

O ESTRESSE NO TRABALHO DO ENFERMEIRO

STRESS IN NURSING WORK

JEFERSON EDUARDO FONTINHAS^{1*}, JORGE MANOEL MENDES CARDOSO²

1. Aluno do curso de Psicologia da Faculdade INGÁ; 2. Professor, Mestre em Psicologia Social pela UNESP. Docente no curso de graduação em Psicologia da Faculdade INGÁ.

* Rua Gersolino Ferreira de Souza 343, Presidente Castelo Branco, Paraná, Brasil. CEP: 87.180-000. jefersones@oi.com.br

Recebido em 30/08/2016. Aceito para publicação em 05/11/2016

RESUMO

O estresse relacionado ao trabalho é um tema que tem sido estudado extensamente na atualidade, pois coloca em risco a saúde dos indivíduos, impactando a vida pessoal e profissional dos trabalhadores. As atividades cotidianas do profissional de enfermagem, é reconhecida como estressante, já que este profissional lida com diversas situações limites associadas com baixo reconhecimento salarial e extensa carga horária. Tais fatores são considerados estressores, e muitas vezes, leva o trabalhador a adoecer. Desta forma, o trabalho possui como objetivo identificar, através do levantamento bibliográfico quais são os principais desencadeadores do estresse na atividade laboral do enfermeiro, elencando as dificuldades encontradas na sua atividade laboral.

PALAVRAS-CHAVE: Enfermagem, estresse e estresse ocupacional do enfermeiro.

ABSTRACT

The work-related stress is a topic that has been extensively studied at the present time, it puts at risk the health of individuals, impacting the personal and professional lives of workers. The daily activities of the nursing professional is recognized as stressful as this professional handles different situations limits associated with low wage recognition and extensive workload, such factors are considered stressful and often leads the worker sick. Thus, the work aims to identify, through literature which are the main triggers of stress in labor activity of nurses, listing the difficulties encountered in their work activities.

KEYWORDS: Nursing, occupational stress and stress of nurses.

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo aborda o tema do estresse ocupacional, buscando assim, fazer uma análise das causas do estresse relacionadas à atividade laboral do profissional de Enfermagem. É relevante frisar que a saúde mental do trabalhador tem sido, cada vez mais, explorada e sendo

foco de pesquisas científicas, já que o número de pessoas afastadas do trabalho por morbidades acarretadas pela função tem crescido de modo assustador.

Segundo Monetti e Marziale (2007), a relação entre saúde mental e doença teve seu marco da década de 1970. Para estes autores, os fatores estressantes que desencadeiam os problemas de saúde mental do trabalhador são especificamente o clima de trabalho negativo, a falta de clareza das tarefas executadas, os conflitos de interesses e sobrecarga que contribuem para um desequilíbrio, ansiedade e estresse que leva a degradação da saúde mental manifestada por depressão, e síndrome de *burnout*.

De acordo com o jornal o Estadão, em matéria de agosto de 2011, destaca que houve um crescimento de 28% de afastamento do trabalho em relação ao ano de 2010, devido o estresse, ou seja, em 2010 foram mais que 85 mil casos de afastamento do trabalho, e no ano seguinte 109 mil pessoas entraram com o pedido de auxílio doença devido o estresse.

Ainda no mesmo jornal, é citado um estudo realizado pela International Stress Management Association, que indica que 70 % da população economicamente ativa no Brasil encontra-se estressada. Ou seja, grande parte da população ativa do país encontra-se em situação de estresse, levando a prejuízos econômicos e principalmente, prejuízos ao indivíduo.

No âmbito hospitalar, Faria e Maia (2007) relatam estudos apontando que a equipe de saúde das instituições hospitalares, especificamente os da enfermagem estão em risco de estresse e tensão no trabalho. Esta profissão é considerada como a quarta profissão mais estressante no setor público. Gera esgotamento pessoal e que interfere na vida do indivíduo à medida que se apresenta mais intensamente, podendo se tornar patológico. O agravamento dessa situação poderá procriar síndromes como de *Burnout*, que envolve, como principais sintomas: exaustão emocional, despersonalização e falta de envolvimento pessoal no trabalho.

Desta forma, é fundamental que se realizem, cada vez mais, pesquisas que contemplem o tema das enfermidades psíquicas na atividade laboral do enfermeiro.

Que os debates que o tema pode sugerir, surjam estratégias para criar melhores condições de trabalho e conscientização da importância de se prezar pela saúde mental do enfermeiro. Deve-se considerar que esta classe de profissionais lida com o sofrimento alheio, a dor da morte e as dificuldades inerentes a função, ao excesso de carga de trabalho e que muitas vezes negligenciam a vida pessoal deixando, à revelia, a própria saúde psíquica.

Este trabalho tem como objetivo fazer um levantamento bibliográfico sobre o tema estresse ocupacional em profissionais de Enfermagem. Procuramos identificar como o trabalho do enfermeiro pode ocasionar o estresse, elencando as dificuldades encontradas na sua atividade laboral.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O método utilizado para a realização da presente pesquisa, foi o levantamento bibliográfico, sendo os dados obtidos através de artigos científicos disponíveis em bancos de dados *online*, assim como, dissertações de Mestrado e teses de Doutorado já publicadas sobre o tema.

Gil (2002, p. 43) descreve que: “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Isto é, há a utilização de materiais disponíveis publicamente em livros, revistas indexadas, e materiais eletrônicos, que se referem ao assunto abordado, ou seja, a rotina de trabalho dos enfermeiros e sua relação com o estresse ocupacional.

