

**O ESTRESSE EM PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM:****análise bibliográfica sobre a temática****Maria Antônia Darozo Bandeira<sup>1</sup>, Adriana Leonidas de Oliveira<sup>2</sup>**

1 Psicóloga, Mestranda em Gestão e Desenvolvimento Regional – UNITAU. Professora Assistente do Centro Universitário UNIRG. E-mail: [mariaantonio.psi@hotmail.com](mailto:mariaantonio.psi@hotmail.com)

2 Psicóloga, Doutorado em Psicologia Clínica – PUC/SP. Professora Assistente Doutora da Universidade de Taubaté – UNITAU. E-mail: [adrianaleonidas@uol.com.br](mailto:adrianaleonidas@uol.com.br)

**Resumo** - Este estudo se propõe a analisar a produção científica sobre o estresse nos profissionais da enfermagem buscando a construção de uma base teórica para a compreensão do tema. Trata-se de um estudo de meta-análise que utiliza como base de dados a Scientific Electronic Library Online – SCIELO. O período compreende o intervalo entre os anos de 1998 e 2009. Os descritores utilizados foram “estresse” e “enfermeiro”. Conforme os dados analisados, o estresse nos profissionais da enfermagem está relacionado com as características intrínsecas da profissão e as condições de trabalho do enfermeiro. A adequação da quantidade de pessoal, melhora das relações no trabalho e formação contínua foram apontados como formas de se reduzir a problemática.

**Palavras-chave:** estresse, enfermagem, características intrínsecas profissão, condições de trabalho.

**Área do conhecimento:** ciências da saúde.

**Introdução**

Os avanços científicos e tecnológicos vem acompanhados de muitas transformações, incertezas e exigências que permeiam toda atividade humana. Este cenário acarreta a necessidade de que as pessoas se adaptem constantemente às mudanças nos meios socioprodutivos. Diante destas considerações iniciais, ganha destaque as relações entre o trabalho, o estresse e a saúde do trabalhador. Este estudo centra-se sobre a temática do estresse nos profissionais da enfermagem.

A expressão “stress” em inglês foi inicialmente utilizada nas áreas da física e engenharia para se referir ao desgaste sofrido por certos materiais expostos a pressões ou forças antes de romper-se (BAUK, 1985).

Na área da saúde o termo “stress” foi empregado pela primeira vez pelo médico endocrinologista Hans Selye em 1926. Ao elaborar a teoria biológica do estresse, Selye o define como uma reação inespecífica do organismo a qualquer demanda, assim, descreve a Síndrome da Adaptação Geral (SGA). Ou seja, o estresse é entendido como o conjunto de reações que o

organismo apresenta quando submetido a situações que exigem esforço para a adaptação. Selye demonstrou que a Síndrome da Adaptação Geral ou estresse biológico apresenta-se em três fases – Reação de alarme, fase de resistência e fase de exaustão. Durante a reação de alarme o organismo se encontra diante de um agente estressor que demanda esforço para adaptar-se, assim, o sistema nervoso central por meio das glândulas hipófise e supra-renais, produz uma descarga de adrenalina e corticóides. Esta descarga hormonal representa a defesa do organismo contra o agente estressor. Há o aumento da frequência cardiorespiratória, sudorese, tensão muscular, irritabilidade, fadiga entre outras reações e, desta forma o estressor pode ser eliminado. Caso o estressor não seja eliminado, o organismo tenta se adaptar a ele iniciando-se a fase de resistência. Há uma redução de todas as reações de alerta descritas na fase anterior. A persistência do agente estressor reduz a capacidade de resistência e adaptação do organismo. Surgem alterações do humor, isolamento social e diminuição da libido. Inicia-se, deste modo, a fase de exaustão. A capacidade de adaptação do organismo se esgota, os sinais e sintomas de alerta acentuam-se novamente. O indivíduo experimenta angústia,

apatia, impotência e fica exposto ao aparecimento das doenças relacionadas ao estresse – hipertensão arterial, depressão, ansiedade, doenças cardíacas, gastrointestinais, podendo chegar a morte súbita (SANTOS, 2007; GUIDO, 2003; BIANCHI, 2000).

