



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

PRINCIPAIS FATORES E CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NO COTIDIANO DO
ENFERMEIRO HOSPITALAR

DAIANY KELLE SOUSA DE MELO
Prof^ª. Ms. JOANA D'ARC DANTAS SOARES

NATAL/RN

2015

DAIANY KELLE SOUSA DE MELO

PRINCIPAIS FATORES E CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NO COTIDIANO DO
ENFERMEIRO HOSPITALAR

Artigo científico apresentado como requisito final
para a conclusão da disciplina de Trabalho de
Conclusão de Curso II.

Orientadora: Prof^a. Ms. Joana D'arc Dantas Soares

NATAL/ RN

2015

RESUMO

O estresse é considerado como a mal do século, pois sua presença é marcante em boa parte da população. Isso se deve em função das exigências do mundo moderno, com suas pluriatividades, notadamente, relacionadas ao trabalho. O presente estudo teve a seguinte questão norteadora: quais os principais fatores e consequências do estresse que afetam a vida do enfermeiro? Objetivou-se identificar os principais fatores e consequências do estresse relacionadas à profissão da Enfermagem que podem afetar a qualidade de vida do trabalhador. Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura, foram selecionados artigos completos em língua portuguesa publicados no período de 2009 até 2014, contidos na base de dados LILACS e coleção SCIELO. Foram encontrados dez estudos e os resultados demonstraram que o estresse a que enfermeiros estão expostos advém das condições de trabalho precárias, dupla jornada de trabalho, exigências em excesso, diferentes opiniões entre os colegas, além da influência do tipo de atividade prestada, como aqueles que são emergencistas, intensivistas ou que lidam com pacientes terminais aliadas às suas próprias condições de vida que potencializam o adoecimento. Como consequências o estresse afeta o desempenho da sua função além de causar alterações físicas e psíquicas significativas, como hipertensão, sudorese, cefaléia, depressão, ansiedade e entre outras. Conclui-se que os enfermeiros estão expostos a diversos fatores estressores, tornando essencial realizar estudos buscando identificar esses fatores e as consequências advindas do estresse e a partir daí possam ser elaborados meios de enfrentamento que cause danos cada vez menores ao enfermeiro em sua jornada de trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse ocupacional; Enfermagem e Saúde do trabalhador.

ABSTRACT

Stress is considered as the disease of the century, because its presence is apparent in much of the population. This is in line with the requirements of the modern world, with its multi activities, notably those related to work. This study had the following guiding question: what are the main factors and stress consequences that affect the lives of nurses? The objective was to identify the main factors and consequences of stress related to the profession of nursing that may affect the worker's quality of life. treated is an integrative literature review in which full-text articles were selected in Portuguese language published 2009-2014 contained in the Lilacs and Scielo collection database. They found 10 studies and the results showed that stress that nurses are exposed comes from the poor working conditions, double shifts, excessive requirements, different opinions among colleagues, beyond the influence of the type of paid activity, such as those Emergency physicians are, intensive care or dealing with allied terminal patients to their own living conditions that enhance the illness. As a consequence stress affects the performance of its function and cause significant physical and psychological changes such as hypertension, sweating, headache, depression, anxiety and so on. We conclude nurses are exposed to various stressors, which makes it essential to conduct studies seeking to identify these factors and the consequences resulting stress so that from there to be drawn coping means to cause smaller and smaller damage to nurse on his journey of work.

KEYWORDS: Occupational stress; Nursing and Occupational health.

1. INTRODUÇÃO

O estresse é considerado atualmente como o mal do século, pois sua presença é marcante em boa parte da população. Isso se deve principalmente em função das exigências do mundo moderno, com suas pluriatividades, notadamente, às relacionadas ao trabalho. Nesse contexto, destaca-se a influência do estresse sob os trabalhadores de Enfermagem, principalmente o enfermeiro, que em seu cotidiano enfrenta várias adversidades em seu ambiente trabalho.

A palavra estresse foi usada primeiramente como um conceito da física e da engenharia, referindo-se a quanto uma barra de metal resistia ao estresse (que até então significava força ou tensão) sendo a ela aplicada, antes que houvesse o rompimento ou até mesmo a deformação (FERREIRA, 2009).

Já na área da saúde esse termo estresse, foi utilizado pela primeira vez no ano de 1926 pelo médico endocrinologista Hans Selye, sob influência de dois fisiologistas que estudavam os mecanismos de equilíbrio interno do organismo (LINCH et.al, 2010).

Segundo Chiavenato (2010) o estresse no trabalho provoca sérias consequências no trabalho tanto para o funcionário que o executa quanto para o empregador, visto que afeta negativamente a realização das tarefas propostas.

Hanzelmann e Passos (2010) explicam que o estresse influencia tanto a vida particular quanto o desempenho profissional da pessoa, pois faz parte de todos os trabalhos realizados pelo indivíduo, contudo, a maneira com que a pessoa se opõe aos estressores delimitará o estado de estresse ao qual se está sendo sujeitada e que modificações são provocadas por ele.

Se tratando da influência do estresse nas atividades desenvolvidas pelos profissionais de Enfermagem, uma vez que estes prestam assistência em setores considerados desgastantes, tanto pela carga de trabalho, como pelas especificidades das tarefas, apresentam diversas reações quando são ou estão expostos aos fatores geradores de estresse, sendo eles isolados ou associados às condições de trabalho (JODAS; HADDAD, 2009).

O estresse, é considerado uma complexa reação psicofisiológica, que pode despertar no organismo a necessidade de se manifestar quando exposto a algo que possa ameaçar sua homeostase, ou seja, é um processo em que o organismo responde aos eventos cotidianos fazendo com que o indivíduo vá a se adaptar ou não, desafiando constantemente o seu limiar no ajuste para que haja um novo equilíbrio (LIPP, 2010).

Pode-se também fazer um destaque acerca do estresse retratando que sua influência não só compromete a saúde física, mas também no equilíbrio da saúde mental do trabalhador, em função da prática em Enfermagem ser complexa, desgastante e desenvolvida em um ambiente onde há integração de diferentes situações que implicam na manutenção da vida e na sensação de impotência diante de determinadas circunstâncias (SALOME et al, 2009).

Rocha; Martino (2010) citam como os principais fatores geradores de estresse no trabalho em Enfermagem as exigências em excesso e as opiniões diferentes entre os colegas de trabalho. Além disso, o autor refere que os profissionais de Enfermagem enfrentam sobrecarga tanto quantitativa, evidenciada pela responsabilidade por mais de um setor hospitalar, quanto qualitativa verificada na complexidade das relações humanas como, por exemplo: a relação estabelecida entre o enfermeiro e o cliente.

Neste contexto, pode-se destacara dupla jornada de trabalho, pois é vivenciada por boa parte destes profissionais, que de certa forma, acaba favorecendo a diminuição do tempo dedicado ao autocuidado e ao lazer, potencializando o cansaço e, conseqüentemente, gerando o estresse. Profissionais que trabalham com pessoas em sofrimento, vivenciam frequentemente situações de estresse, visto que os problemas nem sempre são solucionados imediatamente e com facilidade (MELO, 2011).

