

# ESTRESSE DO PROFISSIONAL DA ÁREA DA SAÚDE COM ÊNFASE NO ENFERMEIRO

SANTOS, Fernanda Fonseca<sup>1</sup>

SANTOS, Margarete Simone Fanhani<sup>2</sup>

## RESUMO

Neste artigo propostos um estudo baseado em artigos bibliográfico e descritivo, analisando o tema sobre olhares de diversos autores. A atuação do enfermeiro na área de saúde tem como dentro suas competências o cuidado e bem estar, por ter este elo entre o paciente, equipe e a instituição ao qual trabalha, o enfermeiro busca conciliar o desenvolver de suas ações e habilidades, que por sua vez leva ao seu esgotamento profissional, tendo em contra partida as questões estressoras internas e externas. Com o excesso de funções a desenvolver o profissional enfermeiro passa por situações ao qual em âmbito geral leva ao estresse, o estudo trata-se de uma análise para compreender os fatores estressores em diferentes ações do profissional enfermeiro, para se entender quais as causas de estresse, identificando problemas enfrentados a nível gerencial e ocupacional, alterações de condições fisiológicas e psicológicas e relação interpessoal.

**PALAVRA CHAVE:** Estresse. Enfermagem. Fatores estressores. Profissional enfermeiro.

## STRESS OF THE PROFESSIONAL OF THE AREA OF HEALTH WITH EMPHASIS ON THE NURSE

## ABSTRACT

In this article it is proposed a study based on articles bibliographic and descriptive, analyzing the issue about glances from various authors. The performance of the nurse in the area of health has as its competences among the care and well-being, for having this link between the patient, team and the institution to which works, the nurse seeks to reconcile the developing of their actions and abilities, which in turn leads to their professional exhaustion, having against starting the internal and external stressful issues. With the excess functions to develop the professional nurse is replaced by the situations to which in general scope leads to stress, the study deals- is an analysis to understand the factors stressors in different professional nursing actions, to understand what the causes of stress, identifying problems faced the managerial level and occupational, changes of physiological and psychological conditions and interpersonal relationship.

**KEYWORDS:** Stress. Nursing stress factors. Nursing professional.

## 1. INTRODUÇÃO

No contexto contemporâneo ao qual vivemos e com os avanços tecnológicos o ser humano é tratado com ser produtivo e flexível às mudanças ambientais ao qual é exposto, com o surgimento de as novas enfermidades e o ciclo de mudanças, que com o passar dos anos geraram uma bagagem de desgaste físico e risco sobre a população. Estudar a manifestação do estresse é difícil, pois a cada olhar uma interpretação do conceito, identificar o surgimento de enfermidades tais como aparecimento de doenças que foram vinculadas ao trabalho, no olhar ocupacional, por exemplo, resultado da incapacidade de lidar com as fontes de pressão no trabalho, levando às consequências formas de problemas na saúde física e mental atingindo a satisfação no trabalho, o comprometendo do indivíduo e as organizações ao qual desempenham suas funções.

Com o objetivo de identificar problemas enfrentados pelos profissionais de enfermagem, observando quais alterações fisiológicas, psicológicas e as relações internas e externas. Em estudo de solucionar a partir desses pressupostos como o estresse é definido qual o conceito relacional mediado cognitivamente a que reflete a relação entre a pessoa e o ambiente apreciado por ela como difícil ou que excede seus recursos, colocando em risco o seu bem estar, ainda se isso ocorre quando a um desejo que o indivíduo é incapaz de alcançar.

É compreensivo na atualidade, exerce notável influência sobre o comportamento humano. Conforme autor Llopis SA, “seria lógico pensar que o organismo de um indivíduo que enfrenta exigências incoerentes, ou pressões no sentido de adotar condutas que não estão de acordo com seus objetivos e expectativas, não terá êxito”.