Diante do exposto, de acordo com a teoria biológica proposta por Selye, o estresse se configura pela quebra do equilíbrio ou homeostase do organismo.

Com a evolução dos estudos sobre o estresse o modelo biológico proposto por Selye passa a ser considerado limitado. Os pesquisadores Lazarus, Launier e Folkman propõem o modelo interacionista do estresse entre as décadas de 70 e 80. Esta nova abordagem enfatiza o papel da subjetividade, cognição, emoções e comportamentos no desenvolvimento do estresse. A interação do indivíduo com o estressor é permeada pela interpretação e pelas avaliações cognitivas individuais em nível primário e secundário, identificação das demandas, atribuição de significado ao estressor com sentido negativo (ameaça), com sentido positivo (desafio) ou sendo irrelevante e o desenvolvimento de possíveis estratégias de enfrentamento. Este modelo ressalta a importância da avaliação individual na resposta ao estresse, ou seja, a maneira particular como cada indivíduo percebe ou avalia determinado evento determina suas reações emocionais posteriores e depende das experiências anteriores e da rede de significados de cada indivíduo (SANTOS, 2007; COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2001; GUIDO, 2003).

A partir dos estudos de Selye, Lazarus, Launier e Folkman obtem-se três abordagens diferenciadas – o estresse como estímulo, como resposta ou como interação entre organismo e ambiente.

Seguindo a unificação e ampliação das diferentes abordagens, entre as décadas de 80 e 90 no Brasil a pesquisadora Marilda Lipp dividiu o desenvolvimento do estresse em quatro fases – alarme, resistência, quase exaustão e exaustão. A consideração deste sistema quadrifásico justifica-se pela forma gradativa com que os indivíduos passam da resistência para a incapacidade de adaptação ao estresse e o surgimento das enfermidades (SANTOS, 2007; COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2001; BIANCHI, 2009; GUIDO, 2003).

Atualmente o estresse é considerado uma epidemia mundial pela elevação em sua incidência e, em especial, observa-se muitos estudos que investigam a relação entre o estresse e o trabalho. Como exemplo, verifica-se forte relação entre o estresse em profissionais da enfermagem e o ambiente hospitalar. Algumas características intrínsecas à profissão da enfermagem e ao hospital os tornam estressantes.

Entre os fatores estressores relacionados ao exercício da enfermagem estão a marginalização e a falta de reconhecimento da profissão, a indefinição do papel profissional, a prestação de cuidado direto e ininterrupto a pessoas doentes ou em estado crítico de saúde, intenso contato com os processos de sofrimento, dor, desespero e morte, relacionamentos conflituosos entre a equipe, superiores e outros profissionais, exposição a riscos físicos, químicos, biológicos e psicossociais, número reduzido de profissionais, longas jornadas de trabalho, jornadas duplas de trabalho, baixos salários, restrições para a vida familiar e social, prejuízos ao lazer e à qualidade de vida. O trabalho do enfermeiro concentra-se principalmente no contexto hospitalar que é caracterizado por uma estrutura organizacional rígida e inflexível, extremamente hierarquizada, protocolos, normas e rotinas a serem rigorosamente seguidas, ambiente tenso e precárias condições de trabalho. Desta forma, o trabalho do enfermeiro no hospital é considerado desgastante expondo este profissional às doenças relacionadas ao estresse ocupacional (FERREIRA; DE MARTINO, 2006; STACCIARINI; TRÓCCOLI, 2001; BATISTA; BIANCHI, 2006; SOUZA ET AL, 2008; MARTINS ET AL, 1998; BIANCHI, 2009; BIANCHI, 2000; COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2001; PAFARO; DE MARTINO, 2004).