Foram utilizadas as palavras chave: Enfermagem, Estresse e Estresse Ocupacional, o que possibilitou a coleta das informações do tema desejado. Quando se filtrou a pesquisa utilizando os termos Enfermagem, Estresse e estresse ocupacional o Google acadêmico e Scielo disponibilizou 15.000 resultados. Destes foram selecionados 20 artigos do Google Acadêmico para a elaboração do presente trabalho.

3. DESENVOLVIMENTO

Estresse Ocupacional: Doença da Modernidade

O estresse ocupacional tornou-se uma importante fonte de preocupação e é atestado como um dos riscos mais sérios ao bem-estar psicossocial do indivíduo. O estresse relacionado ao trabalho coloca em risco a saúde dos membros da organização e tem, como consequências, a alta rotatividade, absenteísmo, baixa produtividade e afastamentos do trabalho.

Ao falamos sobre o estresse profissional, é imprescindível compreender sobre o conceito de estresse e suas características. A alta exposição à agentes estressores leva ao esgotamento do indivíduo. Por outro lado, as reações advindas ao estresse são, em determinadas situ-

ações, imprescindíveis para a sobrevivência humana.

Retrocedamos então aos primórdios dos estudos sobre o estresse, procurando compreender suas características e conceituação. O conceito *estresse* foi descrito, pela primeira vez, segundo o pressuposto da saúde, em 1936 por Hans Selye, e foi amplamente difundido, tanto nas pesquisas científicas, como, posteriormente, pela população em geral.

Segundo Figueiras e Hippert (1999), Selye (1959) foi pioneiro em definir o estresse na dimensão biológica, destacando que toda doença produz modificações na estrutura e na composição química do corpo. Definia, este autor, o estresse da seguinte forma:

O estresse é o estado que se manifesta através da Síndrome Geral de Adaptação (SGA). Esta compreende: dilatação do córtex da suprarrenal, atrofia dos órgãos linfáticos e úlceras gastro-intestinais, além de perda de peso e outras alterações. A SGA é um conjunto de respostas não específicas a uma lesão e desenvolve-se em três fases: **1)** fase de alarme, caracterizada por manifestações agudas; **2)** fase de resistência, quando as manifestações agudas desaparecem e; **3)** fase de exaustão, quando há a volta das reações da primeira fase e pode haver o colapso do organismo (SELYE, 1959, apud FIGUEIRAS E HIPPERT, 1999, p. 41).

Desta forma, o estresse pode ser considerado como um estado proveniente de uma síndrome específica pausada em alterações não específicas fisiológicas.

Ioue *et al* (2013) destaca que o termo estresse tem sido utilizado para designar sensações desagradáveis e de desconforto frente a algumas situações percebidas pelo indivíduo através de um processo psicológico e de sua compreensão julga os fatos, considerando-os como estressantes ou não, desencadeando sensações, conforme citadas, desagradáveis, de ansiedade, irritação ou medo.

Moreira e Melo (1992, p. 121) no livro '*Psicossomática hoje*' defendem que o estresse, seja ele físico, psicológico ou social, é considerado como um "termo que compreende um conjunto de reações e estímulos que causam distúrbios no equilíbrio do organismo, frequentemente com efeitos danosos. Embora Selye, em 1936, tenha demonstrado um conceito de estresse biológico, proveniente da Síndrome Geral de Adaptação, em um outro momento sua equipe estudou o estresse psicológico e, atualmente, os estudos, nesta deste tema, têm sido voltados ao estresse social.

Os mesmos autores citados mencionam ainda Lazarus (1976, apud MOREIRA E MELO, 1992, p. 121) salientando que tal autor conceituou *coping* como um "conjunto de mecanismos de que o organismo lança mão em reação aos agentes do estresse, representando a forma como cada pessoa avalia e lida com estas agressões."

(MOREIRA E MELO, 1992, p. 121).

Lazarus (1976, apud MOREIRA E MELO, 1992), então compreende que o indivíduo é afetado pelo estresse na medida em que ele lida e avalia os agentes estressores em sua singularidade.

Em correlata a este pensamento, Rodrigues e Gasparine (1997, p.24) definem estresse como "uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias às quais está submetida, que é avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo o seu bem-estar".

Tal pressuposto pode ser considerado como uma visão biopsicossocial do estresse, que julga os estímulos estressores originários tanto do meio externo os que são de ordem física ou social, quanto os de ordem interna, tais como, pensamentos, emoções, sentimentos, como angústia, medo, alegria.

Paschoalini et al (2008, p. 488) faz um levantamento sobre o conceito de estresse e o define como: "resposta adaptativa do organismo frente a novas situações, especialmente àquelas entendidas como ameaçadoras". Destacando que o estresse deva ser entendido como um processo individual, com variações sobre a percepção de tensão e manifestações psicopatológicas diversas. Ou seja, cada indivíduo possui um modo particular de reações frente às adversidades de quaisquer naturezas.

O enfoque dos autores citados é na questão do estresse laboral e neste sentido avaliam que no ambiente de trabalho pode-se produzir uma diversidade de sintomas físicos, psíquicos e cognitivos, pois consideram que é exigido do indivíduo respostas adaptativas prolongadas, para tolerar, superar ou se adaptar, a agentes estressores, que dependendo do ambiente, são intensos e recorrentes, e desta forma podem comprometer o indivíduo e as organizações.

