

O ESTRESSE OCUPACIONAL EM ENFERMEIROS

**Santos, Teresa Celia de Mattos Moraes dos¹; Vicentini, Jordana Mendes²,
Inocente, Nancy Julieta³**

¹ Universidade de Taubaté – Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação, Mestrado em Gestão e Desenvolvimento Regional.

Rua Visconde do Rio Branco 210 – Centro, 12200-000 – Taubaté, SP
e-mail¹: teresacelia@terra.com.br

² Universidade de Taubaté – Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação, Mestrado em Gestão e Desenvolvimento Regional.

Rua Visconde do Rio Branco 210 – Centro, 12200-000 – Taubaté, SP
e-mail²: jordana_sjc@terra.com.br

³ Universidade de Taubaté – Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação, Mestrado em Gestão e Desenvolvimento Regional.

Rua Visconde do Rio Branco 210 – Centro, 12200-000 – Taubaté, SP
e-mail³: nancyinocente@yahoo.com.br

Resumo – O estresse ocupacional é uma realidade na vida de alguns profissionais, principalmente daqueles que lidam com doença e morte, como é o trabalho do enfermeiro. Problema: Como o ambiente de trabalho do enfermeiro afeta no desenvolvimento do estresse? Objetivo da pesquisa foi verificar na literatura estudos sobre estresse ocupacional em enfermeiros, as principais alterações e sintomas do estresse e identificar os elementos estressores em diferentes atividades ocupacionais. Os resultados obtidos foram que o estresse manifesta-se em três fases: Alerta, Resistência e Exaustão e os fatores de estresse no trabalho estão associados a fatores do ambiente, à organização do trabalho e a fatores psicossociais do trabalho.

Palavras-chave: Enfermeiro. Estresse.

Área do Conhecimento: IV – Ciências da Saúde

Introdução

O ambiente do trabalho se modificou, acompanhando o avanço das tecnologias de uma maneira mais rápida do que a capacidade de adaptação dos trabalhadores. Os profissionais vivem sob contínua tensão, não só no ambiente de trabalho, como também na vida em geral dessa forma podendo ocorrer o estresse. Em termos científicos, o estresse é uma resposta fisiológica e de comportamento de um indivíduo que se esforça para adaptar-se e ajustar-se a estímulos internos e externos. Sendo o esforço realizado para esta adaptação limitado, e se houver persistência do estímulo estressor, mais cedo ou mais tarde o organismo entra em uma fase de esgotamento (BALLONE, 2005).

O estresse ocupacional é uma consequência da exposição a fatores de riscos de natureza psicossocial relacionados com a organização do trabalho (INOCENTE, 2005).

A pesquisa teve como objetivo geral verificar na literatura pesquisada, estudos sobre estresse ocupacional em enfermeiros. Os objetivos específicos foram: verificar as principais alterações e sintomas do estresse; identificar os

elementos estressores em diferentes atividades ocupacionais dos enfermeiros.

Problema: Como o ambiente de trabalho do enfermeiro afeta no desenvolvimento do estresse?

Material e Métodos

Delineamento da pesquisa: Trata-se de uma pesquisa exploratória e bibliográfica, realizada com base em artigos publicados em *sites*, revistas especializadas, livros.

Resultados

Os autores consultados concordam que o estresse manifesta-se em três fases: Alerta, Resistência e Exaustão (LIPP e ROCHA, 1994; LIPP E MALAGRIS, 1995; BALLONE, 2005).

Os principais resultados encontrados na literatura indicaram que: os fatores estressantes no trabalho do enfermeiro podem causar alterações que provocam um desequilíbrio no organismo na Fase de Alerta, tais como: aumento da frequência cardíaca e pressão arterial; b) contração do baço; c) o fígado libera glicose; d) redistribuição sanguínea da pele para

o fortalecimento dos músculos; e) aumento da frequência respiratória e dilatação dos brônquios; f) dilatação das pupilas; g) aumento do número de linfócitos na corrente sanguínea (BALLONE, 2005). Os principais sintomas físicos são: mãos e pés frios; boca seca; má digestão; aumento da sudorese, tensão muscular, aperto da mandíbula, ranger os dentes, diarreia passageira, taquicardia; hiperventilação, mudança de apetite. Os principais sintomas psicológicos são: aumento súbito da motivação para iniciar novos projetos (SELYE, 1965; LIPP e ROCHA, 1994; LIPP e MALAGRIS, 1995; INOCENTE; INOCENTE e REIMÃO, 2001).

