

**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO DE ENFERMAGEM**

IZABELLY MARTINS DE OLIVEIRA

ESTRESSE EM ENFERMEIROS: fatores desencadeantes, consequências e
estratégias de enfrentamento

**NATAL/RN
2014**

IZABELLY MARTINS DE OLIVEIRA

ESTRESSE EM ENFERMEIROS: fatores desencadeantes, consequências e estratégias de enfrentamento.

Artigo Científico apresentado ao Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário do Rio Grande do Norte, como requisito final para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso – II.

Orientador: Prof^a Msc. Neyla Ivanete Gomes de Farias Alves Bila

NATAL/ RN
2014

RESUMO

Os estudos sobre estresse têm aumentado significativamente nos últimos anos, em virtude de ser um tema atual que se encontra intrínseco no dia-a-dia do ser humano, ainda mais no que diz respeito à profissão de enfermagem, cujas atividades estão diretamente relacionadas ao cuidar do ser humano. Pretende-se nessa pesquisa apontar o estresse como um dos principais motivos que levam os profissionais de enfermagem ao absenteísmo. Como objetivos específicos almeja-se: identificar por meio de uma revisão integrativa, os estressores entre enfermeiros; e, propor estratégias de enfrentamento para melhoria do estresse e redução do estresse entre enfermeiros. Para alcançar os objetivos o presente estudo realizou uma pesquisa bibliográfica integrativa, do tipo exploratório. Os resultados mostraram que na profissão de enfermagem o estresse é bastante presente, sendo diversos fatores que favorecem o seu surgimento. Os fatores mais encontrados foram: funcionamento organizacional hierárquico e burocrático, relacionamento interpessoal e sobrecarga de trabalho. Foram encontradas também alternativas para burlar fatores estressantes: evitar desavenças e fugir de confusões, sair do ambiente de estresse, ignorar colegas estressados, não se envolver com pacientes e acompanhantes, não discutir, não entrar em detalhes, se automedicar, avaliar cada caso, conversar com cada um, pedir auxílio para os responsáveis da unidade, reforçar a equipe para falar a mesma língua, busca diária por aprendizado, procurar dar sugestões para a chefia, buscar conforto religioso e praticar esportes. Este trabalho leva-nos a acreditar que a mudança de atitude tanto da organização como das pessoas permite melhoria na forma de lidar com os fatores estressantes no ambiente de trabalho, principalmente, quando ocorre maior investimento nas relações humanas saudáveis.

Palavras-chave: Estresse. Coping. Absenteísmo.

ABSTRACT

Studies on stress have increased significantly in recent years, by virtue of being a current topic that is inherent in the day-to-day human being, even in regards to the nursing profession, whose activities are directly related to caring human. It is intended in this research indicate stress as one of the main reasons why nursing professionals to absenteeism. Specific objectives we aimed to: identify through an integrative review, stressors among nurses; and propose strategies for improvement of stress coping and reducing stress among nurses. To achieve the objectives, the present study performed an integrative literature review, exploratory type. The results showed that the nursing profession is the stress this enough, and several factors that favor its appearance. More factors were: hierarchical and bureaucratic organizational functioning, interpersonal relationships, and work overload. Alternatives were also found to scams stressors: avoid disagreements and confusion flee, leaving the stressful environment, ignoring colleagues stressed, do not engage with patients and caregivers, do not argue, do not go into detail, self-medicate, examine every case, talk with each, asking aid for those in charge of the unit, strengthen the team to speak the same language, learning daily search for, try to give suggestions to the leadership, seeking religious comfort and sports. This work leads us to believe that the change in attitude of both the organization and people enables improvement in dealing with stressors in the workplace, especially when greater investment in healthy human relationships occurs.

