

PRESENÇA DO ESTRESSE OCUPACIONAL ENTRE ENFERMEIROS

Wanderson Oliveira Moreira

Graduando em enfermagem,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Graciela Junqueira Abreu

Mestre em Fisioterapia - UNICID
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

RESUMO

É cada dia mais comum identificar profissionais da enfermagem que apresentam sinais de esgotamento físico e psíquico, devido às suas atribuições profissionais. Nos últimos anos, as tentativas de suicídio entre esses profissionais são frequentes e são noticiadas nos veículos de comunicação. Tal fato despertou a atenção sobre a presença do estresse, ao qual estes profissionais estão sendo submetidos. Este estudo se trata de uma revisão bibliográfica atualizada e teve como objetivo identificar os principais fatores estressores da profissão para conscientizar as instituições hospitalares e de saúde a respeito da saúde mental de seus funcionários. Foi possível verificar que as equipes de enfermagem são compostas, em sua maioria, por mulheres casadas, formadas em cursos técnicos de enfermagem, perfil este que pode ajudar a entender o nível de esgotamento físico e mental dessa população. Além disso, o enfermeiro é o profissional que mais fica exposto ao enfrentamento de doenças e de mortes, precisa lidar com a falta de recursos físicos e humanos em seu meio laboral, além de enfrentar turnos diferenciados e baixos salários. Este estudo reafirma a necessidade da adequação dos recursos humanos, com o intuito de evitar que o profissional de enfermagem tenha uma carga de trabalho muito desgastante. Seria adequado que as instituições pudessem perceber os benefícios de atuar de forma preventiva, orientando sua equipe e buscando estratégias para a prevenção de problemas de saúde mental em seu ambiente laboral.

PALAVRAS-CHAVE: estresse ocupacional; enfermagem; saúde mental.

1 INTRODUÇÃO

A palavra estresse originou-se do latim e foi inicialmente empregada no século XVII significando fadiga, cansaço. A partir dos séculos XVIII e XIX, o termo estresse aparece relacionado com o conceito de força, esforço e tensão (FARIAS, 2000).

No âmbito das organizações, essas alterações têm afetado a estrutura organizacional, a cultura e os processos de trabalho pré-existentes, levando os trabalhadores a buscarem novas formas de adaptação para atender às demandas do mercado. O novo mundo do trabalho tem deixado os indivíduos alienados, vítimas de tensão excessiva proveniente de pressões decorrentes de um ambiente de alta tecnologia e crescente insegurança que podem ser fatores de geração de estresse ocupacional (ZILLE, 2005).

As transformações ocorridas nas últimas décadas no mundo do trabalho têm

repercutido na saúde dos indivíduos e do coletivo de trabalhadores de forma intensiva. A insegurança gerada pelo medo do desemprego faz com que as pessoas se submetam a regimes e contratos de trabalho precários, percebendo baixos salários e arriscando sua vida e saúde em ambientes insalubres, de alto risco (NAVARRO, 2006).

Nas organizações hospitalares, o estresse ocupacional é uma realidade vivenciada pelos profissionais de enfermagem. Na área da saúde, o estresse ocupacional está relacionado com várias situações, como as longas jornadas de trabalho, o desgastante trabalho em turnos, a fragmentação das tarefas, a falta de reconhecimento profissional, os problemas de relacionamento entre as equipes multidisciplinares e a baixa remuneração. Além disso, o contexto hospitalar é caracterizado por um tipo de trabalho com exposição a diversos riscos e forte carga emocional devido ao enfrentamento de doenças e mortes (CAVALHEIRO, 2008).

O estresse no trabalho nem sempre resulta em adoecimento físico. Ele pode aparecer de outras formas, tais como, insatisfação, alta rotatividade, absenteísmo, baixos níveis de desempenho no trabalho e violência. Tais formas de estresse deveriam servir de alerta para a prevenção de problemas de saúde mental e ocupacional (CAVALHEIRO, 2008).

Diante desta realidade, este estudo realiza um levantamento da literatura nacional atualizada sobre o tema, com o propósito de entender seus resultados, divulgando informações atuais e pertinentes sobre o tema, que tem afetado esse grupo de profissionais, além de nortear novos estudos para aprofundar o conhecimento sobre os fatores que desencadeiam o estresse ocupacional entre os enfermeiros.

2 OBJETIVO

O objetivo deste trabalho consiste em conhecer a incidência de estresse ocupacional na categoria de profissionais da enfermagem, bem como os fatores desencadeantes e suas consequências entre esses profissionais.

3 MATERIAL E MÉTODOS

A revisão bibliográfica foi realizada no primeiro semestre de 2019 a partir das

bases de dados online e plataformas científicas BIREME e LILACS.