O estresse nos enfermeiros é uma questão a ser refletida, pois a maioria deles enfrenta situações difíceis em seu ambiente de trabalho, tais como baixas remunerações, pouca valorização da profissão e descaso frente aos problemas identificados pela equipe, especialmente quando esses pontos interferem na prestação da assistência e qualidade do trabalho desenvolvido (DEJOURS, 2008).

Esses fatores citados anteriormente vêm proporcionando um aumento significativo no interesse pelo estudo da temática que antes se vinculava à uma abordagem de auto-ajuda, devido a isso verificou-se um aumento na publicação de artigos e pesquisas científicas em relação aos métodos de como lidar com o estresse com enfoque na área de Enfermagem (KESSLER, 2012).

A partir da identificação dos fatores de estresse que mais podem influenciar no ambiente de trabalho do profissional de saúde e a relação com a integridade mental destes indivíduos, tem-se a possibilidade de identificar precocemente os sinais e sintomas nesses trabalhadores facilitando assim a minimização de seus efeitos negativos.

Diante do exposto, a presente investigação tem a seguinte questão de pesquisa: quais os principais fatores e conseqüências do estresse que afetam a vida do enfermeiro?

O interesse no estudo adveio da vivência pessoal de situações de estresse e da influencia dessas na execução de atividades em um determinado período da graduação enquanto discente do curso de Enfermagem. Além desse ponto, observa-se que a relevância da temática dentro do contexto das condições de trabalho pode interferir na qualidade da assistência prestada junto ao paciente podendo ser fator causador de danos irreversíveis para o profissional executor da tarefa e para o paciente assistido por ele.

O presente estudo teve como objetivo identificar os principais fatores e consequências do estresse relacionados à profissão da Enfermagem que podem afetar a qualidade de vida do trabalhador.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Com o intuito de favorecer a discussão da temática, o referencial teórico foi subdividido em três capítulos: Fisiologia do estresse; Sintomatologia clássica do individuo portador de estresse; Influencia do estresse na vida cotidiana do enfermeiro e medidas de prevenção do estresse.

3.1. FISIOLOGIA DO ESTRESSE

A fisiologia do estresse envolve mecanismos hormonais que começam no cérebro com o estímulo da neuro-hipófise e desencadeiam uma cascata de eventos que englobam as glândulas da suprarrenal, que agem sobre o estômago, o coração, o sistema linfático, mobilizando inclusive o sistema imunológico que, além de deixar o organismo com as defesas comprometidas, reduzem também os níveis de endorfinas e serotonina que elevam a autoestima do ser humano (GUYTON; HALL, 2011).

As reações fisiológicas às agressões diversas submetidas pelo organismo foram denominadas por Selye em 1963, de Síndrome da Adaptação Geral (SAG). Essa síndrome consiste em três fases: estágio de alarme, de resistência e de exaustão (GAZZANIGA, 2006).

As mudanças fisiológicas associadas às reações do estresse são processadas pelo hipotálamo. Quando um estressor o excita, uma cadeia de reações bioquímicas altera o funcionamento do corpo em diversas áreas, pois o sistema nervoso autonômico mobiliza o corpo para lidar com o estresse por meio da ativação de glândulas que produzem adrenalinas e corticoides. Se a produção dessas substâncias for excessiva e prolongada, poderão ocorrer problemas sérios de desgaste no organismo. (XAVIER, 2010).

O estresse em níveis elevados pode resultar em um aumento do córtex das glândulas suprarrenais, desse aumento as glândulas começam a produzir em excesso corticosteroides, principalmente a cortisona, pois este é um dos hormônios responsáveis pelas diversas reações do estresse. Com a finalidade de produzir os corticosteroides, as glândulas utilizam uma quantidade grande de lipídios (gordura), Os lipídios por sua vez são de extrema necessidade para que se faça a síntese dos hormônios corticosteroides. Assim como resultado pode-se mostrar que sendo maior o nível de stress, maior ficará o córtex das glândulas suprarrenais (MOURA; BALLONE, 2008).

3.1.1 FASES DO ESTRESSE

3.1.1.1. Fase de alarme (Reação Aguda)

Nessa fase inicial o que ocorre é que o organismo identifica o fator estressante que mobiliza uma rápida resposta orgânica para o enfrentamento, porém se o organismo superar o agente estressor retornará à homeostase. Nessa fase há uma relação com as ocorrências de mudanças súbitas, o indivíduo em si pode considerar uma situação qualquer como uma ameaça a sua posição social ou relações com os outros indivíduos ao redor (LIMA; LIMA-FILHO, 2009).

Silva et al. (2011) afirmam que nessa fase o sujeito pode apresentar algumas reações orgânicas como : respiração ofegante; hipertensão; taquicardia, palpitação ; dilatação das pupilas; estimulação cardíaca ; aumento da probabilidade de coagulação do sangue arterial; frieza nas mãos e pés (extremidades). Deve-se destacar que nessa fase, se o indivíduo conseguir lidar ou eliminar os agentes agressores, o organismo volta à situação básica de equilíbrio interno (homeostase).

3.1.1.2. Fase de resistência intermediária (Estresse contínuo)

Carret et al. (2011) explicam na segunda fase do estresse, ocorre um equilíbrio provisório, o agente estressor perdura por um período muito prolongado fazendo com que o indivíduo pareça estar bem, mas novos estímulos encontram menos resistência, podendo desencadear novas Reações de Estresse Agudo.

Acrescenta o autor que nesse estágio pode se apresentar seguintes consequências: redução da resistência orgânica às infecções; sensação de desgaste; cansaço; lapsos de

memória; supressão de funções corporais relacionadas com o comportamento sexual e reprodutor, e crescimento como atraso ou supressão da puberdade, diminuição do apetite sexual, impotência, desequilíbrio ou supressão da menstruação, dificuldades na amamentação, falha no óvulo fertilizado ou falta de evolução, aumento de abortos espontâneos.

3.1.1.3. Fase da exaustão (Esgotamento)

Nessa fase, os sintomas da fase de alerta podem reaparecer mais acentuados e outros desenvolvem-se, fazendo com que o organismo se torne mais suscetível a doenças, acrescenta ainda que essa fase há caracterização da incapacidade dos mecanismos responsáveis e que a busca da adaptação do organismo aos efeitos dos estressores permanecerem por tempo prolongado (MENZANI, 2009).

É importante destacar que nessa fase ocorre a queda da imunidade, fazendo surgir várias alterações orgânicas e/ou doenças (LIMA; LIMA-FILHO, 2009). Na forma demonstrada, o estresse torna-se intenso e, conseqüentemente, pode resultar no indivíduo o esgotamento da energia adaptativa do organismo, tornando o organismo cada vez mais vulnerável.

3.2. SINTOMATOLOGIA DO ESTRESSE

Os principais indicadores do estresse que evidenciam a dinâmica psicossomática segundo Santos et al (2010) são: os psicológicos: instabilidade emocional, ansiedade, depressão, agressividade, irritabilidade; os danos físicos: úlceras, alergias, asma, enxaqueca, alcoolismo, disfunções circulatórias, alterações no batimento cardíaco, fadiga, tensão muscular, disfunção coronariana e os sociais: queda no desempenho profissional, ausências, acidentes, conflitos, apatia.