Inoue *et al* (2013) em concordância aos autores mencionados, defendem que a atividade laboral pode ser fonte de agentes que levam ao estresse ocupacional. Este que ocorre entre os profissionais incapazes de enfrentar as demandas requeridas pela sua ocupação, pois, deve-se considerar que a interação de condições variadas propicia ambientes de trabalho mais ou menos favoráveis a saúde, que levam ao prazer da atividade como ao adocimento. Entretanto, há uma relação íntima entre os recursos individuais para lidar com situações estressoras e o ambiente.

Desta forma, considerando uma perspectiva mais produtiva sobre o estresse ocupacional, o estresse é um problema de natureza perceptiva, ou seja, é o resultado da incapacidade de lidar com as fontes de depressão no trabalho. Com isso acarreta consequências impactantes sobre a saúde física e mental dos trabalhadores e, principalmente, na satisfação no trabalho (STACCIARINE e TROCCOLI, 2001).

Cooper, (1993 apud STACCIARINE e TROCCOLI, 2001, p. 18), aponta que os estressores do ambiente de trabalho podem ser categorizados em seis grupos:

Fatores intrínsecos para o trabalho (condições inadequadas de trabalho, turno de trabalho, carga horário de trabalho, contribuições no pagamento, viagens, riscos, novas tecnologias e quantidade de trabalho), papéis estressores (papel ambíguo, papel conflituoso, grau de responsabilidade para com pessoas e coisas), relações no trabalho (relações difíceis com o chefe, colegas, subordinados, clientes sendo diretamente ou indiretamente associados), estressores na carreira (falta de desenvolvimento na carreira, insegurança no trabalho devido a reorganizações ou declínio da indústria), estrutura organizacional(estilos de gerenciamento, falta de participação, pobre comunicação),interface trabalho-casa (dificuldade no manejo desta interface).

Seguindo esta linha de pensamento sobre o estresse ocupacional, descrito por Inoue *et al* (2013), o estresse ocupacional não é um fenômeno novo, mas podemos considerá-lo como um novo campo de estudo, uma vez que vem ganhando espaço devido a manifestação de doenças cada vez mais associadas a ambientes de trabalho estressores, tais como a hipertensão, a úlcera, depressão, síndrome do pânico, entre outras.

Estas relações evidenciam um fenômeno que possui nexos causal, entre o ambiente e os recursos individuais do trabalhador.

Sintomas Físicos e Psicológicos do Estresse

Falar sobre o estresse é se debruçar sobre os inúmeros sinais físicos e psicológicos que levam ao sofrimento do indivíduo. Entretanto, a princípio, é importante ter claro como ocorre o processo de estresse. Este, segundo Selye 1965 (apud, CALAIS, ANDRADE E LIPP, 2003) passa por três fases: alerta, resistência e exaustão.

Segundo o autor, a fase de alerta é caracterizada por reações do sistema nervoso simpático, quando o organismo percebe o estressor.

A resistência apresenta-se quando esse estressor permanece presente por períodos prolongados ou, é de grande dimensão.

Na fase de exaustão, o estresse já ultrapassou a possibilidade do indivíduo conviver com ele e está associado a diversos problemas como úlceras, gengivites, psoríase, hipertensão arterial, depressão, ansiedade, problemas sexuais, dentre outros. Cada fase envolve uma sintomatologia diferenciada, que é acompanhada de mudanças hormonais correspondentes.

Ferrareze, Ferreira e Carvalho (2006), referem-se ao estresse ocupacional, caracterizando-o como um estado de desgaste anormal do organismo humano, em que há a diminuição da capacidade de trabalho. Afirmam ainda,

que este é relacionado, basicamente, à incapacidade de o indivíduo tolerar, superar ou se adaptar às exigências prolongadas, de natureza psíquica, existentes em seu ambiente de trabalho.

E salientam, os autores acima, que as situações que causam ansiedade ao trabalhador, que levam ao estresse, geram desgastes não só emocionais, mas também físicos, que podem desencadear outras doenças.

É válido enfatizar que os profissionais de enfermagem, pela função que exercem, desempenham atividades complexas que muitas vezes envolvem riscos para os pacientes, além de serem responsáveis pelas atividades desenvolvidas por toda a equipe de enfermagem. Desta forma, as atitudes destes profissionais na tentativa de controlar o ambiente e os demais colaboradores e responsabilidades muito além de sua capacidade, o alto grau de exigência de si e da equipe culmina, muitas vezes, em patologias de ordem orgânica e emocional (FERRAREZE, FERREIRA E CARVALHO, 2006).

O estresse apresenta sinais um conjunto de sintomas, físicos e psicológicos, frequentemente observados. Em nível físico os sinais mais frequentes são: aumento da sudorese, “nó” no estômago, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, aperto da mandíbula e ranger de dentes, hiperatividade, mãos e pés frios e náuseas.

No âmbito psicológico, há uma gama de sintomas, tais como: ansiedade, tensão, angústia, insônia, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si próprio, preocupação excessiva, inabilidade de concentrar-se em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldades de relaxar, tédio, ira, depressão e hipersensibilidade emotiva (PAFARO E MARTINO, 2004).

Mcintyre (2004) complementa que os sintomas psicológicos relacionados com o estresse incluem, além da ansiedade, nervosismo, tensão, depressão e, o mais extremo, como o suicídio. Destaca ainda que os sintomas de estresse considerados psicossomáticos incluem dores abdominais, dores no peito, mudanças de batimento cardíaco, dores de cabeça, náusea, fadiga, problemas digestivos, entre outros.