Keywords: Stress. Coping. Absenteeism.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. REFERENCIAL TEÓRICO	110
2.1 O ESTRESSE E OS PROBLEMAS ORGÂNICOS E PSICOSSOCIAIS NO AMBIENTE DE TRABALHO.....	11
2.2 ENFERMEIRO: A RELAÇÃO SAÚDE X TRABALHO.....	154
3. METODOLOGIA.....	18
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
5. CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS	243

1. INTRODUÇÃO

Os estudos sobre estresse têm aumentado significativamente nos últimos anos, em virtude de ser um tema atual e extremamente presente no cotidiano da população. Algumas profissões estão mais sujeitas ao estresse, dentre as quais se destaca a enfermagem, cujas atividades estão diretamente relacionadas ao cuidar do indivíduo doente.

O termo estresse foi usado primeiramente como um conceito da física e da engenharia, referindo-se a quanto uma barra de metal resistia ao estresse (força ou tensão) a ela aplicado, antes que se deformasse ou rompesse. Esse termo foi utilizado pela primeira vez na área da saúde em 1916 pelo médico endocrinologista Hans Selye, sob influência de dois fisiologistas Bernard e Cannon que estudavam os mecanismos de equilíbrio interno do organismo (LIPP, 2002).

Sabe-se que o alto nível de estresse continuamente, além da possibilidade de desencadear doenças físicas, pode gerar um quadro de esgotamento emocional, caracterizado por sentimentos negativos, como pessimismo, atitudes desfavoráveis em relação ao trabalho, mudança de comportamento com os colegas, ignorando novas informações, tornando-se insubordinado e resolvendo os problemas de forma cada vez mais superficial (CARMONA; DE MARTINO, 2006).

O desgaste causado pelo estresse pode levar o indivíduo ao estado de burnout, uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos, particularmente quando estes estão preocupados ou com problemas. Termo muito usado atualmente nos Estados Unidos, que descreve uma realidade de estresse crônico em profissionais que desenvolvem atividades que exigem um alto grau de contato com as pessoas. Os sinais e sintomas dessa síndrome demonstram exaustão física, psíquica e emocional, com redução da realização pessoal no trabalho e despersonalização. Estas são observadas quando há exigência de grande qualificação intelectual, com importantes decisões a serem tomadas, de peso emocional intenso, principalmente em indivíduos que exercem sua profissão durante muitos anos, com carga horária excessiva e em ambiente potencialmente estressante (LIPP, 2002).

Cuidar exige tensão emocional constante, atenção perene; grandes responsáveis espreitam o profissional a cada gesto no trabalho. O trabalho se envolve afetivamente com os seus clientes se desgasta e, num extremo, desiste, não aguenta mais, entra em burnout. Burnout significa "perder o fogo", "perder a energia" ou "queimar (para fora) completamente" (numa tradução mais direta). É uma síndrome através da qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas já não o importam mais e qualquer esforço lhe parece ser inútil (LIPP, 2002).

Este estudo se justifica no sentido de que poderá proporcionar subsídios para o conhecimento das atuais tendências e desafios na prática assistencial da enfermagem, logo, o enfermeiro muitas vezes encontra-se em um estado inerte de sua saúde psicológica que merece cuidados. Portanto a revisão de alguns estudos e literatura resulta em um conhecimento rico e ampliado sobre os desafios estressantes no trabalho. Possibilita também uma maior amplitude ao olhar do enfermeiro abrindo novas perspectivas em termos prevenção ao estresse que poderão trazer benefícios na qualidade de vida e bem estar do mesmo.

Assim, este estudo tem o objetivo de citar os fatores que desencadeiam estresse no trabalho do enfermeiro, suas consequências e estratégias de enfrentamento.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O ESTRESSE E OS PROBLEMAS ORGÂNICOS E PSICOSSOCIAIS NO AMBIENTE DE TRABALHO

O estresse tornou-se um tema mundial concernente às literaturas sobre saúde e qualidade de vida. Assim, os conceitos de estresse estão profundamente relacionados às ações que determinam situações de risco.

Todos os seres humanos vivem situações de estresse e os fatores desencadeantes podem aparecer em qualquer etapa da vida. Uma das formas de o estresse se manifestar no indivíduo é através da doença. Este fato é condicionado pela gravidade da doença e pela idade da pessoa, uma vez que a capacidade de combate às doenças é bastante elevada na infância diminuindo à medida que a idade avança (Formighieri, 2003, p. 13).