Com isso, haverá uma diminuição da qualidade do serviço prestado, afetando não apenas a população atendida, mas também a saúde e a qualidade de vida do trabalhador. Apesar de constituídos para conviver constantemente com situações de estresse, doses excessivas (intensas ou prolongadas) podem trazer sérios problemas psicológicos e físicos. (FILHO, 2010).

Quando fora de controle, as situações de estresse podem interferir em nossas atividades diárias, resultando em perda de produtividade e afetando nossos relacionamentos. Sob estresse, problemas como insônia, dores no corpo, dor de cabeça, problemas estomacais, irregularidade menstrual, ansiedade e depressão podem surgir ou ser agravados seriamente.

O sistema imunológico, responsável pela ação de defesa do organismo contra infecções, é o mais afetado nas situações de estresse (ALMEIDA, 2007), a liberação de substâncias do grupo denominado glicocorticoides, em situações de estresse crônico, está associada a uma sensível diminuição da capacidade de defesa do sistema imunológico, aumentando o risco de infecções. Este conhecimento compõe uma área científica recente, denominada psiconeuroimunologia, cujos estudos mais significativos iniciaram em 1991, com o Dr. Sheldon Cohen, um pioneiro nas investigações da reação do stress com o sistema imunológico.

3.3. CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NA VIDA COTIDIANA DO ENFERMEIRO

A equipe de enfermagem enfrenta uma sobrecarga tanto quantitativa evidenciada pela responsabilidade por mais de um setor hospitalar, quanto qualitativa verificada na complexidade das relações humanas, por exemplo, enfermeiro/cliente, enfermeiro/profissional de saúde; enfermeiro/ familiares. (SANTOS; CARDOSO, 2010)

O enfermeiro é responsável pelo gerenciamento do cuidado e da unidade e, os técnicos e auxiliares de enfermagem pelo cuidado direto ao cliente; as exigências em excesso e as diferentes opiniões entre os colegas de trabalho, cuidam de clientes e familiares e, às vezes, pelas contingências do cotidiano, esquece-se de preocupar com sua qualidade de vida, em especial com sua saúde (MANENTI, 2008).

Muitas consequências desastrosas podem surgir para o profissional de saúde, a unidade de trabalho, bem como para os pacientes. Sobre essa situação, Santos et al (2010) comentam que “trabalhadores que são expostos, de forma prolongada, aos fatores estressantes poderão ser vitimados por infarto, úlceras, psoríase, depressão e outros, podendo chegar à morte, em casos mais graves”. pode vir a desencadear também angina do peito, elevação da frequência cardíaca, da pressão arterial e do lipídio sérico, além da agregação plaquetária, aumentando o risco de trombose arterial.

Os fatores organizacionais que mais afetam a qualidade de vida, segundo Dalri et al (2010), podem ser: sobrecarga de trabalho e falta de estímulos. Existe uma relação entre trabalho e saúde do trabalhador. No entanto, a manifestação patológica do estresse no ambiente de trabalho depende de como o indivíduo (enquanto um ser biológico, subjetivo, social e cultural) interage com este ambiente.

Para Guerrer e Bianchi (2008), o estresse no trabalho é decorrente da inserção do indivíduo nesse contexto, pois o trabalho, além de possibilitar crescimento, transformação,

reconhecimento e independência pessoal, também causa problemas de insatisfação, desinteresse, apatia e irritação. Observam ainda aqueles autores que há uma estreita ligação entre o trabalho e o trabalhador, com a vivência direta e ininterrupta do processo de dor, morte, sofrimento, desespero, incompreensão, irritabilidade e tantos outros sentimentos e reações desencadeadas pelo processo doença.

Silva et al. (2011) afirma que o estresse no trabalho muitas vezes é equivocadamente confundido com o desafio. Por outro lado, a maioria das pessoas quando vivencia uma situação desgastante apresenta reações de estresse associados a diversos mecanismos patogênicos, cognitivos, afetivos, de conduta ou fisiológicos. Ressalta também que dependendo da forma como o trabalho está organizado e de como ele é executado pelo trabalhador, podem ser gerados efeitos negativos, dentre os quais estão situações que podem levá-lo ao adoecimento e à morte.

Outro fator estressante que está correlacionado é a questão do turno de trabalho, As jornadas noturnas podem levar ao desconforto e mal-estar. O sono diurno posterior ao trabalho noturno sofre grandes perturbações, tanto na sua estrutura interna quanto na sua duração. Sabe-se, também, que o primeiro sono noturno após um período de trabalho noturno não apresenta suas características específicas (DAUBERMANN; TONETE, 2012).

Para garantir uma boa qualidade de vida, devem-se ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter uma alimentação equilibrada, relacionamentos saudáveis, ter tempo para lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem, que tragam boas consequências, como usar o humor para lidar com situações de estresse, definir objetivos de vida e fazem com que a pessoa sinta que tem controle sobre sua própria vida (CAMPOS; DAVID, 2008).

O termo Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) foi descrito por Louis Davis, na década de 1970, quando desenvolvido um projeto sobre desenho de cargos. Para ele, o conceito de QVT refere-se a “preocupação com o bem-estar geral e a saúde dos trabalhadores no desempenho das tarefas” (CUNHA, 2009).

O estresse propicia o desencadeamento de doenças em indivíduos com predisposição ou em situação de deficiente defesa imunológica, o que culmina em comorbidades oportunistas, conseqüentemente, A elevação dos níveis de estresse relacionada ao no trabalho, pode ocasionar perdas no desempenho profissional e conseqüentemente queda na produtividade, e quando as empresas fazem investimentos em qualidade de vida o efeito é contrário (LIPP, 2011).

O estresse é resultante da percepção entre a discordância das exigências de determinada tarefa e os recursos pessoais para cumpri-las. Cada indivíduo reage de forma diferente diante

de um mesmo fator causador de estresse, ou seja, da formação da sua personalidade e das reações fisiológicas diante dos fatos, dependerá a sua atitude (CAMELO; ANGERAMI, 2008).

3.4 MEDIDAS DE PREVENÇÃO DO ESTRESSE

Sabendo da relevância que tem o estresse na vida dos profissionais e o efeito negativo que este proporciona é importante que sejam desenvolvidas medidas de enfrentamento com o objetivo de diminuir os problemas existentes no ambiente de trabalho, minimizar as dificuldades, dar apoio aos trabalhadores, proporcionar melhores condições de vida dentro e fora do ambiente de trabalho e assim, melhorar a qualidade da assistência prestada ao indivíduo (MORENO et al, 2010).

Visando diminuir essas consequências, Paschoalini (2008) sugere como medidas de prevenção: “Palestras educativas sobre agentes estressores e o seu enfrentamento; Desenvolvimento de pesquisa de clima organizacional quanto à hierarquia e papéis profissionais”.

Complementando as sugestões supracitadas, Miquelim (2008) aponta algumas iniciativas para minimizar o aparecimento do estresse: “condições de trabalho mais satisfatórias como melhora no ambiente físico, nas escalas de trabalho diário, mensal e de férias; melhora das relações entre chefia e subordinados”.