Em pesquisa realizada por Camelo e Angerami em 2004, houve a constatação da presença de sintomas físicos e psicológicos na amostragem de enfermeiros utilizada. Os sintomas mais incidentes foram: tensão muscular em 61% dos entrevistados, seguida de insônia com 48%. O sintoma psicológico mais encontrado foi a vontade súbita de iniciar novos projetos com 52%, demonstrando que os trabalhadores não estão realizando suas necessidades pessoais e/ou profissionais, denotando assim grande insatisfação com a atual função.

O sintoma físico mais apontado pelos sujeitos da equipe pesquisada, relativos ao processo de estresse, foi a sensação de desgaste físico constante, estando presente em 83% dos sujeitos com estresse e 36% dos indivíduos sem estresse. Tal desgaste, acaba sendo considerado

também como uma consequência e causador do agravo da patologia, já que a sensação de cansaço e desgaste constante é também um empecilho para que o profissional desfrute de atividades mais prazerosas e momentos de lazer.

Os autores enfatizam que esse sintoma é uma das características da síndrome da fadiga, esta que pode ser definida como um desgaste de energia física ou mental. A fadiga poderá ter repercussões sobre vários sistemas do organismo, provocando várias alterações de funções, que conduzem a uma diminuição do desempenho no trabalho, em graus variáveis, ao absenteísmo e a uma série de distúrbios psicológicos, familiares e sociais (CAMELO E ANGERAMI, 2004).

Outro sintoma de ordem psicológica encontrada com a pesquisa, foi pensar ou falar constantemente em um só assunto, encontrado em 70% dos sujeitos com estresse. Nestes casos, geralmente ocorrem que o profissional está inteiramente voltado a aquilo que lhe causa desconforto, ou seja, sua função, e pensar e falar constantemente e negativamente sobre determinado assunto, pode levar o enfermeiro a sofrer ainda mais com tal situação. A vida, nestes casos, restringe-se a este contexto ou tema, sendo prejudicial à saúde.

Os sintomas como angústia e ansiedade diária, assim como vontade de fugir de tudo, foram apresentados por 65% dos pesquisados. Demonstram o alto grau de sofrimento daqueles acometidos pelo estresse, tendo as sensações de angústia e ansiedade grande repercussão na vida do indivíduo. Tal sensação, experimentada diariamente, impede o trabalho de modo satisfatório. As relações interpessoais na organização e até mesmo nas relações sociais, ficam comprometidas, estabelecendo novamente uma reação cíclica de sofrimento.

Camelo e Angerami (2004), nesta pesquisa, destacam que o estresse, quando presente no indivíduo, pode levar a uma série de doenças, tantos nos aspectos físicos (psicossomáticos) como nos aspectos psicológicos, sendo fonte de grande sofrimento para o indivíduo. Se nada é feito para aliviar a tensão, a pessoa cada vez mais se sentirá exaurida, sem energia e depressiva.

Na área física, muitos tipos de doenças podem ocorrer, dependendo da herança genética da pessoa. Destacam ainda, os autores acima, que as manifestações sintomáticas desencadeadas pelo estresse são individuais e ligadas a subjetividade de cada um. Ou seja, alguns adquirem úlceras, outros desenvolvem hipertensão, outros ainda têm crise de pânico, de herpes e outras doenças.

Portanto, é importante frisar que não é o estresse que causa essas doenças, mas ele propicia, segundo os autores, o desencadeamento de doenças para as quais a pessoa já tinha predisposição, ou como consequência da redução da defesa imunológica, abrindo espaço para que doenças oportunistas apareçam.

Conforme citado, o estresse se manifesta por sinto-

mas físicos ou psicológicos, ambos podendo ocorrer concomitantemente, dependendo das condições do indivíduo. A partir daí, sem tratamento especializado, e de acordo com as características pessoais, existe o risco de ocorrerem problemas graves, como enfarte, acidentes vasculares e encefálico, entre outros. Nestes casos, a mudança na rotina, o acompanhamento especializado, associado ao autoconhecimento e, em alguns casos, a medicalização, são considerados meios para o tratamento do estresse o qual leva o indivíduo ao maior aproveitamento no trabalho, abrindo espaço e propiciando o desfrute do lazer o que são considerados grandes preventivos da patologia.

Condições de trabalho dos Enfermeiros: uma atividade estressante

Quando pensamos na imagem do enfermeiro nos vem a ideia de cuidado, e principalmente cuidados com alguém que esta em sofrimento, dor, e logo é associado a doença, a terminalidade e a cura. Além destas, outras exigências organizacionais agravam o sentimento de pressão no trabalho, tais como, exigência de alta produtividade, excesso de horas trabalhadas, muitas vezes os turnos alternados de trabalho, e as relações interpessoais deficientes e conflituosas no ambiente laboral. Lidar com tais situações, e sentimentos provenientes da rotina do trabalho da equipe de enfermagem, justifica o título do tópico, que tem estreita relação com esta rotina intensa e que demanda extremo dispêndio de energia, não só física, como também emocional.

De acordo com Elias e Navarro (2006), o hospital, de maneira geral, é reconhecido como um lugar perigoso para os que ali trabalham. Local privilegiado para o adoecimento, além dos riscos de acidentes e doenças de ordem psíquica e física, aos quais os trabalhadores hospitalares estão expostos, diante da alta pressão social e psicológica a que estão submetidos aqueles trabalhadores.