Diante do exposto, este estudo se propõe a analisar a produção científica sobre o estresse nos profissionais da enfermagem buscando a construção de uma base teórica para a compreensão do tema.

### **Metodologia**

Este é um estudo bibliográfico de meta-análise que utiliza como base de dados a Scientific Electronic Library Online – SCIELO. O período compreende o intervalo entre os anos de 1998 e 2009. Os descritores utilizados foram “estresse” e “enfermeiro”. A pesquisa nesta base de dados remeteu a um total de 15 trabalhos dos quais 10

artigos trataram da temática proposta e foram analisados.

## Resultados

Foram analisados 10 estudos com a temática do estresse nos profissionais de enfermagem nos últimos doze anos (1998 a 2009) indexados na base de dados SCIELO. Entre estes, estão os estudos de Stacciarini e Tróccoli (2001), Batista e Bianchi (2006), Souza et al (2008), Bujdoso e Cohn (2004), Rocha e De Martino (2007), Bianchi (2009), Martins et al (2008), Bianchi (2000), Costa, Lima e Almeida (2001), Pafaro e De Martino (2004).

Quanto aos principais aspectos teóricos abordados verificou-se a evolução do conceito de stress, o enfoque biológico e interacionista do estresse e características específicas da profissão da enfermagem consideradas estressoras (STACCIARINI; TRÓCCOLI, 2001; BATISTA; BIANCHI, 2006; BIANCHI, 2009; MARTINS ET AL, 1998; BIANCHI, 2000; COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2001).

Com relação ao contexto ou local em que os estudos foram realizados verificou-se a predominância de hospitais (STACCIARINI; TRÓCCOLI, 2001; BATISTA; BIANCHI, 2006; SOUZA ET AL, 2008; ROCHA; DE MARTINO, 2007; BIANCHI, 2009; BIANCHI, 2000; COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2001; PAFARO; DE MARTINO, 2004) e universidades (STACCIARINI; TRÓCCOLI, 2001; BUJDOSO; COHN, 2004; MARTINS ET AL, 1998).

Considerando-se os principais objetivos propostos entre os estudos analisados verificou-se: identificar os agentes estressores da atividade ocupacional do enfermeiro (MARTINS, 1998); verificar o nível de estresse em diferentes funções do enfermeiro, como a assistência, administração de serviços e docência (STACCIARINI; TRÓCCOLI, 2001); verificar o nível de estresse dos enfermeiros em diferentes setores hospitalares, como ambientes considerados fechados, abertos, de emergência e hospitais psiquiátricos (BIANCHI, 2000; BATISTA; BIANCHI, 2006; COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2001); verificar o nível de estresse do enfermeiro considerando a influência de duplas jornadas de trabalho (PAFARO; DE MARTINO, 2004); verificar a relação entre estresse e qualidade do sono em enfermeiros que trabalham em turnos matutino, vespertino e noturno (ROCHA; DE MARTINO, 2007); analisar os sentimento e

percepções do enfermeiro sobre suas atividades ocupacionais e estratégias de enfrentamento utilizadas (SOUZA ET AL, 2008; BUJDOSO; COHN, 2004).

Quanto aos instrumentos utilizados, entre os estudos analisados constatou-se o uso de entrevistas semiestruturadas para levantar informações sociodemográficas dos profissionais e identificar sentimentos e percepções do enfermeiro sobre a natureza estressante de sua profissão (STACCIARINI; TRÓCCOLI, 2001; BUJDOSO; COHN, 2004; MARTINS ET AL, 1998). Também foram amplamente utilizados inventários especialmente validados para verificar o nível de estresse de forma geral como o Inventário de Sintomas de Stress – ISS e o estresse especificamente em enfermeiros através da Escala Bianchi de Stress – EBS (BATISTA; BIANCHI, 2006; ROCHA; DE MARTINO, 2007; BIANCHI, 2000; COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2001; PAFARO; DE MARTINO, 2004).