Santos et al (2010) acrescentam: Deve-se buscar a autonomia, ter participação ativa nas decisões da equipe multiprofissional e, acima de tudo, obter melhorias para evitar a sobrecarga de trabalho. Porém para que estas medidas adotadas sejam viáveis é preciso que se alguns pontos sejam observados.

Para Moreno et al (2010), as ações preventivas só serão eficazes “quando este evento não for estigmatizado unicamente como responsabilidade individual ou pelo relacionamento profissional-usuário, e começar a ser entendido como um problema da relação indivíduo-processo de trabalho-organização”. Sendo assim, pode-se no mínimo estar diminuindo a possibilidade de aparecimento do estresse, adotando medidas de melhoria no ambiente de trabalho, para que o serviço possa estar sendo oferecido com mais qualidade.

Adquirir hábitos de vida saudáveis, como praticar exercícios físicos regularmente, dormir bem, manter uma dieta equilibrada e usufruir do lazer são necessários para diminuir os efeitos do estresse profissional (MURTA et al, 2008).

Essas medidas podem prevenir o aparecimento do estresse, ao proporcionar uma fuga do indivíduo em relação ao estresse cotidiano no ambiente de trabalho, além disso, os trabalhadores produzem mais e melhor se estiverem em perfeita harmonia com o corpo e a mente (SPINDOLA, 2008).

4 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa que segundo Mendes, Silva e Galvão (2008), considera a revisão integrativa como um método de pesquisa que possibilita a busca, a avaliação crítica e a síntese do estado do conhecimento sobre determinado assunto. Esse tipo de revisão obedece as etapas: 1.identificação do tema e elaboração da questão norteadora; 2.definição dos critérios de inclusão, exclusão e busca na literatura; 3. coleta e extração de dados; 4. análise crítica dos estudos incluídos; 5. discussão dos resultados e 6. conclusão.

Foi realizado uma pesquisa utilizando a bases de dados LILACS (*Literatura Americana e do Caribe, em Ciências da Saúde*) e a coleção SCIELO (*Scientific Eletronic Library Online*).

Para o refinamento dos estudos encontrados, utilizou-se como critérios de inclusão: artigos publicados nos últimos sete anos, ou seja, no período estimado a partir de 2008 até 2014, divulgados em textos completos e em língua portuguesa.

Foram descartados aqueles artigos publicados antes ou após o período estipulado, textos incompletos, dissertações, teses, editoriais e resumos que não estejam disponíveis na língua portuguesa e aqueles que não corresponderam à questão norteadora na pesquisa.

Para localização dos artigos foram utilizados os seguintes descritores em saúde: “Estresse ocupacional”, “Enfermagem” e “Saúde do trabalhador”, previamente consultados e presentes na BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) interligados por meio do uso do operador booleano AND. O cruzamento dos descritores obedeceu à sequência: “Saúde do trabalhador AND Enfermagem” e “Estresse ocupacional AND Enfermagem”.

O AND é um conector, geralmente usado como operador booleano (delimitador), que proporciona à realização de combinações entre os descritores utilizados na pesquisa, sendo esse de combinação restrita (SANTOS; PIMENTA; NOBRE, 2008).

5 RESULTADOS/ DISCUSSÃO

Depois da busca nas fontes de dados com o cruzamento dos descritores foram encontrados cinquenta artigos, destes, apenas dez responderam a questão norteadora e atenderam aos objetivos propostos pelo estudo e os critérios de inclusão e exclusão.

Sendo estes cruzamentos, os precursores fundamentais que auxiliaram na busca de artigos que realmente respondiam à questão norteadora, já ocorrida a aplicação dos critérios de exclusão pertinentes.

Objetivando distribuir os resultados da melhor maneira, um quadro sinóptico foi elaborado e utilizado como instrumento de coleta da pesquisa com o intuito de facilitar a leitura e análise dos artigos selecionados, este foi denominado de quadro sinóptico descritivo 1 e os artigos contidos identificados por letras do alfabeto de A a J.

No quadro sinóptico a seguir, são apresentados os artigos que responderam aos objetivos da pesquisa, publicados nos últimos seis anos, no período 2009 à 2014, todos completos e em língua portuguesa, contendo seus títulos e autores.

Quadro Sinóptico Descritivo 1: Artigos científicos agrupados de acordo com ano de publicação, título do estudo, autores, objetivos pretendidos, resultados e conclusão. **Id*:** Identificação do artigo. **Fonte:** Da pesquisa.

Id *	Ano de Publicação	Título do estudo	Autores	Objetivos pretendidos	Resultados/ Conclusão
A	2014	Estresse do profissional de saúde no ambiente de Trabalho: causas e consequências	OLIVEIRA e CUNHA	Contribuir para o conhecimento sobre os processos que provocam estresse nos profissionais de saúde. Visa descrever as causas e avaliar as consequências do estresse destes profissionais atuantes.	Referem como fatores que podem desencadear o estresse: demandas requeridas pela assistência, precariedade nas condições de trabalho, falta de material, longa jornada do trabalhador/sobrecarga de trabalho e o despreparo para lidar com as frequentes mudanças no arsenal tecnológico além do conflito de trabalho em equipe. O estresse está diretamente ligado ao processo de trabalho, a forma como o setor está organizado e como o trabalho se desenvolve. O estresse tem presença significativa na vida dos profissionais de saúde no desempenho da sua função, com consequências graves para o profissional e para seus assistidos.

B	2013	Modelo demanda-Controle e estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem: revisão integrativa	SCHMIDT	Avaliação do estresse ocupacional.	Citam como fatores estressores: problemas de relacionamento e interação com membros de outras equipes, mudanças tecnológicas, falta de recursos humanos e de material, a assistência de enfermagem que envolve dor, a morte e situações de urgência, interferência na vida pessoal, entre outros. Conclui-se que, apesar dos resultados apontarem para um crescimento do tema estresse ocupacional relacionado ao modelo Demanda-Controle, observou-se uma carência de produção científica nacional, sugerindo-se a necessidade de maior atuação dos pesquisadores em estudos de intervenção que possibilitem a redução do estresse laboral e, consequentemente, a melhoria do estado de saúde dos trabalhadores.
C	2013	Estresse dos profissionais enfermeiros que atuam na unidade de terapia intensiva	MONTE et al	Avaliar o estresse no ambiente de trabalho dos profissionais enfermeiros dentro das Unidades de Terapia Intensiva e identificar os agentes estressores associados ao desencadeamento do estresse.	A unidade de terapia intensiva emerge como um local de trabalho no qual o profissional vivencia uma ansiedade diante das emergências da unidade, da morte do paciente, favorecendo o estresse. O enfermeiro assume uma postura de alerta constante devido às características próprias da rotina de serviço desse setor. Apresentando maiores índices de estresse nas atividades relacionadas às condições de trabalho para o desempenho das atividades e relacionadas à administração de pessoal.
D	2012	O estresse do enfermeiro: análise das publicações sobre o tema	FERREIRA; MARTINO	Analisar os trabalhos publicados sobre o estresse do enfermeiro, e contribuir para a compreensão das implicações do estresse no cotidiano desse profissional.	Foram identificados vários eventos de vida capazes de produzir estresse, como a ocorrência de morte e doença na família, separação conjugal, roubo, etc. Ainda foram pesquisados fatores ambientais como altas temperaturas e elevados níveis de ruído, capazes de alterar a homeostase interna dos indivíduos, com elevação dos níveis da pressão arterial. De acordo com as