Realizando ainda considerações acerca da insalubridade da profissão dos enfermeiros e a área de atuação, aos autores acima frisam que:

Profissionais de enfermagem são expostos a ambientes de trabalho intensamente insalubres, tanto no sentido material quanto subjetivo e, por estarem submetidas a condições de trabalho precarizadas e à baixa qualidade de vida, são expostas a situações nas quais a manutenção da saúde está prejudicada (p. 159).

As difíceis condições de trabalho e de vida dos enfermeiros, podem estar relacionadas com a ocorrência de transtornos mentais como a ansiedade e a depressão, frequentes entre os profissionais de enfermagem. Os autores deixam claro que:

O ambiente hospitalar, *per se*, apresenta aspectos

muito específicos como a excessiva carga de trabalho, o contato direto com situações limite, o elevado nível de tensão e os altos riscos para si e para os outros. A necessidade de funcionamento diuturno, que implica na existência de regime de turnos e plantões, permite a ocorrência de duplos empregos e longas jornadas de trabalho, comuns entre os trabalhadores da saúde, especialmente quando os salários são insuficientes para a manutenção de uma vida digna. Tal prática potencializa a ação daqueles fatores que, por si só, danificam suas integridades física e psíquica (ELIAS E NAVARRO, 2006, p. 519).

Schimdt *et al* (2009), considera que os tipos de instituições em que atuam os profissionais de enfermagem, categoria profissional, carga horária de trabalho e a presença de duplo vínculo empregatício, são fatores importantes na vida dos trabalhadores, estando associados ao desencadeamento do estresse ocupacional. Desta forma, há uma inter-relação entre a exaustiva carga horária, um excedente de horas exorbitantes de trabalho, levando ao desgaste não só físico, mas principalmente emocional.

Elias e Navarro (2006) concordam com tal pressuposto, considerando que as atividades dos profissionais de saúde são fortemente tensiógenas, devido às prolongadas jornadas de trabalho, ao número limitado de profissionais e ao desgaste psicoemocional nas tarefas realizadas em ambiente hospitalar.

Na pesquisa realizada por Paschoalini et al, em 2008, em que foram realizadas entrevistas com 66 enfermeiros, demonstrou os agentes estressores mais relatados foram as condições e a organização do trabalho, relacionamento interpessoal e a sobrecarga laboral por dupla jornada. Observaram-se também pessoas exercendo funções com demandas inferiores às suas qualificações, o que leva a um sentimento de desvalorização e dificuldades na atuação do profissional, já que a formação do mesmo é voltada a uma determinada área e a realocação de função confere a este o sentimento de perda de identidade profissional.

A atividade laboral hospitalar possui como característica, além da excessiva carga de trabalho, o contato com situações limite, envolvendo situações constantes de óbito e sofrimento. Possuem um alto nível de tensão e de riscos, para si e para outros, o que conforme citado é um desencadeador de situações de estresse e desgaste psicoemocional. Entendemos por situação limite, aquelas relacionadas ao adoecimento e a morte dos pacientes, convivendo com o sentimento de perda e a eminência de morte de outros. Este contexto acaba por impor demandas excessivas ao profissional, que na maioria das vezes não conta com suporte psicológico para lidar com tais situações.

Domingues (2006, p. 55) ressalta que: "A situação de óbito hospitalar, ocorrência na qual se dá a materializa-

ção do processo de morrer e da morte, é, certamente, uma experiência impregnada de significações científicas, mas também de significações sociais, culturais e principalmente subjetivas." Lidar com a morte e finitude do ser humano é um assunto que por si só é difícil. Lidar diariamente com situações de óbito, requer um preparo psicológico. E suporte social, adequado, podendo, na ausência destes, potencializar um caminho para o adoecimento.

Bretas (2006) destaca que a morte não é apenas um fato biológico, mas um processo proveniente de uma construção social. Assim, a morte está presente em nosso cotidiano e, independente de suas causas ou formas, seu grande palco continua sendo os hospitais e instituições de saúde, cabendo a equipe lidar mais diretamente com o processo de morrer. Levando em consideração que a enfermagem tem nos seus ideais o compromisso com a vida, a cura, o cuidado, lidar com a morte pode torna-se um acontecimento difícil e penoso, gerando múltiplas atitudes por parte dos profissionais de enfermagem.

Outros pontos em destaque, no que tange ao estresse do profissional dos enfermeiros, são os problemas de relacionamento interpessoal entre indivíduos que prestam assistência aos pacientes, e o contato interpessoal com a equipe médica e familiares dos doentes.

Schimdt, *et al* (2009, p. 331), afirma que o estresse está presente no cotidiano da atividade laboral do enfermeiro, assinalando que o resultante de inúmeros fatores relacionados ao tipo de ambiente, tais como: "complexidade das relações humanas e de trabalho, autonomia profissional, grau elevado de exigência quanto às competências e habilidades, alta responsabilidade, planejamento adequado de recursos humanos e materiais, entre outros". Isto é, fatores preponderantes para que o labor seja considerado estressante.

Lidar com o ser humano não é uma atividade fácil, já que cada um possui sua individualidade. Nos ambientes hospitalares, essa tarefa torna-se ainda mais laboriosa, pois geralmente os profissionais da área estão na mesma situação que o indivíduo, vivenciando uma situação limite e de estresse. Nos casos de relacionamento com os pacientes, estes, devido a doença, já se encontram em sofrimento, assim como os familiares, o que demanda ainda mais recursos emocionais do enfermeiro.