Em relação à metodologia utilizada nos estudos analisados observou-se o predomínio dos métodos exploratórios e descritivos para identificar e descrever os agentes estressores na atividade ocupacional do enfermeiro (STACCIARINI; TRÓCCOLI, 2001; BATISTA; BIANCHI, 2006; SOUZA ET AL, 2008; ROCHA; DE MARTINO, 2007; MARTINS ET AL, 1998; BIANCHI, 2000; COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2001). Houve a representatividade marcante do enfoque quantitativo nos estudos para verificação do nível de estresse experimentado pelos enfermeiros (BATISTA; BIANCHI, 2006; ROCHA; DE MARTINO, 2007; BIANCHI, 2000; COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2001; PAFARO; DE MARTINO, 2004). E, com menor frequência, utilizou-se o enfoque qualitativo para ressaltar, em especial, as percepções e sentimentos dos enfermeiros sobre os estressores relacionados a sua atividade ocupacional (SOUZA ET AL, 2008; BUJDOSO; COHN, 2004).

## Discussão

O estresse é um problema de saúde frequentemente observado entre os profissionais de enfermagem e, embora a maioria das pessoas desconheçam uma definição clara sobre este problema, foi possível verificar semelhanças entre os relatos e percepções dos enfermeiros e as definições sobre o estresse propostas pela literatura técnica existente. Considerando as diferentes funções exercidas por estes profissionais como a assistência aos pacientes,

administração de serviços de saúde e atividade docente, todas possuem a vivência de situações ditas estressoras: recursos inadequados, relações no trabalho, Carga emocional, sobrecarga de trabalho, carga horária, questões salariais, papéis estressores e estrutura organizacional (STACCIARINI; TRÓCCOLI, 2001).

Alguns estudos investigaram o nível de estresse do enfermeiro e sua atuação em diferentes setores do contexto hospitalar considerados ambientes abertos, fechados ou críticos como o trabalho em unidades de emergência e psiquiátricas. Na unidade de emergência as condições de trabalho e as atividades relacionadas à administração de pessoal foram relacionadas a níveis elevados de estresse. Ao contrário do que se poderia imaginar, ambientes hospitalares considerados abertos foram relacionados a maiores níveis de estresse. Em relação ao trabalho do enfermeiro com pacientes portadores de transtornos mentais, este tipo de atuação não se mostrou relacionada a níveis de estresse mais elevados em comparação com a atuação do enfermeiro em outros setores (BATISTA; BIANCHI, 2006; BIANCHI, 2000; COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2001).

As duplas jornadas de trabalho são apontadas como importante agente estressor para o enfermeiro. Comparando-se enfermeiros com jornada única e jornada dupla de trabalho, os profissionais que realizam duplas jornadas apresentaram níveis mais elevados de estresse (PAFARO; DE MARTINO, 2004). Também foi demonstrada a relação entre altos níveis de estresse acarretando má qualidade de sono em enfermeiros de diferentes turnos de trabalho (ROCHA; DE MARTINO, 2007).

A adequação de recursos humanos e planejamento, humanização dos serviços, melhora da comunicação entre a equipe em geral e a formação continuada foram apontadas pelos enfermeiros como estratégias para reduzir o problema do estresse ocupacional, melhorando a saúde e a qualidade de vida dos profissionais, os serviços prestados e a estrutura organizacional como um todo (MARTINS ET AL, 1998; BUJDOSO; COHN, 2004).

### Conclusão

As pesquisas sobre a temática do estresse ocupacional mostraram-se crescentes principalmente nas últimas cinco décadas. A enfermagem, por suas características intrínsecas

e o ambiente hospitalar, onde se concentra a maior parte dos enfermeiros, são considerados altamente estressantes.

Algumas mudanças organizacionais no âmbito hospitalar e na gestão de seus recursos humanos se fazem necessárias. A adequação qualitativa dos recursos humanos, aperfeiçoamento da comunicação e relações entre os profissionais no ambiente de trabalho, treinamento, desenvolvimento e oportunidade de formação contínua podem assumir um importante papel na manutenção da saúde dos profissionais, da própria instituição de saúde e da comunidade em geral.