Na Fase de Resistência ocorre a hiperatividade da glândula supra-renal, atrofia do baço e aumento dos glóbulos brancos do sangue (BALLONE, 2005). Os principais sintomas físicos são: problema com a memória, mal estar generalizado, formigamento nas extremidades, aparecimento de úlcera, tontura; os principais sintomas psicológicos são: sensibilidade excessiva, dúvida quanto a si próprio, pensar constantemente em um só assunto, irritabilidade excessiva e diminuição da energia (SELYE, 1965; LIPP e ROCHA, 1994; LIPP e MALAGRIS, 1995; INOCENTE; INOCENTE e REIMÃO, 2001).

Na Fase de Exaustão ou Esgotamento é quando começam a falhar os mecanismos de adaptação e déficit das reservas de energia, levando à morte de alguns organismos (BALLONE, 2006). Os principais sintomas físicos constituem quadros de doenças. Os principais sintomas psicológicos são: transtornos depressivos e de ansiedade (SELYE, 1965; LIPP e ROCHA, 1994; LIPP e MALAGRIS, 1995; INOCENTE; INOCENTE e REIMÃO, 2001).

Os fatores de estresse no trabalho estão associados a fatores do ambiente, à organização do trabalho e a fatores psicossociais do trabalho (INOCENTE, 2005). Os principais fatores de estresse ocupacional são: alta exigência no trabalho, baixo controle, baixo apoio social dos gestores e colegas (INOCENTE, 2005).

Discussão

Existe uma ampla área da vida moderna onde se misturam os estressores do trabalho e da vida cotidiana. A pessoa, além das habituais responsabilidades ocupacionais, da alta competitividade exigida pelas empresas e das necessidades de aprendizado constante, tem que lidar com os estressores normais da vida em sociedade. A segurança social, a manutenção da família, as exigências culturais, as ameaças de desemprego são algumas variáveis discriminadas. O tipo de desgaste à que as pessoas estão submetidas nos ambiente e as

relações com o trabalho poderão ser fatores determinantes de doenças (BALLONE, 2005).

O estresse ocupacional é uma realidade na vida de alguns profissionais, principalmente daqueles que lidam com doença e morte, como é o trabalho do enfermeiro (AGUIAR; *et al*, 2000).

Segundo Lautert, Chaves e Moura (1999) demonstraram que o estresse na atividade gerencial do enfermeiro está relacionado a diferentes variáveis, tanto da situação como do próprio indivíduo não sendo fácil delimitar o ponto onde um fator se sobrepõe ao outro. Alguns aspectos merecem ser destacados quando se trata do estresse do enfermeiro que trabalha no hospital. É importante a destacar que o estresse desencadeado por esta função gerencial do enfermeiro causa alterações em sua saúde, principalmente imunológicas e músculo-articulares, cardiovasculares e gastrintestinais. É bem provável que o estresse relacionado à sobrecarga de trabalho, relatado seja o responsável pelo sentimento de insatisfação com o trabalho e pelo desejo de trocar de profissão.

Stacciarini e Tróccoli (2001) afirmam que os enfermeiros citam as causas que leva ao estresse e seus resultados e sempre associando – os a uma conotação negativa. O estresse foi classificado a partir de causas e conseqüências, sendo esta última dividida em condições físicas e estados emocionais. De acordo com as categorias dos elementos estressores entre os enfermeiros em diferentes cargos ocupacionais, alguns aspectos podem ser ressaltados: recursos inadequados, relações interpessoais independente da categoria ocupacional; o objetivo final do trabalho do enfermeiro seja o atendimento ao paciente para os enfermeiros assistenciais, as atividades com os alunos entre os docentes e relacionado à assistência para os enfermeiros administrativos e elementos estressores relacionados à organização, como a política universitária, cobranças e poder de decisão, questões salariais, as relações hierárquicas, carga horária; a ambigüidade do papel de enfermeiro, reconhecimento profissional e a interface família-trabalho. Outras investigações se fazem necessárias, como o problema de turnos alternantes que é uma prática freqüente entre estes profissionais. Embora o estresse seja um fenômeno individual, as categorias identificadas sugerem que alguns estressores são comuns, independentemente da ocupação do enfermeiro, parecem refletir uma cultura profissional com ampla variedade de determinantes de estresse; relacionados ao indivíduo, ao cargo e à organização.