					análises dos artigos verificou-se que as pesquisas sobre estresse estão desenvolvidas até o momento, pois o tema relaciona-se com o momento vivido, com o crescimento do capitalismo e do consumo, e com a busca incessante pelo homem da satisfação pessoal e profissional.
E	2012	Estresse ocupacional dos enfermeiros de urgência e emergência: Revisão Integrativa da Literatura	BEZERRA et al.	Analisar a produção científica relacionada ao modo como o estresse ocupacional está presente na vida do enfermeiro que atua no cenário da urgência e emergência.	Apontaram que o estresse ocupacional dos enfermeiros de urgência e emergência está relacionado à escassez de recursos humanos e à carga horária de trabalho, instalações físicas e recursos materiais inadequados, além de plantões noturnos, interface trabalho-lar, relacionamentos interpessoais, trabalho em clima de competitividade e distanciamento entre teoria e prática. As peculiaridades do cenário da urgência e emergência exigem iniciativa, capacidade de decisão rápida e domínio técnico, proporcionando o sentimento de privilégio e satisfação aos profissionais. Destaca-se a importância do reconhecimento dos estressores e de seus efeitos sobre o organismo para que sejam adotadas medidas de enfrentamento a fim de evitar distúrbios psicológicos e fisiológicos.
F	2012	Medidas preventivas para a qualidade de vida no trabalho da Enfermagem	MENEZES et al	Descrever os fatores que interferem na qualidade de vida da equipe de enfermagem, verificar um instrumento de avaliação da qualidade de vida do trabalhador de enfermagem e correlacionar possíveis medidas para melhorar a qualidade de vida do profissional de enfermagem.	Os fatores de risco que podem causar sobrecarga na vida do profissional estão relacionados às dimensões física, psicológica e social, somando a má alimentação, sedentarismo, momento de estresse, consumo abusivo de álcool e tabaco e falta de conhecimento sobre atualidade da profissão, resultando em doenças cardiovasculares, respiratórias. a falta de recursos humanos e materiais adequados para suprir as demandas hospitalares também foram citados como fatores.

					impulsionadores do estresse do trabalhador de Enfermagem. Consequentemente, isso reflete no dia a dia do profissional, alterando seu equilíbrio emocional, motivação e concentração. Descrevem ainda como as medidas de maior prevalência a promoção da saúde e bem-estar no local de trabalho, prática da atividade física/ hábitos alimentares e os fatores sociais e espiritualidades.
G	2012	Estresse ocupacional: avaliação de enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno	VERSA et al	Avaliar o nível de estresse de enfermeiros intensivistas do período noturno.	O nível de estresse dos enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno é mediano. O ambiente laboral se associou positivamente ao estresse em enfermeiros do turno noturno e que o seu aparecimento e efeitos podem ser minimizados por meio de melhorias na estrutura e na organização dos locais onde atuam.
H	2011	Caracterização dos sintomas físicos do estresse na equipe de pronto atendimento	FARIAS et al	Identificar os fatores desencadeantes de estresse na equipe de enfermagem que trabalha na unidade de Pronto Atendimento adulto e infantil; identificar os sintomas físicos causados pelo estresse que acomete estes sujeitos; propor estratégias para que haja melhora no ambiente de trabalho e na qualidade de vida dos enfermeiros.	Os sintomas físicos listados pelos pesquisadores como caracterizadores de estresse foram: cefaléia, sensação de fadiga, dores nas pernas e taquicardia. Os enfermeiros demonstraram que em sua atividade laboral, esses trabalhadores tornam-se vulneráveis às psicopatologias, pois sofrem alterações físicas e psíquicas. O que leva a crer que existe uma grande dificuldade em se separar o estresse físico do psíquico.
I	2011	Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos Enfermeiros	BECK et al	Apresentar e discutir as alterações na saúde percebidas por enfermeiros de um Hospital Universitário decorrente da realização do trabalho no período noturno.	Os resultados evidenciaram que 27 enfermeiros percebem alterações na saúde como a má qualidade no sono/repouso, cansaço/desgaste, entre outras. Por outro lado, afirmaram que há maior conveniência de trabalhar no período noturno para continuar os estudos ou a possibilidade de conciliar o segundo emprego. Assim faz-se

					necessária uma compreensão do trabalhador sobre os limites do seu corpo para que a realização da atividade não interfira no processo saúde-doença e não comprometa a assistência prestada.
J	2009	Estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem Do bloco cirúrgico	SCHMIDT et al	Avaliar a presença de estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem do bloco cirúrgico e possíveis associações entre o estresse ocupacional e as características profissionais.	Os principais fatores geradores de estresse presentes no ambiente de trabalho envolvem os aspectos da organização, administração e sistema de trabalho e da qualidade das relações humanas. Neste estudo conclui-se que o profissional de enfermagem necessita de grande atenção no que diz respeito à sua saúde, uma vez que apenas 17,6% dos participantes não se consideravam estressados, ou seja, 82,4% encontravam-se estressados quer seja na categoria de exposição intermediária ou de alta exposição ao estresse no trabalho.

O artigo “A” demonstra a repercussão do estresse ocupacional tanto no âmbito individual como organizacional, uma vez que na área de saúde o profissional deve estar em boas condições físicas e emocionais para que possa desempenhar um serviço de qualidade.

Quanto ao exposto, Gomes; Cruz e Cabanelas (2009) referem que os profissionais de saúde são indivíduos bastante afetados pelo estresse ocupacional, visto que se expõem a grandes cargas de pressão no ambiente de trabalho. Devido a este fato, os pesquisadores procuram estudar as causas desse estresse e os efeitos negativos que esse problema pode trazer para a saúde física e mental do trabalhador, bem como o comprometimento da qualidade do serviço prestado por estes.

No artigo “B” faz-se uma avaliação da relação da atividade laboral e desenvolvimento do estresse, uma vez que esses profissionais, em sua atividade no contexto hospitalar, enfrentam uma exigência emocional adicional devido a uma série de fatores, tais como, problemas de relacionamento e interação com membros de outras equipes, mudanças tecnológicas, falta de matérias, etc.

Os enfermeiros apresentaram maior média para as dimensões demanda e controle quando comparados aos profissionais não enfermeiros, o que pode ser justificado pelo fato dos enfermeiros serem responsáveis pela administração e gestão de pessoal, pelo gerenciamento da assistência de enfermagem e responsabilizarem-se pelo gerenciamento dos conflitos e insatisfações e ainda encontrarem-se em nível superior, na hierarquia institucional, aos demais trabalhadores da enfermagem (SCHMIDT, 2009).