Portanto, verifica-se que a situação de estresse pode ser desencadeada em períodos e situações diversas. Neste contexto, os agentes estressores minam a resistência do organismo humano, oportunizando o surgimento de doenças oportunistas que se instalam quando ocorre no organismo o nível de diminuição da imunidade (FORMIGHIERI, 2003).

Conforme Bahia (2002), o estresse pode ser decorrente de fatores que apontam para o modo de vida do indivíduo e as formas de enfrentamento das adversidades, uma vez que os níveis de estresse relacionam-se com as doenças psicossociais que condicionam o surgimento de doenças.

As situações de pressão do dia-a-dia tendem a impulsionar o ritmo de estresse que muitas vezes foge do controle estabelecendo uma cadeia de ações que permitem o surgimento de problemas psicológicos e físicos que agem negativamente na produtividade do trabalho e nas relações interpessoais afetando negativamente o trabalho e a família. (LIPP, 2000).

Os estressores ocupacionais podem ser psicológicos e físicos ou uma combinação de ambos. Os estressores reais dependem de características individuais e da percepção (...). As reações ao estresse quase sempre provocam alterações importantes do sistema nervoso e do sistema endócrino que podem se refletir de uma maneira geral em todo organismo

várias perturbações e doenças. As tensões emocionais e físicas que acompanham o estresse são bastante desconfortáveis (Formighieri, 2003, p. 13).

Assim, constata-se que o estresse ocupacional causa problemas em vários aspectos da vida social, ocasionando doenças caracterizadas pelo acúmulo de situações opressoras no cotidiano do trabalho e da família.

Conforme Molina (1996, apud BAHIA, 2002), o estresse pode ser considerado como um dos grandes males causadores de doenças, especialmente nas sociedades capitalistas ocidentais em que o ritmo de vida e de trabalho se combina com uma complexa rede de inter-relações que expressam condutas comportamentais que afetam a saúde, condicionando distúrbios físicos (cansaço, irritabilidade e fadiga) e emocionais (medo, alienação e sensação de conflitos).

A palavra “estresse” vem do inglês “stress”. Este termo foi usado inicialmente na física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão. O médico Hans Selye, em 1936, transpôs este termo para a medicina e biologia, significando esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras a sua vida e a seu equilíbrio interno (Lipp, 2000, p. 32).

Com a saúde humana também se nota ação que produz esforço e tensão seja mental, psicológica ou física que estimulam no indivíduo ações que prejudicam o organismo e o equilíbrio emocional.

As consequências do estresse frequentemente envolvem o ambiente familiar e o laboral, contribuindo para que os circundantes sintam-se ansiosos devido à ansiedade do indivíduo estressado. Isso acontece também em relação à irritabilidade, depressão e mau humor. O excesso de tensão também pode comprometer a comunicação, quando as mensagens não são compreendidas de falta de paciência e tolerância. Ocorre a perda de qualidade no ambiente de trabalho e a convivência torna-se seriamente comprometida, sendo essa a consequência de quem esgotou sua capacidade de adaptação, bom senso, interesse, determinação, persistência, atributos conquistados através do árduo aprendizado (FORMIGHIERI, 2003).

Compreende-se que as consequências do estresse causam sentimentos que podem produzir doenças, além da perda de motivação e produtividade no trabalho.

Os agentes estressores são um conjunto de situações somatizadas que envolvem o cotidiano do indivíduo: pressão no trabalho, insegurança, desajustes familiares, opressão em situações de trabalho, longas horas de trabalho, insatisfação no meio ambiente gerado por conflitos internos etc. (BAHIA, 2002),

Todas as situações que são somatizadas como ações que causam pressão psicológica tende a tornar o indivíduo imune às doenças causadas pelo mal-estar. Portanto, considera-se que o estresse é o resultado imediato da falta de condições de reagir adequadamente às situações estressoras de forma a manter o equilíbrio emocional (LIPP, 2000).