Foram realizadas análises dos artigos científicos relacionados ao tema estresse ocupacional e saúde do profissional de enfermagem entre os anos de 2012-2019.

4 O ESTRESSE NA EQUIPE DE ENFERMAGEM BRASILEIRA

Historicamente, estudos sobre o estresse ocupacional têm mostrado sequencialmente um aumento na sua prevalência, despertando, mundialmente, o interesse de cientistas em avaliá-lo como problemática de saúde pública, especialmente, quanto a mensuração de fatores determinantes, eventos e estímulos estressores no processo de trabalho (LLAPA-RODRIGUEZ, 2018).

Com o passar dos anos, o serviço desempenhado pela equipe de enfermagem desencadeia sinais e sintomas de doenças ocupacionais. Estes afetam enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, alterando sua capacidade de trabalho e propiciando o surgimento de exaustão emocional, irritabilidade, síndrome da fadiga crônica, distúrbios do sono, transtornos depressivos, síndrome de esgotamento profissional e estresse ocupacional. Portanto, o estresse no trabalho do profissional de enfermagem é um fenômeno constante e disseminado nos diferentes postos de atuação de enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, estando diretamente relacionado ao ambiente e às condições de trabalho alterando, assim, seu estado de saúde física e mental (LLAPA-RODRIGUEZ, 2018).

A influência negativa na qualidade de vida de trabalhadores da área de saúde está relacionada com o contato rotineiro com a dor, com o sofrimento, com a terminalidade da vida, com a expectativa do usuário do sistema de saúde e com as limitações do sistema assistencial. Como agravante, cita-se o fato de que alguns profissionais possuem mais de um vínculo empregatício, o que resulta em um grande desgaste físico e mental. Ademais, o elevado nível de estresse comum ao setor de trabalho, acarreta em riscos de falhas durante o processo assistencial, o que reflete diretamente na segurança do cuidado prestado (SOUZA, 2018).

Os serviços desenvolvidos no centro cirúrgico (CC), na unidade de terapia intensiva (UTI) e no pronto-socorro (PS) são destinados, de um modo geral, para pacientes críticos e semicríticos, que necessitam de cuidados especializados em tempo hábil, tomada de decisão correta e utilização de recursos tecnológicos

avançados para a monitorização constante dos parâmetros vitais, sendo a rotina de trabalho nesses setores marcada por uma alta complexidade e expõe a equipe de enfermagem ao estresse prolongado, acarretando repercussões para a segurança do paciente e a qualidade do cuidado prestado (SOUZA, 2018).

4.1 Caracterização dos Sintomas Físicos de Estresse na Equipe de Pronto Atendimento

Devido à vasta gama de atividades atribuídas à enfermagem, ao cuidado direto com o paciente desde seu nascimento até a morte, ao vínculo criado durante o processo terapêutico, bem como o acompanhamento dos anseios, medos e complicações vivenciados pelo paciente, a equipe de enfermagem está propícia à sobrecarga de trabalho e instabilidade emocional (CUNHA; SOUZA; MELLO, 2012). Escassez de pessoal, sobrecarga de trabalho, trabalho noturno, a vivência com usuários problemáticos, a falta de plano de cargos e salários, o sentimento de injustiça nas relações laborais e os conflitos com colegas e/ou instituição também são fatores que geram estresse no ambiente laboral (GALINDO et al., 2012).

A diminuição da incidência de burnout pode ocorrer através da habilidade para administrar as situações estressoras do cotidiano, para isso, o profissional pode fazer uso de estratégias, que pode ser definida como uma resposta comportamental que o indivíduo emite para se adaptar de melhor forma diante do evento estressor (GALINDO et al., 2012).

É necessário que o profissional desenvolva estratégias de enfrentamento visando diminuir a sobrecarga de trabalho, o desgaste físico e emocional, a insatisfação pessoal, e promover assim, uma melhor qualidade de vida, dentro e fora do ambiente terapêutico (MORENO et al., 2011).

4.2 Principais Agentes Estressores Entre os Enfermeiros

O estresse não é bom nem ruim e é impossível e indesejável erradicá-lo. Pode ser um recurso importante e útil para uma pessoa fazer frente às diferentes situações de vida que enfrenta em seu cotidiano. A resposta ao estresse é ativada pelo organismo, com o objetivo de mobilizar recursos que possibilitem às pessoas enfrentarem situações, que são percebidas como difíceis e que lhes exigem esforço. Sem dúvida essa capacidade tem sido de fundamental importância para a espécie humana, ajudando-a a sobreviver e a desenvolver alternativas sobre como enfrentar

as múltiplas situações de ameaça - concreta ou simbólica - que pode encontrar em sua existência (FRANÇA; RODRIGUES, 2012).

