. Esses fatores desgastam o profissional e muitas vezes interferem no seu relacionamento social.

Sabe-se que o lazer é um dos determinantes sociais para a saúde de um indivíduo e a sua inexistência compromete a qualidade de vida do ser humano. Como visto, a falta de lazer entre os profissionais de enfermagem se dá em decorrência da falta de tempo ocasionada pela longa jornada de trabalho, no qual, em muitas situações, o enfermeiro possui múltiplas jornadas.

Ademais, é necessário que os profissionais de saúde possam atuar em ambientes que lhes propiciem boas condições para o exercício de suas atividades, com infraestrutura e equipamentos essenciais para a prestação de seus serviços, além disso, há a necessidade de salários mais dignos para que ocorra a diminuição das jornadas de trabalho da categoria.

Assim sendo, verifica-se a importância de estudos que discorram sobre a saúde do trabalhador de enfermagem. Afinal, isso contribui para o conhecimento acerca do estresse ocupacional, assim como, os problemas que influenciam os aspectos físicos e mentais destes profissionais corroborando para a tomada de medidas que visem a melhoria no ambiente laboral e a qualidade de vida desta categoria profissional.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, R.; LABRONICI, L. M.; SARQUIS, L. M. M.; MANTOVANI, M. F. **Violência psicológica na prática profissional da enfermeira.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45n1/04.pdf>. Acesso em 10 de março de 2018.

COSTA, Daniele Tizo; MARTINS, Maria do Carmo Fernandes. **Estresse em profissionais de enfermagem: impacto do conflito no grupo e do poder do médico.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45n5/v45n5a23.pdf>. Acesso em 10 de março de 2018.

FARIAS, S. M. C.; TEIXEIRA, O. L. C.; MOREIRA, W.; OLIVEIRA, M. A. F.; PEREIRA, M. O. **Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45n3/v45n3a25.pdf>. Acesso em 10 de março de 2018.

FONTANA, Rosana Teresinha; SIQUEIRA, Kallyne Irion. **O trabalho do enfermeiro em saúde coletiva e o estresse: análise de uma realidade.** Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/pdf/ce/v14n3/a12v14n3.pdf>. Acesso em 10 de março de 2018.

GUERRER, Francine Jomara Lopes; BIANCHI, Estela Regina Ferraz. **Caracterização do estresse em enfermeiro de unidades de terapia intensiva.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v42n2/a19.pdf>. Acesso em 10 de março de 2018.

GUIDO, L. de A.; LINCH, G. F. da C.; PITTHAN, L. de O.; UMANN, J. **Estresse, coping e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45n6/v45n6a22.pdf>. Acesso em 10 de março de 2018.

INOUE, K. C.; VERSA, G. L. G. da S.; MURASSAKIM, A. C. Y.; MELO, W. A.; MATSUDAV, L. M. **Estresse ocupacional em enfermeiros intensivistas que prestam cuidados diretos ao paciente crítico.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v66n5/13.pdf>. Acesso em 10 de março de 2018.

KESTENBERG, C. C. F.; FELIPE I. C. V.; ROSSONE, F. DE O.; DELPHIM, L. M.; TEOTONIO, M. C. **O estresse do trabalhador de enfermagem: estudo em diferentes unidades de um hospital universitário.** Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v23n1/v23n1a08.pdf>. Acesso em 10 de março de 2018.

PAULA, G.S.; REIS, J. F.; DIAS, L. C.; DUTRA, V. F. D.; BRAGA, A. L. S.; CORTEZ, E. A. **O sofrimento psíquico do profissional de enfermagem da unidade hospitalar.** Disponível em: www.scielo.org.co/pdf/aqui/v10n3/v10n3a08.pdf. Acesso em 10 de março de 2018.

RODRIGUES, C. C. F. M.; SANTOS, V. E. P. **O corpo fala: aspectos físicos e psicológicos do estresse em profissionais de enfermagem.** Disponível em: http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/2849/pdf_1761. Acesso em 10 de março de 2018.

SELEGHIM, M. R.; MOMBELLI, M. A.; OLIVEIRA, M. L. F. de; WAIDMAN, M. A. P.; MARCON, S. S. **Sintomas de estresse em trabalhadoras de enfermagem de uma unidade de pronto socorro.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rgenf/v33n3/22.pdf>. Acesso em 10 de março de 2018.

SILVA, V. L. dos S.; CHIQUITO, N. do C.; ANDRADE, R. A. P. de O.; BRITO, M. de F. P.; CAMELO, S. H. H. **Fatores de estresse no último ano do curso de graduação de enfermagem: percepção dos estudantes.** Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a20.pdf>. Acesso em 10 de março de 2018.

SILVA, A. A.; ROTENBERG, L.; FISHER, F. M. **Jornadas de trabalho na enfermagem: entre necessidades individuais e condições de trabalho.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v45n6/2314.pdf>. Acesso em 10 de março de 2018.