### Referências

AQUINO, J. M. Estressores no trabalho das enfermeiras em centro cirúrgico: consequências profissionais e pessoais. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/2213/1/tde-19102006-154614> Acesso em 13 ago. 2010.

BATISTA, K. M; BIANCHI, E. R. F. Estresse do enfermeiro em unidade de emergência. Revista Latino-Americana Enfermagem 2006 julho-agosto; 14(4): 534-9. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n4/v14n4a10.pdf> Acesso em 13 ago. 2010.

BIANCHI, E. R. F. Escala Bianchi de Stress. Revista Escola Enfermagem USP 2009; (Esp): 1055-62. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43nspe/a09v43ns.pdf> Acesso em 13 ago. 2010.

BIANCHI, E. R. F. Enfermeiro hospitalar e o stress. Revista Escola Enfermagem USP, v.34, n.4, p.390-4, dezembro 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v34n4/v34n4a11.pdf> Acesso em 13 ago. 2010.

BUJDOSO Y. L. V; COHN, A. Universidade como *coping* para lidar com o trabalho na assistência do mestrando enfermeiro. Revista Saúde Pública 2008; 42(2): 273-8. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v42n2/6445.pdf> Acesso em 13 ago. 2010.

COSTA, J. R. A; LIMA, J. V; ALMEIDA, P. C. Stress no trabalho do enfermeiro. Revista Escola Enfermagem USP 2003; 37(3): 63-71. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v37n3/08.pdf> Acesso em 13 ago. 2010.

FERREIRA, L. R. C; DE MARTINO, M. M. F. O estresse do enfermeiro: análise das publicações sobre o tema. Revista ciências Médicas, Campinas, 15(3): 241-248, maio/junho, 2006. Disponível em: <http://www.puc-campinas.edu.br/centros/ccv/revcienciasmedicas/artigos/931.pdf> Acesso em 13 ago. 2010.

GUIDO, L. A. Stress e coping entre enfermeiros de centro cirúrgico e recuperação anestésica. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/83/83131/tde-22122003-160217> Acesso em 13 ago. 2010.

MARTINS, L. M. M. ET AL. Agentes estressores no trabalho e sugestões para amenizá-los: Opiniões de enfermeiros de pós-graduação. Revista Escola Enfermagem USP, v.34, n.1, p.52-8, março 2000. Disponível em: <http://www.ee.usp.br/reeusp/upload/pdf/497.pdf> Acesso em 13 ago. 2010.

PAFARO, R. C; DE MARTINO, M. M. F. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. Revista Escola Enfermagem Usp 2004; 38(2): 152-60 Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v38n2/05.pdf> Acesso em 13 ago. 2010.

ROCHA, M. C. P; DE MARTINO, M. M. F. O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares. Revista Escola Enfermagem USP vol.44 no.2 São Paulo Junho 2010. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342010000200006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342010000200006&script=sci_arttext) Acesso em 13 ago. 2010.

SANTOS, O. A. S. G. Estresse e estratégias de enfrentamento: um estudo de caso no setor socioprodutivo. 2007. 171f. Dissertação (Mestrado em Gestão e Desenvolvimento Regional) – Universidade de Taubaté, Pró-reitoria de pesquisa e pós-graduação, 2007.

SOUZA, N. V. D. O. ET AL. Repercussões psicofísicas na saúde dos enfermeiros da adaptação e improvisação de materiais hospitalares. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Disponível em: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/1277/127713099005.pdf> Acesso em 13 ago. 2010.

STACCIARINI, J. M; TRÓCCOLI, B.T. O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. Revista Latino-Americana Enfermagem 2001 março; 9(2): 17-25. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v9n2/11510.pdf> Acesso em 13 ago. 2010.