Deve-se ressaltar dois aspectos essenciais: de um lado há as situações que podem desencadear o estresse e que se denominam estímulo estressor ou simplesmente estressor; de outro lado, a resposta do indivíduo diante do estímulo, que é a resposta ou o processo de estresse. Se esta resposta é negativa, ou seja, desencadeia um processo adaptativo inadequado, podendo gerar inclusive doença, é chamada de *distress*; no entanto, se a pessoa reage bem à demanda, entende-se por *eustress* (FRANÇA; RODRIGUES, 2012).

Em relação aos agentes geradores de estresse no ambiente de trabalho, foi identificado que (1) Fragilidades no relacionamento com a equipe de trabalho: desgaste e sobrecarga no ambiente de trabalho, falta de recursos humanos e materiais, inefetivo relacionamento com o paciente e seus familiares, falta de comunicação, relacionamento negativo com a chefia, desunião da categoria e dificuldade no gerenciamento de pessoas. (2) Identificação de associação significativa entre o fator papéis estressores da carreira com a variável turno (matutino e noturno), distanciamento entre a teoria e a prática, sentir-se impotente diante das tarefas a serem realizadas, indefinição do papel do enfermeiro, ter um prazo curto para cumprir ordens e a impossibilidade de prestar assistência direta ao paciente (LIAPA-RODRIGUEZ 2018).

A respeito do trabalho noturno, em um estudo realizado em unidade de terapia intensiva, identificou insatisfação dos profissionais devido a necessidade de ter atenção e alerta redobrada no cuidado do paciente e sobrecarga relacionada à falta de profissionais que trabalham no turno matutino, situações que provocam no profissional um maior desgaste físico e cognitivo, entendidos como situações que podem levar ao estresse profissional (SILVEIRA, 2016).

O dispêndio mínimo de tempo para a execução de ações de enfermagem foi identificado, em estudo realizado com 143 enfermeiros de um hospital universitário, como maior fator de estresse no gerenciamento hospitalar. A escassez de tempo para a realização das atividades assistenciais e alguns fatores, como o elevado número de pacientes, a redução do quantitativo de recursos humanos e a sobrecarga de trabalho podem levar a prazos curtos para o cumprimento de ações, comprometer a qualidade da assistência, e levar à exaustão física e emocional (LIMA-ALMEIDA 2013).

O baixo salário foi considerado como outra fonte de estresse, devido principalmente ao cumprimento de dupla jornada de trabalho (LIAPA-RODRIGUEZ 2018).

O número excessivo de pacientes também foi apontado como uma das principais causas para o estresse ocupacional. A carga psíquica e os desgastes gerados em trabalhadores de enfermagem estão relacionados ao número insuficiente de profissionais e às fragilidades no gerenciamento. Fatores que levam a um ritmo acelerado de trabalho, e, por conseguinte, a um menor tempo para repouso e organização das atividades assistenciais (FONSECA, 2014).

O trabalho é uma prática que transforma e viabiliza a sobrevivência e realização do ser humano. Por meio dele o homem é conduzido e reconhece sua condição ontológica e expressa sua dependência, pois o seu ambiente produz condições materiais, culturais e institucionais, desenvolvendo seu padrão de qualidade de vida. Portanto, a compreensão das relações entre a subjetividade dos processos do trabalho tornou-se imperativa para o equilíbrio da saúde e da felicidade humana (ZANELI et al., 2014).

O surgimento da psicologia organizacional e do trabalho, ao final do século XIX, trouxe inúmeras contribuições para descobertas acerca da saúde do trabalhador, seus padrões de qualidade de vida, o impacto do emprego e do contexto de trabalho sobre a vida das pessoas, tanto nos aspectos pessoais, quanto nas atividades institucionalizadas. O tema estresse tem sido amplamente estudado e o ambiente de trabalho pode proporcionar grande impacto no crescimento dos níveis estresse nos indivíduos. Assim, se faz necessário o desenvolvimento de alternativas com vistas à diminuição do sofrimento físico e emocional no trabalho e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida do trabalhador (FERNANDES, 2017).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A profissão de enfermagem apresenta atividades e características que oferecem risco para o desenvolvimento de estresse ocupacional, principalmente nos ambientes hospitalares, onde a carga emocional é forte devido ao enfrentamento de doenças e mortes constantes.

Diversos estudos mostraram que situações de fragilidade da relação do enfermeiro com pessoas do ambiente de trabalho, as longas jornadas, o desgaste do

trabalho em turnos, a fragmentação das tarefas, a falta de reconhecimento profissional, os problemas de relacionamento entre as equipes multidisciplinares e a baixa remuneração contribuem de forma efetiva para uma piora da saúde mental do trabalhador da enfermagem.