O estresse é um estado de tensão do corpo e da mente, resultante de fatores intrínsecos e extrínsecos que tendem a alterar o equilíbrio existente sendo que no cotidiano das pessoas existe uma variedade de pressões a serem vividas (...) Com isso, os diversos fatores estressantes que desequilibram a homeostase, atual conjuntamente sobre a mente e o corpo, seja por estímulo psicológico, ambiental e fisiológico (Santos, 1996, apud BAHIA, 2002, p. 33).

Entende-se que o estresse condiciona um desequilíbrio da homeostase do corpo, por essa razão produz doenças psicossomáticas como às crises de medo, angústia e depressões (SANTOS 1996, apud BAHIA, 2002).

Segundo Bahia (2002) dentro deste cenário o estresse pode ser caracterizado em três tipos: físico, causado por doença ou traumatismo; ambiental, relacionado ao calor ou frio; psicológico, provocado por pensamentos capazes de colocar o organismo em perigo.

Assim, compreende-se que o estresse se dimensiona em vários aspectos, considerando-se que o organismo reage contra as pressões. Como se pode constatar o grau de afetamento do desgaste do corpo diante das agressões físicas e tensões emocionais sofridas pelo professor em sala de aula têm muitas causas decorrentes do stress decorrente do trabalho ou stress ocupacional.

De início, o problema poderá ser imperceptível, mas com o tempo se percebe no profissional a queda de energia e disposição, como consequência de um stress crônico e prolongado, ou melhor, de uma incapacidade crônica para controlar o stress. Essa situação não acontece como resultado de eventos traumáticos isolados,

mas reflete uma cadeia de situações desfavoráveis nas relações de trabalho. (LIPP, 2000).

O fenômeno do burnout foi pesquisado e estudado em relação aos profissionais que tendem a ter profissões desafiantes e recentemente em outras profissões que estão sujeitas as emoções favoráveis para difundirem-se do estresse emocional (LIPP, 2000).

A síndrome do estresse biológico ou Burnout conforme Selye (1973, apud Zorzi, 2004, p. 1), apresenta três estágios que expressam as fases de cíclicas do cotidiano do indivíduo que se concretizam basicamente com a reação de alarme, fase de resistência e a fase de esgotamento.

As situações de pressão que impõe algumas profissões, mais do que em relação a outras, talvez indique que o trabalho ocupacional em ambientes em que há agentes estressores é visto como oferecendo condições propícias ao desenvolvimento do burnout (LIPP, 2003).

Ainda Lipp (2003), considera que o burnout se instala muitas vezes a partir de expectativas elevadas e não realizadas. Há profissões sociais que são frequentemente dotadas de grande idealismo, desejam intensamente mudar o rumo dos fatores sociais, e esperam ter um alto grau de liberdade pessoal e autonomia em seu trabalho.

As reações de alarme se constituem de mudanças no organismo que reage aos estímulos liberando a adrenalina que provoca o estresse. A síndrome é entendida como um conceito multidimensional que envolve três componentes: A exaustão emocional que cria as condições para que o educador sente que não podem dar mais de si mesmos a nível afetivo. Percebem esgotada a energia e os recursos emocionais próprios, devido ao contato diário com os problemas (LIPP, 2000).

O burnout é um risco ocupacional a que estão expostas especialmente as pessoas que trabalham em profissões de ajuda, as quais têm como traço em comum os contatos interpessoais muito intensos.

2.2 ENFERMEIRO: A RELAÇÃO ESTRESSE X TRABALHO

A enfermagem é uma profissão que possui um profundo caráter humanitário e social. Ao profissional que escolhe essa profissão existem muitas formas de exercer suas funções de forma a humanizar as atividades que engrandecem as condições de uma qualidade de vida satisfatória.

Contudo, deve-se considerar que nem todo trabalho produz a satisfação e as condições de qualidades necessárias ao pleno conforto e adaptação do profissional. Em muitos casos, em profissões que colocam muitos desafios, as situações de estresse ocupacional podem prejudicar a saúde. Portanto, na enfermagem há fatores relativos à dimensão humana e subjetiva que está na base de toda intervenção em saúde, das mais simples às mais complexas que exige a qualidade do contato humano como um dos fatores mais importantes (AUBERT, 1996, apud FORMIGHIERI, 2003).