Na Enfermagem, assim como em qualquer outra área de atuação, há riscos para que se desenvolva o estresse ocupacional. Por isso, reconhece-se que nos ambientes hospitalares, devido a presença de altas cargas de trabalho assim como às jornadas noturnas, podem ocasionar o cansaço extremo, perda da concentração, diminuição no desempenho profissional e desgaste emocional e físico, dessa forma o problemas pode se manifestar com mais intensidade. (MIRANDA; ESTANCATO, 2008).

O trabalho de enfermagem hospitalar é organizado em turnos para prestar cuidado ininterrupto e atender a demanda da população por serviços de saúde, onde o artigo “I” faz-se referencia ao enfermeiro que trabalha no período noturno, é exatamente nesse período que os enfermeiros percebem alterações na saúde como a má qualidade no sono/repouso, o cansaço/desgaste, entre outras. Por outro lado, existe enfermeiros que por estar durante o dia ocupado em um segundo emprego acabam vendo a possibilidade de conciliar esse tempo até mesmo com os estudos,

As consequências da realização do trabalho no período noturno na saúde do trabalhador manifestam-se como alterações do equilíbrio biológico, dos hábitos alimentares e do sono, na perda de atenção, na acumulação de erros, no estado de animo e na vida familiar e social. Essa particularidade requer atenção dos profissionais que têm a responsabilidade de dimensionar os recursos humanos em relação às atividades de enfermagem. (MORENO, 2008).

A investigação “C” trata-se de uma avaliação do estresse no ambiente de trabalho dos profissionais enfermeiros dentro das Unidades de Terapia Intensiva (UTI) e identifica os agentes estressores associados ao desencadeamento do estresse. Este é um ambiente fechado, com iluminação artificial, com rotinas aceleradas, em que são utilizados equipamentos sofisticados e barulhentos para o atendimento de pacientes/clientes em estado grave, cuja possibilidade de morte se faz presente em todo o momento (CAVALHEIRO, 2008).

Dando continuidade ao que autor disse anteriormente, os enfermeiros podem não conseguir desenvolver estratégias de enfrentamento e adoecer em razão de seu labor, especialmente aqueles que atuam no período noturno, pelo fato de este tempo ser um estressor adicional.

O artigo “G”, trata-se de um estudo acerca dos enfermeiros que além de serem intensivistas, trabalham no período noturno, fazendo uma avaliação do nível de estresse.

As alterações ocorrem porque o trabalho realizado no noturno provoca situações que exigem adaptação do trabalhador, uma vez que esse experimenta uma inversão do ciclo sono-vigília, ou seja, ocorre um desordenamento do ritmo circadiano porque o trabalhador realiza a atividade no momento em que o organismo se prepara para o descanso. Os ritmos circadianos são alterações regulares, com características mentais e físicas, que ocorrem no curso de um dia, e muitos deles são controlados pelo relógio biológico localizado no hipotálamo. (SILVA, 2011).

Uma vez que o estudo foi desenvolvido acerca do estresse no enfermeiro hospitalar, o artigo “H” visou identificar os fatores desencadeantes do estresse na equipe de enfermagem que trabalham na unidade de pronto atendimento, identificando também os sintomas físicos causados pelo estresse.

Em um pronto atendimento hospitalar, situações comuns de trabalho são permeadas por acontecimentos inesperados: panes, incidentes, anomalias de funcionamento, incoerência organizacional, imprevistos provenientes de materiais, de instrumentos e também dos próprios trabalhadores. Assim, não há como prever os estímulos não químicos e em decorrência desses fatos evitar que os trabalhadores vivenciem os sentimentos de sofrimento relacionados ao trabalho (CALDERERO; MIASSO e CORRADI, 2008).

Teixeira e Mantovani (2009) acrescentam que diversos fatores podem desencadear riscos físicos, psicossociais, ergonômicos e doenças cardiovasculares, como hipertensão, diabetes, sedentarismo, entre outros, sendo essas patologias, provocadas por diversos fatores ligados diretamente ao trabalho diário e falta de lazer nas horas supostamente vagas e a falta de atividades regulares. Considerando que o principal fator gerador de estresse no meio ambiente de trabalho decorre dos aspectos da organização, administração e sistema de trabalho e da qualidade das relações humanas. Esse clima torna o trabalho dos enfermeiros complexo e envolve uma grande tensão emocional, desgaste físico e psíquico o que contribui para desencadear o estresse.

Como no ambiente hospitalar, existe o centro cirúrgico viu-se a necessidade de ser inserido também o artigo “J”, que se trata de uma avaliação sobre a presença de estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem do bloco cirúrgico e possíveis associações entre o estresse ocupacional e as características profissionais. O centro cirúrgico é um dos ambientes mais complexos do hospital, pois concentra os recursos humanos e materiais necessários ao ato cirúrgico e, frequentemente, as suas atividades são desenvolvidas em um

clima de tensão, pela existência de procedimentos estressantes, tanto pela gravidade dos pacientes, como pela complexidade dos atos anestésicos e cirúrgicos.

O Centro Cirúrgico (CC) apresenta-se como um setor com características de trabalho diferenciadas dos demais, o que pode contribuir para o estresse entre os trabalhadores da área da saúde em especial os da enfermagem. Esses são os que realizam a assistência ao paciente cirúrgico e ofertam suporte aos demais membros da equipe cirúrgica (BRANDÃO; GALVÃO, 2013).

Em meio a tantos setores, cada um com a sua complexidade, no artigo “F”, foi exposto os fatores que interferem na qualidade de vida do enfermeiro, que oportunizou a elaboração de um instrumento de avaliação da qualidade de vida do trabalhador de Enfermagem pelos autores além da correlação das possíveis medidas para melhorar a qualidade de vida deste.

Observou-se, no presente artigo, a importância de proporcionar ao enfermeiro um ambiente prazeroso, para uma melhor execução e atendimento ao paciente, sempre visando à qualidade de vida do trabalhador, melhorando suas condições de saúde e diminuindo o absenteísmo.

A intensidade do trabalho de Enfermagem é desgastante, embora não se perceba muitas vezes, o desgaste deste profissional em sua atuação. Ter a consciência que cada trabalhador tem suas particularidades, dificuldades e seus preceitos gera sensação de impotência profissional, medo, angústia, esses fatores acabam intervindo em sua qualidade de assistência prestada ao paciente. Com tudo isso se percebe que esses profissionais de saúde carecem de receber uma equipe multidisciplinar, com intuito de minimizar esse sentimento de sofrimento promovendo um lugar mais harmonioso e conservação da qualidade de vida no trabalhador (OLERET et al 2008).

Segundo Kimura; Carandina (2009) o estado físico do profissional afeta de forma significativa sua saúde, e conseqüentemente seu trabalho. Por isso, a grande importância de instrumentos avaliativos para ajudar com intervenções melhorando a qualidade de vida do profissional.

Há alguns anos atrás, constatou-se um crescente interesse sobre o tema relacionado ao estresse, assim como um aumento de publicações, porém com poucas referências específicas dos enfermeiros, uma vez que a maioria dos autores exerce atividades acadêmicas, por apresentarem maior proximidade com as atividades de pesquisa. Nesse ínterim, dá-se destaque ao o artigo “D”, onde foi exposta uma análise dos trabalhos publicados sobre o estresse do enfermeiro, para que a partir daí, surgisse formas de contribuir para a compreensão das implicações do estresse no cotidiano desse profissional.