Para o autor Goffman (1973) afirma que o fato de “internação no hospital exigir que as pessoas permaneçam afastadas da sociedade por um período de tempo considerável, sendo submetidas a uma estrutura rígida com normas e regras e, na maioria das vezes, inflexíveis, torna o ambiente hospitalar semelhante aos conventos e prisões”. Conscientizar e desacelerar nas execuções de ações, para que todo agente estressor passe de forma a ter seu lado resolutivo assim atribuirá para melhoria da saúde do enfermeiro, e demais profissionais da área. Com base nas análises dos autores, este estudo foi realizado através de revisões de artigos relacionado ao estresse, cujo decorrer captou se compreender melhor, e buscando a solução com base nas autorais.

<sup>1</sup> Acadêmica do 8º período do curso da Enfermagem Faculdade Assis Gurgacz- Cascavel. Email: [fonseca.fernanda137@gmail.com](mailto:fonseca.fernanda137@gmail.com)

<sup>2</sup> Enfermeira, Especialista em Docência do Ensino Superior - Docente do curso de Enfermagem da Faculdade Assis Gurgacz - Cascavel Email: [margaretessimone@fag.edu.br](mailto:margaretessimone@fag.edu.br)

## 2. METODOLOGIA

O estudo refere-se de uma pesquisa exploratória descritiva e bibliográfica como artigos do ScieELO, Revista Brasileira de Enfermagem (REBEN), Psicologia indexadas pelo Lilacs. A fundamentação se apoiará em bibliografia constante em artigos constantes de dez anos, que tratam do tema estresse sendo ele a ações ocupacionais e gerencial. As informações foram coletadas em artigos a cima citado.

## 3. REFERENCIAL TEÓRICO

### 3.1 HISTÓRIA DO ESTRESSE

Para melhor entendimento começaremos a buscar o significado da palavra de acordo com o dicionário Aurélio “Conjunto das perturbações orgânicas e psíquicas” provocado por vários estímulos ou agentes agressores, como o frio, uma doença infecciosa, uma emoção, um choque cirúrgico, condições de vida muito ativa e trepidante, etc.(FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Dicionário da língua portuguesa. 5ªed. Curitiba: Positivo, 2010. 2222 p. ISBN 978-85-385-4198-1).

Para o médico endocrinologista Hans Selye em 1916 o primeiro a usar esse termo na área da saúde: “[...] um estado manifestado por uma síndrome específica, constituída por todas as alterações produzidas num sistema biológico”. Areias MEQ. Saúde mental, estresse e trabalho dos servidores de uma universidade [tese]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 1999.

Mais para algum autores afirmam que a síndrome de *burnout* tem sido evidenciada principalmente em profissionais que atuam na educação fundamental e básica, na prestação de cuidados a pessoas carentes, crianças e grupos sociais carentes. Lipp MEN. Pesquisas sobre *stress* no Brasil. Campinas: Papirus; 1996.

De acordo com Freudenberger (1974), o *burnout* é resultado de esgotamento, decepção e perda de interesse pelo trabalho que surge em profissionais que estão em contato direto com pessoas em prestação de serviço.

O estresse do profissional no ambiente hospitalar ou saúde pública repleta de normas e rotinas do enfermeiro exige além de conhecimento científico, responsabilidade, habilidade e técnicas, estabilidade emocional, aliados ao conhecimento das relações humanas, favorecendo a administração de conflitos, que são frequentes, em especial, pela diversidade dos profissionais ali atuantes. Sendo o ambiente hospitalar um local onde se tem grande rotatividade de funcionários e clientes, onde se tem muito contato com demais pessoas, desde a da localização de setor quanto as diferentes tipos temperatura e situação do clima fora desse ambiente, é visto não só pelo paciente mais os profissionais de saúde é considerado um lugar de estressante. Onde pode se observar alteração no estado psicológico e fisiológico do profissional tais como a insatisfação profissional, a produção no trabalho, o absenteísmo, os acidentes de trabalho e algumas doenças ocupacionais.

A equipe é formada pelo um grupo de pessoas, podendo ser divididas em turno, sendo que em cada setor ou às vezes as que um setor o enfermeiro fica se responsável pelos planos de cuidados para pacientes, gerenciamento de equipe execução e se seus serviços assistenciais funções, relatórios e inúmeras funções que vem a se desenvolver em seu turno de trabalho. Levando em conta a disposição de funcionários e atrito dentre eles.