Neste contexto, o enfermeiro tem uma carga de trabalho que envolve os aspectos físico, cognitivo e o psíquico. As situações de estresse desencadeadas pela sobrecarga de trabalho (jornadas longas e estressantes) podem se tornar fatores condicionadores de estresse que fragilizam o físico (cansaço, sono e preocupações); o cognitivo (esquecimentos e lapsos de memória e dificuldades de concentração); e o estado psíquico (ansiedade, sudorese e palpitações). (FORMIGHIERI, 2003).

Na área da saúde, vários estudos têm nos posicionado em relação ao stress que a equipe de Enfermagem vivencia diariamente. As pesquisas identificam, principalmente, quais as maiores fontes geradoras de stress na atuação do enfermeiro, nas diferentes áreas de uma instituição hospitalar. No âmbito nacional, existe o consenso de que a Enfermagem é uma profissão estressante, embora as pesquisas se concentrem, em sua maioria, na categoria do enfermeiro (Menzani, 2005, p. 3)

Desta forma, compreende-se que os enfermeiros vivenciam situações de estresse nas atividades ocupacionais. Considerando-se que existem situações emocionais que envolvem mortes de pacientes ou situações em que o enfermeiro precisa lidar com determinantes e limites que exigem cuidados expressos,

concentração e rapidez nos movimentos, tendem a sobrecarregar o físico e o emocional deste profissional (FORMIGHIERI, 2003).

Assim, os enfermeiros lidam, sobretudo, com pessoas e geralmente sua carga de trabalho mesmo não sendo longa demais, pode ter uma carga de agentes estressores, relativos às dificuldades de resolver todas as situações para não receber reclamações do público e da entidade de saúde. Portanto, os enfermeiros podem sofrer em situações de trabalho pressão de usuários do sistema de saúde ou de administradores (FORMIGHIERI, 2003).

Uma pesquisa realizada por Zorzi (et al. 2004) com enfermeiros de um hospital privado da cidade de São Paulo, no período de maio a junho de 2004, identificou os níveis de ansiedade desses profissionais nas unidades de Pronto Socorro (PS), Internação, Terapia Intensiva e Centro Cirúrgico (CC) e avaliou a relação dos dados obtidos no Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) com a percepção do profissional em relação ao seu stress e aos fatores que influenciam na sua ocorrência ou não. Demonstrou que:

Os principais fatores que afetam o bem estar dos profissionais, as questões relacionadas à área afetiva e ao relacionamento interpessoal, foram destacadas em uma pesquisa realizada em UTI neonatal. A imprevisibilidade relacionada ao gerenciamento da unidade e o relacionamento interpessoal são fatores identificados por enfermeiros como geradores de altos níveis de ansiedade (ZORZI, 2004, p.34).

Conforme se pode constatar existem agentes estressores que agem sobre a qualidade de vida do trabalho dos profissionais que exercem suas funções ocupacionais relativas às questões de instabilidade e imprevisibilidade do gerenciamento nestas unidades, além de fatores de ordem emocional que produzem níveis de ansiedade.

As condições emocionais atuais, também fazem parte da motivação interna do estresse, refletindo o momento afetivo atual, caracterizando uma maneira da pessoa estar e não uma maneira da pessoa ser. É evidente que uma pessoa, ainda que não tenha traços tão marcantes de ansiedade, terá mais dificuldade estressar-se caso esteja passando por uma fase de crise conjugal, econômica ou profissional – pela mesma razão, nos períodos depressivos da vida a probabilidade do estresse é enormemente maior que em outras épocas (Ballone, 2001, apud Formighieri, 2003, p. 16).

Desta forma, verifica-se que o estresse ocupacional atinge os profissionais da enfermagem, considerando-se que suas funções de assistência à saúde podem produzir situações de estresse em unidade de internação.

3. METODOLOGIA

Para alcançar os objetivos o presente estudo realizou uma pesquisa bibliográfica integrativa, do tipo exploratório, por ter como objetivo primordial a descrição das características de determinado fenômeno, onde se procura descrever a realidade de modo fidedigno, sem se preocupar em modificá-la, visando assim aumentar a experiência do autor em torno de determinado problema (POLIT et al., 2004).