Este estudo foi importante para traçar um perfil da população de trabalhadores de enfermagem, as quais são, em sua maioria, mulheres técnicas de enfermagem, casadas. Este dado nos faz refletir sobre tal realidade: mulheres casadas, além de trabalhar fora para contribuir com a renda familiar, ainda precisam realizar os afazeres domésticos e cuidar da educação dos filhos, isso quando não são apenas a única fonte de renda de seu lar, além disso, o estresse no trabalho nem sempre resulta em adoecimento físico evidente, podendo também gerar insatisfação, alta rotatividade, absenteísmo, baixos níveis de desempenho no trabalho e violência.

As instituições hospitalares precisam criar estratégias gerenciais que possibilitem eliminar ou amenizar os efeitos estressantes causados pelos fatores analisados, tais como, e também são imprescindíveis a estimulação do desenvolvimento de habilidades pessoais específicas e de competências do tipo interpessoal dos integrantes da equipe, visto que o relacionamento com a equipe foi apontado como uma das maiores dificuldades no desempenho de atividades gerenciais.

A partir dessa reflexão, destaca-se a necessidade de o enfermeiro, como gerente e líder nato da equipe de enfermagem, desenvolver estratégias que favoreçam a negociação e a resolução de conflitos, de maneira tal que a equipe possa trabalhar integrada e em sintonia com os objetivos profissionais e organizacionais para redução do estresse ocupacional. Além de assegurar um quantitativo adequado de profissionais, levando-se em consideração as necessidades do paciente, o que contribui para a redução do estresse ocupacional.

Este estudo reafirma a necessidade da adequação dos recursos humanos e da organização do trabalho, com o intuito de evitar que o profissional de enfermagem tenha uma carga de trabalho muito desgastante, prevenindo problemas de saúde mental e ocupacional em seu ambiente laboral.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. P. S. MEDEIROS, S. M. QUENTAL, L. L. C. Relacionamento interpessoal

da equipe de enfermagem: fragilidades e fortalezas. Revista de Enfermagem UERJ. Acesso em julho de 2019.

FERNANDES, J. Estresse ocupacional, vulnerabilidade e estratégias de enfrentamento: intervenção em serviço de atendimento móvel de urgência. 2017.

FONSECA, J. R. F.; LOPES NETO, D. Níveis de estresse ocupacional e atividades estressoras em enfermeiros de unidades de emergência. Rev. Rene. Disponível em <<http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/3230/2486>>. Acesso em jun. de 2019.

LIMA, M. B. et al. Agentes estressores em trabalhadores de enfermagem com dupla ou mais jornada de trabalho. Revista de pesquisa: cuidado é fundamental online, jan./mar 2013.

LLAPA-RODRIGUEZ, E. O. et al. Estresse ocupacional em profissionais de enfermagem. Revista Enfermagem UERJ. Rio de Janeiro, 2018.

MCCARTHY, V. J. POWER, S. GREINER, B. A. Perceived occupational stress in nurses working in Ireland. Occup Med. Acesso em junho de 2019. Disponível em <<http://ocmed.oxfordjournals.org/content/60/8/604.full.pdf+html>>.

OLIVEIRA, R. K. M. COSTA; T. D. SANTOS, V. E. P. Síndrome de Burnout: uma revisão integrativa. Revista de pesquisa: cuidado é fundamental online. v. 5, n. 1, p. 3168-3175, jan./mar. 2013. DOI: 10.9789/2175-5361.2013v5n1p3168.

SILVEIRA, M. et al. Trabalho noturno e seus significados para enfermagem de unidade de cuidados intensivos. Rev. enferm. UERJ. Disponível em <<http://www.facenf.uerj.br/v24n6/v24n6a14.pdf>>. Acesso em junho 2019.

SOUZA, V. S. et al. Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem atuantes em setores críticos. Revista Cuidarte. v. 9 n. 2. Colômbia, maio/ago. 2018.

URBANETTO, J. S. et al. Estresse no trabalho segundo o modelo demanda-controle e distúrbios psíquicos menores em trabalhadores de enfermagem. Revista da Escola de Enfermagem USP. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v47n5/pt_0080-6234-reeusp-47-05-1180.pdf>. Acesso em junho 2019.

ZAVALISA, de P. V. G. et al. O nível de estresse dos enfermeiros na unidade de terapia intensiva. Revista FunCare Online. v. 11, n. 1, p. 205-210, jan./mar. 2019. DOI: <<http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i1.205-210>>.