Conflitos são discordâncias internas entre duas ou mais pessoas, envolvendo posicionamentos, percepções, valores ou sentimentos. Eles se reportam aos teóricos interacionistas, para os quais o conflito é uma necessidade absoluta e estímulo às organizações, no sentido de gerar crescimento. Ressaltam que o conflito pode ser tanto destrutivo quanto construtivo e queda maneira como é conduzido. (Marquis e Huston, 1999, p. 122)

Ardilia em 1986 foram os que iniciaram as primeiras investigações sobre o estresse ocupacional foram realizadas com trabalhadores de fábricas, enfocando aspectos do ambiente físico de trabalho. Os estressores identificados apontavam, principalmente, para as consequências psicológicas e ergonômicas sobre a saúde do trabalhador. Em seu livro Mal- estar no trabalho Marie- Frence Hirigoyen (2002), escreve sobre o assédio profissional tal como o entendimento é tratado com um estresse, onde relata as fases do estresse:

A primeira fase aparece quando o isolamento é moderado e a agressão é restrito às condições do trabalho, se uma pessoa está sobrecarregada, se uma pessoa está sobrecarregada, incumbida de tarefas sem lhe terem dado os meios de executá-las, precisa de certo tempo para julgar se é ou não um tratamento exclusivamente destinado a ela. As consequências dessa agressão sobre sua as serão pouco diferentes das de sobrecargas de trabalho”. (MARIE, 2002, p. 35).

Já Hens Selye em 1993, após longo período de pesquisa, baseando-se nos princípios da fisiologia, definiu-se estresse como sendo “um estado manifestado por uma síndrome específica constituída por todas as alterações produzidas num sistema biológico”, descrevendo-o em duas etapas: “ Síndrome de Adaptação Geral (SAG) - definida

como um conjunto de respostas não específicas de defesa - e de Adaptação Orgânica ao Causador, dividindo-se em três fases:

*Fase de alarme ou alerta:* momento inicial no qual o organismo identifica o causador e mobiliza uma resposta orgânica rápida para o enfrentamento. Se o organismo superar o agente estressor, retornará à homeostase, caso contrário, evoluirá para a segunda fase; *Fase de resistência:* desaparecem os sinais da fase de alarme, independente da permanência ou não do estressor, podendo evoluir para a homeostase ou para a terceira fase; *Fase de exaustão:* o agente causador permanece e o organismo não é capaz de eliminá-lo ou adaptar-se adequadamente, podendo os sinais da fase de alarme retornarem mais acentuados, tornando o organismo mais susceptível a doenças. Pode-se observar sintomas específicos dos órgãos afetados e da doença que nele se instalar, podendo ocorrer enfarte, úlceras, psoríase, depressão e outros ou até a morte em casos mais graves.

Quanto aos sinais e sintomas mais comuns observados no estresse podemos destacar o aumento da sudorese, tensão muscular, taquicardia, hipertensão arterial, aperto da mandíbula, ranger de dentes, hiperatividade, náuseas, mãos e pés frios. Em termos psicológicos, vários sintomas podem ocorrer, tais como:

ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si próprio, preocupação excessiva, dificuldade de concentração em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldade de relaxar, ira e hipersensibilidade emotiva. (LABRADOR e CRESPO, 1993, p. 121).

O estresse do profissional no ambiente hospitalar ou saúde pública repleta de normas e rotinas, o papel do enfermeiro exige, além de conhecimento científico, responsabilidade habilidade técnica, estabilidade emocional, aliados ao conhecimento de relações humanas, favorecendo a administração de conflitos, que são frequentes, em especial, pela diversidade dos profissionais ali atuantes.

A circulação de procedimentos cirúrgicos exige do profissional, a responsabilidade de conhecer e saber o que será usado em cada procedimento tendo em vista que a experiência se vem com a prática de se torna algo rotineiro. Sendo que cada dia é se uma nova convivência com novos indivíduos e os problemas e situações a serem compreendidas e resolvidas.

Uma equipe é formada pelo um grupo de pessoas, podendo ser divididas em turno, sendo que em cada setor ou às vezes as que um setor o enfermeiro fica se responsável pelo planos de cuidados para pacientes, gerenciamento de equipe execução e se seus serviços assistenciais funções, relatórios e inúmeros funções que vem a se desenvolver em seu turno de trabalho. Levando em conta a disposição de funcionários e atrito dentre eles.