Nesse contexto, entende-se que o estresse contribui negativamente na vida desses profissionais, assim faz-se importante que sejam desenvolvidas medidas de enfrentamento com o objetivo de diminuir os problemas existentes no ambiente de trabalho, minimizar as dificuldades, dar apoio aos trabalhadores, proporcionar melhores condições de vida dentro e fora do ambiente de trabalho e assim melhorar a qualidade da assistência prestada ao indivíduo (MORENO et al, 2010).

O crescimento de notificações por afastamento causadas por estresse laboral confere ênfase a pesquisa “E”, essa expõe uma análise sobre a produção científica relacionada ao modo como o estresse ocupacional está presente na vida do enfermeiro que atua no cenário da urgência e emergência. As peculiaridades do cenário da urgência e emergência exigem iniciativa, capacidade de decisão rápida e domínio técnico, proporcionando o sentimento de privilégio e satisfação aos profissionais.

Nesse contexto, Silva (2009) refere que o estresse ocupacional no modo de vida atual tornou-se uma importante fonte de preocupação sendo reconhecido como um dos riscos mais sérios ao bem-estar psicossocial do indivíduo. Compreende-se então que o estresse relacionado ao trabalho coloca em risco a saúde dos membros de uma empresa e tem como consequências o desempenho ruim, baixo moral e alta rotatividade de funcionários.

6 CONCLUSÃO

O trabalho, em sua totalidade, é estressante, pois sempre há o que se adaptar, seja o trabalhador ao ambiente ou o inverso. O estresse tem presença significativa na vida dos enfermeiros no âmbito laboral interferindo no desempenho da sua função e podendo causar consequências graves para si e seus assistidos.

O estresse ocupacional pode ser visto como uma responsabilidade profissional do trabalhador em administrar e saber lidar com as situações conflituosas geradas pela sociedade e pelas pessoas, pois de acordo com o ambiente de trabalho em que esse profissional está inserido, pode haver fatores que podem contribuir para o aparecimento de um quadro de estresse.

Os resultados demonstraram que o estresse pelo qual os enfermeiros estão expostos advém das condições de trabalho precárias, a dupla jornada de trabalho, as exigências em excesso, as diferentes opiniões entre os colegas, além da influência do tipo de atividade prestada, como aqueles que são emergencistas, intensivistas ou que lidam com pacientes terminais aliadas às suas próprias condições de vida que potencializam o adoecimento e esses

fatores estressores vêm causando problemas de saúde de caráter físico e psíquico que são determinantes na qualidade de vida do enfermeiro e que como consequências o estresse afeta o desempenho da sua função além de causar alterações físicas e psíquicas significativas, como hipertensão, sudorese, cefaleia, depressão, ansiedade e entre outras.

Como fator limitante para o desenvolvimento dessa pesquisa, destacou-se a escassez de estudos que versassem sobre a influência do estresse na vida profissional do enfermeiro na base de dados LILACS e coleção de dados SCIELO no idioma português, sendo mais comum a abordagem dessa temática sobre outras classes de trabalhadores, como: médicos, professores, policiais militares, bombeiros e técnicos de Enfermagem.

Portanto, torna-se essencial realizar estudos buscando identificar os fatores e as consequências geradas por essa alteração para que a partir daí possam ser elaborados meios de enfrentamento que cause danos cada vez menores ao enfermeiro em sua jornada de trabalho além de assegurar ao paciente um atendimento de qualidade com redução de riscos de erros advindos do cansaço físico e mental, tais como: erro de medicamento, punção e falhas em procedimentos diversos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. P. G; BASTOS, A. C. M. P. fisiologia do estresse. **Saúde & Ambiente em revista**, duque de Caxias, v. 2, n.1, p. 127-134, 2007.

Disponível em : <http://www.webartigos.com/artigos/fisiologia-do-estresse-a-doenca-do-seculo-xx/34517/#ixzz3t1YUa93x> Acesso em: 17 de Set. de 2015.

BRANDÃO, D. E. C.; GALVÃO C. M. O estresse da equipe de enfermagem que atua no período perioperatório: revisão integrativa. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, Fortaleza, v. 14, n. 4, p. 836-44, 2013.

CAMELO, S. H. H; ANGERAMI, E. L. S. Riscos Psicossociais relacionados ao trabalho das equipes de saúde da família: Percepção dos profissionais. **Rev. Enferm UERJ**, Rio de Janeiro, 2008 v. 15, n. 4, p.502-507. Disponível em:

<<http://www.facenf.uerj.br/v15n4/v15n4a04>> Acesso em: 13 Out. 2015.

CARRET M.L.V., FASSA, A.G., PANIZ, V.M.V., SOARES, P.C. Características da demanda do serviço de saúde de emergência no Sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 1069-1079, 2011. Disponível em: Acesso em: 18 de Set. de 2015.

CAVALHEIRO, A. M.; MOURA J., D.F.; LOPES, Antonio Carlos. Estresse de enfermeiros com atuação em unidade de terapia intensiva. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, p. 29-35, Feb. 2008. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692008000100005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 7 Out. de 2015.

CHIAVENATO, I. **Gestão de Pessoas: O novo papel dos recursos humanos nas organizações**. 3. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

CUNHA, K.C. Gestão de qualidade de vida no trabalho em instituições de saúde. In: ROSSI A.M., QUICK, J.C., PERREWÉ, P.L. **Stress e Qualidade de Vida no Trabalho: o positivo e o negativo**. p. 225-255. 1. Ed.. São Paulo: Atlas; 2009.

DALRI, R. C. e ROBAZZI M. B.; , Maria L.C. C.; SILVA, L. A. S. **Riscos ocupacionais e alterações de saúde entre trabalhadores de enfermagem brasileiros de unidades de urgência e emergência**. Ribeirão Preto, n.2, p. 60-81. 2010.

DAUBERMANN, D. C.; TONETE, V. L. P. Qualidade de vida no trabalho do enfermeiro da atenção básica à saúde. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 277-283, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/appe/v25n2/a19v25n2.pdf> Acesso em: 15 de Set. de 2015.

DEJOURS, C.; ABDOUCHELI E. Itinerário teórico em psicopatologia do trabalho. In: DEJOURS, C, ABDOUCHELI E, J.C. **Psicodinâmica do trabalho: contribuições da Escola Dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho**. São Paulo: Atlas; 2008.

FERREIRA, L. R.C.; MARTINO M. M. F. Stress no cotidiano da equipe de enfermagem e sua correlação com o cronótipo. **Estud. psicol. (Campinas)**, v. 26, n. 1, p. 65-72. Campinas 2009. Disponível em : <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103166X2009000100007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em : 08 de Out 2015.

FILHO, J. M.J. Saúde mental no trabalho: da teoria à prática. **Rev. bras. saúde ocup.**, São Paulo , v. 35, n. 122, p. 303-304,. 2010 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572010000200012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 19 de Out. de 2015.