A pesquisa foi realizada buscando publicações, através de uma busca informatizada nas seguintes bases de dados: BDENF (Base de dados de Enfermagem); LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde); SCIELO (Scientific Eletronic Library Online), Medline e Pubmed disponíveis na Biblioteca Virtual de Saúde – BIREME. Para operacionalizar essa investigação foram selecionados as seguintes palavras-chaves: Estresse, Coping, Estratégias de Enfrentamento e Enfermagem.

Como critérios de inclusão têm-se artigos originais que foram identificados, nos últimos cinco anos (2000 à 2014) e relevantes para a discussão dos resultados para assim garantir informações atualizadas sobre a temática abordada. Seguindo essa metodologia, foram incluídos na discussão do estudo artigos redigidos em português, publicados entre 2009 e 2014; contendo os termos escolhidos no título ou presença das palavras-chaves anteriormente citados. Os artigos serão pesquisas originais e para complementar a busca informatizada será consultada manualmente na biblioteca os livros-texto especializados na área de estresse na enfermagem.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo de Calderero, Miasso & Corradi-Webster (2008) realizado com oito enfermeiros, três técnicos de enfermagem e vinte e seis auxiliares de enfermagem mostrou que 97,4% dos entrevistados sentem-se estressados contra 2,6% dos que disseram não sofrer nenhum tipo de estresse. Alguns fatores estressantes foram encontrados no estudo que justificam o grande número de profissionais “estressados” no ambiente de trabalho. Os fatores encontrados foram:

- ✓ 67,56% dos profissionais não receberam nenhum tipo de treinamento para trabalhar na unidade intensiva e aqueles que receberam metade foi submetida apenas a treinamento prático e sem supervisão.
- ✓ Apenas 54,05 % optaram em trabalhar na unidade intensiva, o restante foram simplesmente colocados no setor.
- ✓ Existe um grande número de enfermeiros e técnicos de enfermagem trabalhando em esquema de rodízio de plantões e um percentual maior de auxiliares de enfermagem trabalhando no período diurno (manhã e tarde).
- ✓ 56,75% dos profissionais possuem outro vínculo empregatício.
- ✓ 35,13% dos profissionais tem uma carga horária semanal total de 70 a 79 horas.

Outras fontes de estresse foram mencionadas pelos entrevistados do estudo como: funcionamento organizacional hierárquico e burocrático, relacionamento interpessoal e sobrecarga de trabalho.

Como maneira estratégica de combate ao estresse o estudo de Calderero, Miasso & Corradi-Webster (2008) menciona dois tipos de estratégias: as concentradas no problema e as concentradas na emoção. Se o enfrentamento está voltado para o problema, o indivíduo tenta lidar diretamente com a situação e testa maneiras de resolvê-la, dentre estas maneiras existe as ações de confronto direto e ações de confronto. Agora se o enfrentamento está voltado para a emoção, o indivíduo utiliza estratégias emocionais ou cognitivas que mudam a maneira de ver a situação estressante, afastando-se do problema e procurando evitá-lo. Dessa forma,

o indivíduo passa a agir de diversas maneiras, como, por exemplo, auto piedade ou negando a existência desta situação estressora.

Diferentemente da literatura, o estudo identificou outras medidas de combate ao estresse, medidas estas sugeridas pelos entrevistados. As medidas de maior destaque são:

- ✓ Melhor distribuição de funcionários nas 24 horas de atendimento (manhã-tarde-vespertino-noturno).
- ✓ Contratar médicos em todos os horários estabelecidos.
- ✓ Organizar o fluxo de entrada/saída de pacientes/ acompanhantes.
- ✓ Criticar quando for preciso, mas também elogiar.
- ✓ Fazer reuniões sempre que possível para discutir e tentar solucionar os problemas.
- ✓ Melhorar a segurança no trabalho.
- ✓ Educar melhor a clientela.
- ✓ Realizar supervisão externa com os trabalhadores para que realmente se construa um trabalho em equipe.
- ✓ Promover encontros de confraternização
- ✓ Procurar trabalhar em harmonia com a colaboração de todos da equipe
- ✓ Programas anti-estresse para funcionários.