Fischer, *et al.*, 2002 estudaram organização dos turnos diurnos e noturnos e a percepção de sono em 255 enfermeiros. Os autores concluíram que: a qualidade dos episódios de

sono diurno após as noites de trabalho foi percebida como pior do que a qualidade dos episódios de sono noturno. Os níveis percebidos de alerta à noite tornam-se piores à medida que aumenta o número de horas de trabalho. Os autores citados, indicaram que a sonolência no trabalho noturno se faz presente e pode prejudicar tanto os trabalhadores quanto aos pacientes que estão aos seus cuidados.

Essa diversidade de situações sugere um quadro favorável ao estresse e também ao *Burnout*, originam um estado de prostração que leva o indivíduo ao esgotamento. A relação entre afeto e trabalho, que nasce a partir das dimensões demarcadas pelo capital, observada no cotidiano dos trabalhadores da área da saúde, especialmente para a enfermagem. A proposta da existência dessa nova enfermidade para os trabalhadores da enfermagem leva a alcançar novos horizontes e abre novas perspectivas para as possibilidades de entendimento e transformação do processo de trabalho, na tentativa de resgatar as dimensões afetivas contidas no cotidiano de quem cuida (MUROFUSE; ABRANCHES e NAPOLEÃO, 2005).

Conclusão

O trabalho de revisão bibliográfica efetuado sobre estresse ocupacional possibilitou enfatizar a necessidade de programas preventivos para minimizar fatores estressantes que colocam em risco a saúde bio-psicológica dos trabalhadores na área da enfermagem.

Desenvolver estudos futuros voltados para a enfermagem pode significar uma contribuição na melhoria das condições de trabalho e diminuição do sofrimento dos trabalhadores. Entretanto, deve-se considerar que se trata de dimensão particular que tem relação com uma outra mais geral: a sociedade em que está inserida (MUROFUSE; ABRANCHES e NAPOLEÃO, 2005), podendo também contribuir para aumentar o estresse nos enfermeiros.

Referências

AGUIAR, K.N.; *et al.* **O estresse em uma equipe militar de resgate pré-hospitalar**. Disponível em: <<http://www.fen.ufg.br/revista>> . Acesso em: 08 de agosto de 2006.

BALLONE G.J. **Estresse e Trabalho**. Disponível em: <www.psiqweb.med.br>. Acesso em: 19 de junho de 2006.

FISHER, *et al.* Percepção do sono: duração, qualidade e alerta em profissionais da área de

enfermagem. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.18, n.5, p.1261-1269, 2002.

INOCENTE, J.J.; INOCENTE, N.J.; REIMÃO, R. **Disfunção temporomandibular: insônia e aspectos emocionais**. In: REIMÃO, R. *Avanços em Medicina do sono*. São Paulo: Associação Paulista de Medicina, 2001.

INOCENTE, N.J. **Síndrome de *Burnout* em professores universitários do Vale do Paraíba, (SP)**. 2005. **Tese** (Doutorado em Ciências Médicas) – Universidade de Campinas, 2005.

LAUTERT, L.; CHAVES, E.H.B.; MOURA, G.M. S.S. de. Stress related to administrative tasks in nursing. **Rev Panam Salud Publica**. v.6, n.6, p.415-425, 1999.

LIPP, M.N.; ROCHA, J.C. **Stress, hipertensão e qualidade de vida**. Disponível em: <www.lexxa.com.br/users/weber/stress.htm>. Acesso em 14 de agosto de 2006.

LIPP, M.N.; MALAGRIS, L.N. **Manejo do stress**. In: RANGÊ, B. (Org.). *Psicoterapia Comportamental e Cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas*. Campinas: Psy, p. 279-292, 1995.

MUROFUSE, N.; ABRANCHES, S.S.; NAPOLEÃO, 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.

SELYE, H. S. **Stress: a tensão da vida**. São Paulo: IBRASA, 1965.

STACCIARINI, J.M.R.; TROCCOLI, B.T. The stress in nursing professional. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**., Ribeirão Preto, v. 9, n. 2, p.17-25, 2001.