Conflitos são discordâncias internas entre duas ou mais pessoas, envolvendo posicionamentos, percepções, valores ou sentimentos. Eles se reportam aos teóricos interacionistas, para os quais o conflito é uma necessidade absoluta e estímulo às organizações, no sentido de gerar crescimento. Ressaltam que o conflito pode ser tanto destrutivo quanto construtivo e que depende da maneira como é conduzido. (MARQUIS e HUSTON, 1999, p. 12).

À setores na enfermagem que requer ser dinâmico e rápido com execução de cuidados como, por exemplo, em exposição de urgência e emergência pesquisas realizada com enfermeiros que atuam em sala de urgência, apontando fatores ligados às condições de trabalho que tendem a causar estresse, menciona entre outros as condições físicas inadequadas, a sobrecarga de trabalho, os relacionamentos conflituosos e as exigências do próprio trabalho (Reis e Corrêa, 1990.)

Em estudo realizado Hospital Israelita Albert Einstein, hospital privado da cidade de São Paulo, composto por 400 leitos, sendo 140 leitos distribuídos em unidades de terapia intensiva que se dividem em Centro de Terapia Intensiva Adulto, Centro de Terapia Intensiva Pediátrica e Centro de Terapia Intensiva Neonatal, onde foram entrevistados 75 (setenta e cinco) enfermeiros no que se refere à insatisfação com o trabalho encontrou-se, no estudo, correlação com os níveis de estresse, repercutindo na saúde, com manifestações de sintomas cardiovasculares, alterações do aparelho digestivo e alterações músculo – esqueléticas. Outros estudos investigaram o estresse de enfermeiros através de escalas para determinar presença, causas e sintomas. Verificou-se que a maior causa de estresse está relacionada à insatisfação com o trabalho, remetendo à exaustão emocional, despersonalização da atividade, relacionado a aspectos do trabalho e ambiente, os relacionamentos com equipe e pares na empresa, a pressão da coordenação, conflito com a vida pessoal e profissional. Nesse contexto, o ambiente de trabalho é percebido como ameaça ao indivíduo, repercutindo no plano pessoal e profissional, surgindo demandas maiores do que sua capacidade de enfrentamento (SANGUIOLLIANO, 2004.)

### 3.1.1 SINAIS EVIEDENTES

Nos estudos analisados utiliza-se o termo estresse como sinônimo de cansaço, dificuldade, frustração, ansiedade, desamparo, desmotivação. Segundo Ferreira, as pesquisas nacionais das décadas passadas abordavam o tema somente sob a ótica do paciente hospitalizado, fato que tem mudado atualmente, pois há várias pesquisas que tratam do estresse do enfermeiro de atuação hospitalar, nas diversas áreas, como centro cirúrgico e unidade de terapia intensiva, em diferentes turnos de trabalho (DE MARTINO e CIPOLLA-NETO, 2001, p. 22).

Dos grandes potenciais agravantes estressores em algumas situações para um olhar global, sendo possível de acordo com a pesquisa realizada Universidade de Washington, nos Estados Unidos (2008) psiquiatras Thomas H. Holmes e Richard H. Rahe morte do cônjuge, divórcio, prisão, morte de um parente querido, casamento, demissão do trabalho, aposentadoria, reconciliação conjugal, gravidez, grandes conquistas pessoais, problemas com o chefe e férias. (Fonte: The Social Readjustment Rating Scale, dos psiquiatras Thomas H. Holmes e Richard H. Rahe, ambos da Universidade de Washington, nos Estados Unidos.

## **4. ANÁLISES E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

### **4.1 COMPROMETIMENTO**

A falta de profissionais qualificados e a alta demanda de pacientes foram apontadas por enfermeiras como um importante fator gerador de estresse, tendo algumas pesquisas apresentado sinais de síndrome de *burnout*, em termos de exaustão emocional. (TAMAYO e TROCCOLI, 2002).