O trabalho do enfermeiro é considerado de baixo controle. Ou seja, as variáveis do dia-a-dia não podem ser controladas pelo profissional, já que os riscos de sua função para si e para os outros são evidentes, e por mais que se realize um bom trabalho enquanto função, não há o total controle sobre a doença, ou emoções dos indivíduos. Tal sentimento é nocivo à saúde dos trabalhadores, segundo os autores mencionados, pois são considerados como trabalho de alta exigência.

Uma pesquisa entre professores e trabalhadores de enfermagem da Bahia, desenvolvida por Schimdt e Co-

laboradores (2009), corroborou com tal pressuposto, em que o resultado revelou que profissionais com trabalho de alta exigência apresentam elevada prevalência de distúrbios psíquicos. A alta exigência da atividade e a falta de controle sobre a função pode vir a ser um agravo para o desencadeamento de patologias emocionais, tais como, estresse.

Destacando que: "Na maioria dos hospitais o trabalho da enfermagem tem sido apontado como altamente estressante. O estresse do enfermeiro pode se justificar pela alta responsabilidade e pela baixa autonomia, as quais refletem situações com vários pontos de tensão, determinantes do estresse" (SCHIMDT *et al*, 2009, p. 335).

Outros pontos importantes a serem considerados causadores do estresse no profissional de enfermagem, é a carga de trabalho intensa, o pouco tempo para o lazer, a falta de reconhecimento, os baixos salários que os levam as múltiplas atividades laborais. Todas essas circunstâncias são agravantes e levam ao adoecimento, ao estresse, a ansiedade e, conseqüentemente, ao burnout. A carga de trabalho intensa elenca tanto a intensidade da função, a carga emocional que existe na atividade, como também as duplas jornadas de trabalho, como tentativa de aumentar os rendimentos financeiros.

A princípio quando pensamos nesta questão de carga de trabalho intensa emocionalmente, nos vem todas as outras questões relacionadas aos limites da função, e quando relacionamos com a dobra de plantão, fica claro que a soma da demanda emocional com a demanda financeira, leva ao sofrimento do enfermeiro. Quando o colaborador trabalha na rede do Sistema Único de Saúde (SUS), a situação é ainda pior, pois além da demanda emocional e financeira, há ainda a escassez de recursos, o sistema precário e a insatisfação do usuário, além da desvalorização do profissional.

Cavalcante e Lima (2013, p. 241-242) salientam sobre a precarização do trabalho na saúde que:

[...] ultrapassa a flexibilização das relações de trabalho, envolvendo outros fatores como: as precárias condições físicas e materiais das unidades de saúde e a ausência de garantias para segurança do trabalho e para a saúde do trabalhador; a multiplicidade de vínculos empregatícios dos trabalhadores do SUS, especialmente do nível superior e motivada pelos baixos níveis salariais; a distribuição da carga horária na unidade de saúde (nem sempre em todos os dias da semana) e a jornada de trabalho semanal do trabalhador (totalizando todos os vínculos); o perfil da gestão do trabalho nas secretarias de saúde, com elementos de desprofissionalização e clientelismo; a baixa remuneração salarial dos trabalhadores; as fragilidades na organização política dos trabalhadores da saúde, entre outros.

Fatores que impactam diretamente o trabalhador, já que não há flexibilidade no trabalho, extensas jornadas de trabalho, desvalorização salarial, e as dificuldades da gestão associadas a insalubridade natural da função, levam ao adoecimento do profissional.

Stacciarine e Troccoli (2001), realizaram uma pesquisa sobre o estresse na ocupação do enfermeiro, e sua amostragem pesquisada apontou que os entrevistados associam as causas do estresse a algo que excede o limite suportado, as condições externas e internas, a sobrecarga de trabalho, o esforço exigido e algumas características ligadas ao exercício da profissão. E relatam, como consequências, os efeitos reativos à situação de estresse, vinculando principalmente condições de estado físico e emocional, tais como, cansaço, e um esgotamento, tanto físico quanto mental.

É válido ressaltar também as preocupações, muitas vezes excessivas, com demandas institucionais, são agravos preponderantes para o adoecimento da equipe. Além da atuação enquanto profissional de enfermagem, caracterizada por uma grande relação com o cuidar dos pacientes, tais profissionais ainda necessitam cumprir protocolos burocráticos da instituição, assim como corresponder efetivamente em níveis de aproveitamento e produtividade. Embora o âmbito da saúde esteja voltada ao cuidado de enfermos, esta também é uma instituição lucrativa, muitas vezes obtido às custas da exploração dos colaboradores (PASCHOALINI *et al*, 2008).

Além destes, os baixos salários, estreitamento do mercado de trabalho e o desemprego, são fatores agravantes aos profissionais, que são obrigados a atuar em mais de um local de trabalho. Exercem uma carga horária mensal extremamente longa. Convém destacar que a situação da precarização da saúde no país leva a uma situação estressante nos casos dos profissionais de enfermagem, em que há poucos recursos para o desenvolvimento da atividade de modo satisfatório (STACCIA-RINE e TROCCOLI, 2001).

Apontam ainda que, outro fator estressante, segundo sua pesquisa, esta relacionado ao atendimento ao paciente, especificando o tipo de paciente, a patologia e seus hábitos. O que nos leva a acreditar que lidar com o sofrimento de outros, desperta no indivíduo, muitas vezes, o próprio sofrimento, e, não raramente, sentimentos de fracasso e impotência.