Para evitar situações de estresse o grupo do estudo mencionou algumas alternativas como: evitar desavenças e fugir de confusões, sair do ambiente de estresse, ignorar colegas estressados, não se envolver com pacientes e acompanhantes, não discutir, não entrar em detalhes, se automedicar, avaliar cada caso, conversar com cada um, pedir auxílio para os responsáveis da unidade, reforçar a equipe para falar a mesma língua, busca diária por aprendizado, procurar dar sugestões para a chefia, buscar conforto religioso, praticar esportes, e outros.

Para Guido et al (2009) identificar os estressores no trabalho corresponde a um dos grandes agentes de mudança, uma vez que, desenvolvidas as possíveis soluções para minimizar seus efeitos, estas podem tornar o cotidiano do enfermeiro mais produtivo e menos desgastante. O estudo revelou que dentre os fatores que

interferem na relação entre os estressores e seu enfrentamento estão as interações entre o trabalho e o ambiente laboral, a satisfação no trabalho e as condições da organização e as características pessoais do trabalhador, suas necessidades, sua cultura, suas experiências e sua percepção de mundo.

Com relação às estratégias de coping, Guido et al (2009), identificaram em seus enfermeiros pesquisados a resolução de problemas como o fator de maior utilização, sendo a aceitação de responsabilidades o fator menos utilizado. É importante destacar que o fator de resolução de problemas corresponde a sentimentos e ações mais experimentados e utilizados no enfrentamento das demandas e refere-se a *“redobrar esforços para fazer o que fosse necessário”*. Contudo, *para acontecer* a resolução de problemas é necessário definir o problema, enumerar as alternativas e compará-las com os resultados desejados, selecionar e implementar um plano de ação apropriado.

Outro ponto do estudo é que os autores ao analisarem os itens que compõem os fatores de coping, identificou-se que as estratégias mais utilizadas, referem-se a: *“tentei analisar o problema para entendê-lo melhor”*, seguido pelo *“analisei mentalmente o que devia fazer e o que dizer”*.

Guerrer & Bianchi (2008) realizaram um estudo propondo caracterizar os enfermeiros que trabalhavam em unidade de terapia intensiva nas regiões brasileiras identificando o nível de estresse desses profissionais, o cargo ocupado, o tempo de formação e a frequência nos cursos de especialização.

Os dados coletados pelos autores tiveram como base a Escala Bianchi de Stress, que é constituída de aspectos sócio demográficos e 51 itens de atividades desempenhadas por enfermeiros. A amostra inicial da pesquisa contemplou 263 enfermeiros, sendo 91,6% do gênero feminino, 80,2% < de 40 anos de idade, com tempo de formado entre 2 a 5 anos (34,6%). A grande maioria trabalhavam como enfermeiros assistenciais (87,8%) e 74,5% possui curso de pós-graduação lato sensu.

Os resultados do estudo mostraram que 60,1% dos enfermeiros apresentavam um nível de estresse entre médio e alerta. Esse resultado apresentado foi associado a administração de pessoal, assistência de enfermagem e realização de curso de pós-graduação.

5. CONCLUSÃO

O Enfermeiro tem como atuação principal oferecer assistência total ao paciente e para isso precisa estar sempre atento aos acontecimentos ao seu redor. Atender o paciente em sua integralidade requer atualização de conhecimentos, capacitação profissional, e desenvolvimento de habilidades e competências.

O estresse desses profissionais deve vir acompanhado por esforços de enfrentamento para que se possa gerenciar as consequências das fontes de estresse e retornar o indivíduo a um nível de funcionamento físico e mental saudável.

Neste contexto, pergunta-se: que fatores desencadeiam o estresse no trabalho do enfermeiro e quais as consequências? A atuação do enfermeiro está sujeita a um nível de estresse extremamente relevante e, em certa medida, cabe a instituição e aos colegas encontrar meios que possam minimizar os fatores estressantes no profissional de enfermagem a fim de que este possa prolongar seus dias de trabalho com uma boa qualidade de vida física e psíquica.