No entanto análise dos artigos onde é bem evidenciado as relações de estressores como a internas (BORDIN 2009) partida da própria pessoa, ligados a características de personalidade, como perfeccionismo, pressa, querer fazer tudo ao mesmo tempo, e as externas do ambiente. Mudanças em geral, até mesmo as positivas, desencadeiam estresse pelo motivo adaptação mudança. Assim, são grandes fatores estressantes externos, por exemplo, o nascimento de um filho, mudanças profissionais (troca de emprego, promoção, demissão), aposentadoria, mudança de casa, divórcio, doença ou morte de pessoas queridas.

Pafaro e De Martino (2004) também citam que os enfermeiros que praticam dupla jornada de trabalho estavam mais estressados em relação aos que têm jornada única.

Nas formações das primeiras alunas na Escola de Nightingale, que buscava formar enfermeiras para o cargo de superintendentes e chefia Nightingale, que buscava formar enfermeiras para o cargo de superintendentes e chefia dos hospitais (GOMES et al., 1997). Historicamente o processo de gerenciamento vem se incorporando as funções do enfermeiro que necessita construir este conhecimento para atuar diariamente independente do cargo ocupado, mesmo que este não seja o principal foco dos currículos, que preconizam a formação generalista, ou que exista pouca associação permanente das questões gerenciais a qualquer atividade desempenhada pelo enfermeiro dos hospitais (GOMES et al., 1997). Historicamente a incorporação das funções do enfermeiro que necessita construir e passar conhecimento para os demais profissionais enfermeiro e demais competentes as área constantemente o conhecimento independente do cargo ocupado e função que desenvolva, não tornando uma obrigatoriedade e sim um somante para seu aprimoramento. O enfermeiro necessita de demais profissionais depende de pessoas desempenharem os cuidados e manter a qualidade das ações em saúde, com isso é evidente o número reduzido de funcionários, assim como de uma equipe despreparada pode ser avaliada como um estressor no desempenho do exercício profissional do enfermeiro, com em referencia de autores diferente foram encontrados por Sangiuliano (2004) e Guerrer (2007) que obtiveram nas Condições de trabalho para o desempenho das atividades do enfermeiro realizar atividades com tempo mínimo disponível como a atividade de maior stress.

Como Stacciarini (2001) coloca e depende que todos os indivíduos estão expostos à influência do estresse, seja na esfera orgânica, psíquica ou social, como tem sido mostrado por pesquisas recentes, porém os enfermeiros possuem atribuições inúmeras designadas pelo Ministério da Saúde, exigindo-lhes atividades de apoio, supervisão de trabalho dos auxiliares e técnicos de enfermagem, bem como assistência direta às pessoas enfermas, estando sempre atentos ao trabalho realizado por outros membros da equipe para que todos os cuidados sejam precisos O enfermeiro pode ser considerado como o mediador entre a equipe de enfermagem, os outros profissionais e o cliente/família buscando o equilíbrio entre as relações desenvolvidas, o que pode vir a ser um dos fatores desencadeantes do estresse.

Em estudo realizado com 157 (cento e cinquenta e sete) enfermeiras de hospital privado de Melbourne, Austrália, citam que o apoio das enfermeiras supervisoras e o bom relacionamento da equipe diminuíram consideravelmente o estresse, enquanto aumentaram a satisfação no trabalho. Alguns itens como autonomia, competência e autodeterminação também foram apontados como positivos e estimulantes ao trabalho (BARTRAM, JOINER e STATON, 2004).

Algumas atitudes simples podem evitar ou amenizar o estresse Bordin (2009) dormir direito cuidar da saúde, alimentar-se de forma saudável, fazer atividades físicas proporcionar-se momentos de prazer refletir sobre a maneira de lidar com as situações e buscar mudanças. Se “com esses cuidados a própria pessoa não conseguir controlar os níveis de estresse, deve procurar ajuda profissional”, aconselha a profissional.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Abortado e explicado sobre olhares de diferentes autores foi possível identificar que estresse é diferente de Síndrome de Burnout de acordo com Freudenberg (1974, p. 121):

O *burnout* é resultado de esgotamento, decepção e perda de interesse pelo trabalho que surge em profissionais que estão em contato direto com pessoas em prestação de serviço, já o estresse esgotamento existe não só na área da saúde e sim em todos os seguimentos profissionais, e cabe alimentar que situações levam ao estado emocional ao limite até certo ponto de cada indivíduo, cabe a cada um se adaptar e adotar medidas ao qual não coloca em risco sua saúde, e não ocorra a refletir isso em seus demais membros de equipe, o problema quando se torna excessivo.