Barbosa *et al* (2011), em seu artigo sobre saúde mental em enfermeiros plantonistas do SAMU aponta como um agravante ao estresse a rotina de trabalho de tais profissionais, embora o ambiente do serviço de atendimento móvel seja um tanto diferente da atuação em hospital, há ainda nuances da profissão que se entrelaçam, fazendo considerações interessantes a respeito dos turnos de trabalho e a falta de organização de tempo como intensificadores do estresse,

Os autores mencionados destacam que:

Perder controle sobre a organização do próprio tempo pode converter-se em poderosa fonte de estresse, por isso, quando as empresas privilegiam regimes de trabalho com mudanças consecutivas de turno, longas jornadas e rápidas rotações dos dias de descanso, podem estar contribuindo para potencializar efeitos nocivos à saúde do trabalhador e da própria organização. (BARBOSA *et al* p.219).

Novamente a perda de controle sobre a função aparece nas pesquisas relacionadas ao estresse na profissão da enfermagem, assim como as características debatidas anteriormente das jornadas de trabalho exaustivas, e as dificuldades nos relacionamentos interpessoais.

Portanto, reconhecidamente, os enfermeiros atuais em um ambiente laboral intenso, e que muitas vezes interferem em um bom funcionamento emocional e psíquico do indivíduo, exigindo, muitas vezes, recursos subjetivos para lidar com as intempéries da profissão. Os autores acima, relatam ainda que as relações interpessoais são, muitas vezes, agentes estressores salientando as dificuldades de integração com outros profissionais na atividade laboral, tanto da própria equipe de trabalho como os indiretamente ligados a ela.

A atividade do enfermeiro é reconhecidamente estressante, por conter todas as situações de sofrimento anteriormente descritas. Entretanto, para ser pensada numa solução para tal categoria seria necessário reformular todo o sistema de saúde, promover o reconhecimento da profissão, a redução das cargas de trabalho, e melhor reconhecimento salarial. A priori, um sonho distante, mas o que se pode fazer individualmente, e até mesmo no clima organizacional, é propiciar que tais indivíduos possam refletir sobre sua função, desenvolver programas que contemplem a saúde do trabalhador, disponibilizar um ambiente de escuta e de compartilhamento, de sensações e situações, no próprio ambiente de trabalho, uma equipe mais coesa, que dialoga, além da promoção do autoconhecimento do indivíduo. Ou seja, o psicólogo deveria fazer parte desta equipe, e promover tal reflexão. Estes seriam alguns passos, pequenos, mas fundamentais para uma melhor saúde psíquica e física do profissional de enfermagem, e de outros profissionais da área da saúde.

4. CONCLUSÃO

O trabalho possuía como objetivo identificar os fatores cotidianos na atividade do enfermeiro que levavam ao estresse e, conseqüentemente, ao adoecimento dos profissionais de Enfermagem. Desta forma, foi realizado um levantamento de literatura que pudesse debater e responder a este objetivo da pesquisa. Não foi considerada uma tarefa difícil encontrar os materiais pertinentes ao

assunto, tendo em vista que há um vasto campo de pesquisa relacionado ao tema, até mesmo porque a atividade de enfermagem é reconhecida, tanto pela importância social, já que sem ela o sistema de saúde não existiria, tanto pelas situações limites, que muitas vezes, o enfermeiro enfrenta.

Durante o levantamento da literatura foi possível perceber que há um número muito maior de enfermeiras, do que enfermeiros. Isto é, um campo predominantemente feminino, estas mulheres que na maioria das vezes realizam triplas jornadas, trabalhando em dois empregos e ainda dão conta de casa e dos filhos. Este é um ponto extremamente relevante no que tange ao estresse, a jornadas extensas e a falta de atividades de lazer, funcionando como importantes gatilhos para o desencadeamento do estresse.

A literatura nos mostrou também que o lidar com a morte, a finitude, e com o sofrimento alheio, emerge no enfermeiro sentimentos e sensações que sem apoio psicológico leva ao adoecimento, sendo este outro ponto que mereça destaque, já que pouquíssimos hospitais contam com psicólogos voltados a equipe médica e de enfermagem. No que se refere a falar sobre os sentimentos, diante dessas situações limite, devem lidar diariamente com o sofrimento e com a iminência de morte, o que causa enorme desgaste emocional, que a médio prazo leva ao estresse.

Dentre todos os materiais pesquisados sobre o tema, os que mais foram evidenciados sobre o estresse na atividade do enfermeiro especificam o relacionamento interpessoal na própria equipe, o relacionamento interpessoal com os familiares de pacientes, como a situação mais causadora de estresse na atividade. Levando em consideração que cada um possui suas características subjetivas, ao lidar com isso, diariamente, surgem situações estressantes.

As atividades burocráticas desenvolvidas pelos profissionais, foram também consideradas como um causadoras de estresse na enfermagem. Esta atividades encontram-se atreladas à preocupação com as demandas institucionais, pois conforme descrito, o ambiente hospitalar não deixa de ser uma organização e visa lucros, e demanda produtividade de seus colaboradores. A falta de controle sobre a atividade é outro ponto descrito pela bibliografia como fonte causadora de estresse. Assim também a falta de identidade profissional, já que muitos executam atividades diferentes de sua formação, além de um sistema de saúde precário, associado a falta de reconhecimento salarial.