As estratégias de enfrentamento ao estresse podem ser realizadas de duas maneiras, de confronto direto e indireto, com ações que quando utilizadas podem levar a um relaxamento temporário. Dessa forma, acredita-se que identificar os estressores no trabalho é um grande desafio e um dos grandes agentes de mudança, uma vez que encontrado as soluções para minimizar seus efeitos, podem tornar o cotidiano da equipe de enfermagem mais produtivo e menos desgastante.

Sugere-se como enfrentamento do estresse e consequente melhoria programas de manejo de estresse ocupacional, intervenções focadas na organização, intervenções focadas nas relações interpessoais no trabalho, intervenções focadas no indivíduo e outras medidas que incluam o colaborador, a clientela e a organização.

Finalizando, este trabalho leva-nos a acreditar que a mudança de atitude tanto da organização como das pessoas permite melhoria na forma de lidar com os fatores estressantes no ambiente de trabalho, principalmente, quando ocorre maior investimento nas relações humanas saudáveis.

Considera-se importante a realização de pesquisas sobre estresse, em razão das necessidades de conhecer a realidade social das situações de trabalho ou atividades ocupacionais que tendem a produzir estresse. Portanto, a pesquisa desenvolvida mostrou que a enfermagem se constitui em uma profissão em que os indivíduos precisam de prevenção para evitar doenças.

REFERÊNCIAS

1. BAHIA, Patrícia Harder do Nascimento. **O estresse como indicador de qualidade de vida em professores do curso de Fisioterapia**. Dissertação de Mestrado – Florianópolis: Universidade de Santa Catarina, 2002.
2. CALDERERO, A. R. L.; MIASSO, A. I.; CORRADI-WEBSTER, C. M. Estresse e estratégias de enfrentamento em uma equipe de enfermagem de Pronto Atendimento. **Revista Eletrônica de Enfermagem** [Internet]. v.10, n.1, p.51-62, 2008. Disponível em: <<http://www.fen.ufg.br/revista/v10/n1/v10n1a05.htm>>. Acesso em: 05 ago. 2014.
3. CARMONA, F. L. R.; DE MARTINO, M. M. F. O estresse do enfermeiro: análise das publicações sobre o tema. **Rev. ciênc. méd.**, Campinas, v.15, n.3, p.241-248, maio-jun. 2006.
4. FORMIGHIERI, Valana Justina. **Burnout em fisioterapeutas: Influência sobre a atividade de trabalho e bem-estar físico e psicológico**. Dissertação de Mestrado. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.
5. GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5ed. São Paulo: Atlas, 2006.
6. GUERRER, F.J. L.; BIANCHI, E. R. F. Caracterização do estresse nos enfermeiros de unidades de terapia intensiva. **Rev Esc Enferm USP**, v.42, n.2, p.355-62, 2008.
7. GUIDO, L. A.; UMANN, J.; STEKEL, L. M. C. et al. Estresse, Coping e Estado de Saúde de Enfermeiros de Clínica Médica em um Hospital Universitário. **Cienc Cuid Saude** v.8, n.4, p.615-621, out./dez., 2009.
8. LIPP, M. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL)**. São Paulo: Cães do Psicólogo, 2000.
9. LIPP, M. N. Stress e qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho: diferenças entre homens e mulheres. **Psicol: Reflex Crit.** v.15, n.3, p.537-48, 2002.
10. MENZANI, G. Y; FERRAZ, B. E. R. Determinação dos estressores dos enfermeiros atuantes em unidade de internação. **Revista eletrônica Semestral de Enfermeria**, INSS 1695-6141 nº 7, novembro de 2005.

11. POLIT, D.F.; BECK, C.T.; HUNGLER, B.P. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem**. 5ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2004.

12. ZORZI, G. M. F; RIBEIRO, L. E; PAES; da S. M. T; GIESBRECHT, P. A. C. Comparação entre os níveis de ansiedade e stress apresentados e percebidos pela equipe de enfermagem. **Revista eletrônica Semestral de Enfermeria**, INSS 1695-6141 nº 5, novembro de 2004.