A mudança e adaptação do profissional podem partir da atitude ou até mesmo a mudança de profissão, o estudo dos artigos trouxe um grande devolvido da pesquisa a fim de ajudar o profissional enfermeiro a melhorar suas condições de preparação e desenvolvimento das ações, mediante de incluir sua equipe para que haja melhorias tanto de forma gerencial, ocupacional e assistencial. Considerando que profissional da saúde antes mesmo de ser algo, é um ser humano que sofre mudanças e que sua vida pessoal está junto a ele, as questões levantadas sobre os sintomas pode ser sentido tanto dentro do seu local de serviço como fora na sua vida familiar e pessoal.

E cabe lembrar que todo e qualquer estágio de estresse e sentimento é contornável e tratável, mesmo sendo o enfermeiro responsável pela uma equipe ele também sobre os mesmos medos e limitações, e isso pode ser levado aos demais profissionais de saúde em um contexto, e pesquisa sobre estresse estão bastante desenvolvidas até o momento, pois o tema relaciona-se muito com o momento em que vivemos, com o crescimento do capitalismo e do consumo, e com a busca incessante pelo homem da satisfação pessoal e profissional.

Em sua pesquisa Chang (2005, p. 10) aborda o motivo que os profissionais da área da saúde como por exemplo enfermeiros, médicos, técnicos em enfermagem e demais que estão em contato direto ou indireto como os pacientes/cliente

Acredita-se, assim, que pessoas que estejam estressadas, na fase de resistência e exaustão, devam receber especial atenção por parte da instituição por meio de programas educativos que alertem sobre os riscos a que estão expostos e de desenvolvimento de programas para detectar precocemente o estresse.

## REFERÊNCIAS

- ARDILA R. *Psicología del trabajo*. 2a ed. Santiago: Editorial Universitária; 1986. 20. Goffman E. **Manicômios, prisões e conventos**. São Paulo: Perspectiva; 1974.
- BALLONE GJ, NETO EP, ORTAOLANI IV. **Da emoção à lesão: um guia de medicina psicossomática**. São Paulo: Malone; 2002.
- BARTRAM T, JOINER TA, STATON P. **Factors affecting the job stress and job satisfaction of Australian nurses: implications for recruitment and retention**. *Contemp Nurse*. 2004; 17(3):293-304.
- BORGES LO, ARGOLO JCT, PEREIRA ALS, MACHADO EAP, SILVA WS. **A síndrome de Burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários**. *Rev Psicol: Reflex Crit*. 2002; 15: 189-200.
- CHANG EM, HANCOCK KM, JOHNSON A, DALY J, JACKSON D. **Role stress in nurses: review of related factors and strategies for moving forward**. *Nurs Health Sci*. 2005;7(1):57-65.[traduzido]
- GUYTON, A. G. **Tratado de fisiologia médica**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1989. 189p.
- HIRIGOYEN, MARIE-FRANCE **O assédio no trabalho**. Como distinguir a verdade. Cascais: Pergaminho, 2002
- LIPP MEN. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2003.
- LLOPIS SA, CALVO IR, CARBÓ RS, CHIRINOS FSP, VICENTA CG, GARCIA JR. **Motivación laboral: creación de círculos de calidad. Rol de Enfermería** 1993;176:32-38.
- MARX, L. C.; MORITA, C. J. **Manual de gerenciamento de enfermagem**. 2. ed. São Paulo: EPUB, 2003. 124p.
- PAFARO RC, DE MARTINO MMF. **Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas**. *Rev Escola Enfermagem USP*. 2004; 38(2):152-60.

STACCIARINI JMR, TRÓCCOLI BT. **O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro.** Ver Latinoam Enfermagem. 2001; 9(2):17-25.