Desta forma, com o levantamento destas informações, foi possível perceber que os fatores preponderantes para que se desenvolva o estresse são múltiplos, e muitas vezes, associados entre eles o que confere um caráter ainda mais estressante à atividade. Obviamente que pensar em mudanças em um sistema de saúde já posto e

com inúmeras dificuldades é algo extremamente difícil, mas não impossível, não deixando de ser realista, mas pensar em estratégias que visam um melhor clima organizacional, suporte psicológico a equipe são fundamentais para um sistema de saúde mais humano, não apenas ao usuário, mas, principalmente, ao colaborador que está cada vez mais estressado e doente, e fica o questionamento: como cuidar da saúde do outro se a do enfermeiro, linha de frente dos sistemas de saúde, está precarizada?

REFERÊNCIAS

- [01] BARBOSA, G. B. *et al.* Saúde Mental em enfermeiros plantonistas do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência – SAMU. Psicologia da saúde: teoria, intervenção e pesquisa [online], p. 217-241, Campina Grande: EDUEPB, 2011.
- [02] BRÊTAS, J.R.S; OLIVEIRA, J.R.; YAMAGUTI, L. A morte e o morrer segundo representações de estudantes de enfermagem. Revista Escola de Enfermagem da USP, vol. 41, n. 3, p. 386-393, setembro 2007.
- [03] CALAIS, S.L; ANDRADE, L.M. B. de; LIPP, M.E. N. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. Psicologia: Reflexão e Crítica, v.16, n.2, p.257-263, 2003.
- [04] CAMELO, S. H. H.; ANGERAMI, E. L. S. Sintomas de Estresse nos trabalhadores atuantes em cinco Núcleos de Saúde da Família. Revista Latino Americana de Enfermagem, vol.12 n.1 Ribeirão Preto, 2004.
- [05] CAVALCANTE, M. V. da S. LIMA, T. C. S. de. A precarização do trabalho na atenção básica em saúde: relato de experiência. Revista: Argumentum, v. 5, n.1, p. 235-256, Vitória (ES), 2013.
- [06] DOMINGUES, C. A. *et al.* A significação do óbito hospitalar para enfermeiros e médicos. Revista Rene, vol.7, n.1, p.52-60, 2006.
- [07] ELIAS, A. M. ; NARRAVO, L. C., A relação entre o trabalho, a saúde e as condições de vida: negatividade e positividade no trabalho das profissionais de enfermagem de um hospital ESCOLA, Rev Latino-am Enfermagem p. 1-9, , 2006.
- [08] ESTADÃO [online]. Afastamento por Estresse Cresce 28 %. Matéria de Agosto de 2011. Disponível em: <<http://economia.estadao.com.br/noticias/sua-carreira,afastamento-por-estresse-cresce-28,81158e>>. Acesso em: 11 de Abr. 2016.
- [10] FARIA, D. A. P. e MAIA C. M. E. , Ansiedades e sentimentos de profissionais da enfermagem nas situações de terminalidade em oncologia. Revista. Latino-Americana de Enfermagem vol.15, n.6, p. 1-5, Ribeirão Preto , 2007.
- [11] FERRAREZE, M. V. G; FERREIRA, V. ; CARVALHO, A. M. P. Percepção do estresse entre enfermeiros que atuam em Terapia Intensiva. Revista Acta paulista de enfermagem[online], vol.19, n.3, pp.310-315, São Paulo, 2006.
- [12] FIGUEIRAS, J. C. ; HIPPERT, M. I. S.A polêmica em torno do conceito de estresse. Revista Psicologia Ciência e Profissão, Vol. 19, n. 3, Brasília, 1999.

- [13] GIL, A. C. [1946]. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- [14] INOUE, K. C. *et al.* Estresse ocupacional em enfermeiros intensivistas que prestam cuidados diretos ao paciente crítico. *Revista Brasileira de enfermagem*, vol. 5, n. 66, 2013.
- [15] MCINTYRE, T. M. Stresse os Profissionais de Saúde: Os que Tratam Também Sofrem. *Revista Análise Psicológica*, vol. 12, Braga, 1994.
- [16] MONETTI, M. L., & MARZIALE, M. H., Fatores associados à depressão relacionada ao trabalho de enfermagem. *Estudos de Psicologia*, 2007.
- [17] MOREIRA, M. D. ; MELLO FILHO, J. Psicoimunologia hoje. in: Mello Filho, J. de. (org.). *Psicossomática hoje*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.
- [18] PAFARO, R. C. ;MARTINO, M. M. F. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. *Revista Escola de enfermagem da USP*, vol.38, n.2, São Paulo, 2004.
- [19] PASCHOALINI, B. ; OLIVEIRA, M.M. ; FRIGÉRIO, M.C. ; DIAS, A.L.R.P. ; SANTOS, F.H.Efeitos cognitivos e emocionais do estresse ocupacional em profissionais de enfermagem. *Revista Acta Enfermagem*, vol. 3, n. 21, Assis, 2008.
- [20] RODRIGUES, A. L. ; GASPARINI, A. C. L. F. Uma perspectiva psicossocial em psicossomática: via stress e trabalho, in: Mello Filho, J. de (org.) *Psicossomática hoje*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.
- [21] SCHIMDT, D. R. C. *et al* Estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem do bloco cirúrgico. *Revista Texto e Contexto Enfermagem*, vol. 18, n. 2, Florianópolis, 2009.
- [22] STACCIARINI, J. M. R.; TROCCOLI, B. T. O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 9, n. 2, abr. 2001.