GAZZANIGA, M. S.; HEATHERTON, T. F. **Ciência Psicológica: Mente, Cérebro e Comportamento**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

GOMES, A. R; CRUZ, J. F; CABANELAS, S. Estresse Ocupacional em Profissionais de Saúde: Um estudo com enfermeiros portugueses. **Rev. Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 25, n. 3. Brasília, P. 307-318, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n3/a04v25n3.pdf>. Aceso em: 29 set. 2011.

GUYTON, A.C.; HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 12ª Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

GUERRER, F.J.L, BIANCHI, E.R.F. Estressores em UTI. In: PADILHA K.G, VATIMO M.F.F, SILVA S.C, KIMURA M. **Enfermagem em UTI: cuidando do paciente crítico**. Barueri: Manole; 2010. v.1, n. 1, p.1367-78.

HANZELMANN, R. S.; PASSOS, J.P.. Imagens e representações da enfermagem acerca do stress e sua influência na atividade laboral. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo , v. 44, n. 3, p. 694-701, Set. 2010 . AJUSTAR OS AUTORES Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342010000300020&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 07 Out.de 2015.

JODAS, D. A.I; HADDAD, M. C. L. Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. **Acta paul. enferm.**, São Paulo , v. 22, n. 2, p. 192-197, 2009 . Disponível em >
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002009000200012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 16 de setembro de 2015

KESSLER, A. I.; KRUG, S. B. F. Do prazer ao sofrimento no trabalho da enfermagem: o discurso dos trabalhadores. **Rev. Gaúcha Enferm.**, v. 33, n. 1, p. 49-55. Porto Alegre, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472012000100007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 8 de Set.de 2015.

KIMURA, M. ; CARANDINA, D. M.. Desenvolvimento e Validação de uma Versão Reduzida do Instrumento para Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho de Enfermeiros em Hospitais. **Rev Esc Enferm USP**, São Paulo, v. 43. n. spe, p. 1044. 2009. Disponível Em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342009000500008 Acesso em: 19 de Out. de 2015.

LIMA, M. F. E. M.; LIMA FILHO, D. O. Condições de trabalho e saúde do/a professor(a) universitário(a). **Ciências & Cognição**, v. 14, n. 3, p. 62-82, 2009.

LINCH, G. F. C.; GUIDO, L. A.; UMANN, J. Estresse e Profissionais da Saúde: Produção do Conhecimento no Centro de Ensino e Pesquisas em Enfermagem. **Cogitare Enferm.**, v.15, n.3, 2010. Disponível em: <<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs-2.2.4/index.php/cogitare/article/view/18901/12209>>. Acesso em 25 de Agosto de 2015.

LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário dos sintomas de stress para adultos de Lipp** (ISSL). 3ª Edição. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2010.

LIPP, M.E.N, TANGANELLI, M.S. **Stress e qualidade de vida em magistrados da Justiça do trabalho: diferenças entre homens e mulheres.** **Psicol: Reflex Crit.** v. 2, n5, p 159. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722002000300080 Acesso em: 23 de Out. de 2015.

LIPP MEN. **Como enfrentar o stress**. São Paulo: Ícone; 2009.

MANENTI, S.A. O processo de construção do perfil de competências gerenciais para enfermeiros coordenadores de área hospitalar. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo , v. 46, n. 3, p. 727-733. 2012 . Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342012000300027>. Acesso em: 29 de Out. de 2015.

MENZANI G., BIANCHI E.R.F. Stress dos enfermeiros de pronto socorro dos hospitais brasileiros. *Revista Eletrônica de Enfermagem*. V. 11, n.2, p. 327-233. 2009. Disponível em: <http://www.fen.ufg.br/revista/v11/n2/v11n2a13.htm>. Acesso em: 15 de Out de 2015.

MELO, M.B, BARBOSA, M.A, SOUZA , P.R. Satisfação no trabalho da equipe de enfermagem: revisão integrativa. V. 19, n. 4, p. 9 **Rev. LatinoAm. Enfermagem** . 2011.

Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n4/pt_26.pdf Acesso em: 19 de Out. de 2015.

MIRANDA, E. J. P. ; STANCATO, K. Riscos saúde de equipe de enfermagem em unidade de terapia intensiva: proposta de abordagem integral da saúde. **Rev. Brasileira de Terapia Intensiva**, v. 20, n. 1, p. 68-76, 2008. Disponível Em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-507X2008000100011&lng=en&nrm=iso> Acesso Em: 25 de Set. de 2015.

MIQUELIM, J.D.L. et al. Estresse nos profissionais de enfermagem que atuam em uma unidade de pacientes portadores de hiv-aids. **DST – J bras Doenças Sex Transm.** v.16, n. 3, p. 24-31 São Paulo, 2007. Disponível em: <http://www.dst.uff.br/revista16-3-2004/3.pdf>. Acesso em: 10 Set. 2015.

MORENO, C. R. C, et al . Medicina da noite: da Cronobiologia à prática clínica. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 24, n. 10, p. 2453-2454, 2008 . Disponível em : <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102- Acesso em: 16 de setembro de 2015

MORENO, F.N. et al. Estratégias e Intervenções no Enfrentamento da Síndrome de Burnout. **Rev. Enferm. UERJ**. Rio de Janeiro, p. 140-145, 2010. Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a23.pdf>. Acesso em: 14 de Set.de 2015.

MOURA E.C, BALOONE GJ. Estresse - Fisiologia. **PsiquWeb**. v.11, no. 5, p.170, 2008. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br>. Acesso em: 16 de Setembro de 2015.

OLERET; F., et al., Qualidade de vida da equipe de enfermagem do centro cirúrgico, **Arquivo Ciência Saúde**, São José do Rio Preto,v.12, n.2, p.102-110, 2008.

PASCHOALINI, B. et al. Efeitos cognitivos e emocionais do estresse ocupacional em profissionais de enfermagem. **Acta paul. enferm.** v. 21, n. 3, p. 487- 492. São Paulo, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v21n3/pt_17.pdf.> Acesso em: 12 de Ago. de 2015.

ROCHA, M. C. P., MARTINO, M. M. F. O estresse e qualidade de sono do enfermeiros nos diferentes turnos hospitalares. **Revista da Escola de Enfermagem USP**, São Paulo, v. 44, n. 2, p. 280-286, 2010.

SALOME, G. M.; MARTINS, M. F. M. S.; ESPOSITO, V. H. C.. Sentimentos vivenciados pelos profissionais de enfermagem que atuam em unidade de emergência. **Revista brasileira de enfermagem, Brasília**, v. 62, n. 6, dez. 2009. Disponível em: Acesso em: 23 de Agosto de 2015.

SANTOS, F.D. O estresse do enfermeiro nas unidades de terapia intensiva adulto: uma revisão da literatura. **Rev. Eletrônica saúde mental álcool e drogas**, v.6, n.1. São Paulo, 2010. 16 p. Disponível em: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/803/80313414014.pdf>. Acesso em: 14 de setembro de 2015.

SANTOS, A. F. O.; CARDOSO, C. L. Profissionais de saúde mental: manifestação de stress e burnout. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 27, 2010, p. 77.

311X2008001000029&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 04 outubro de 2015.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2008001000029>.

SCHMIDT, D. R. Costa et al . Estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem do bloco cirúrgico. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 18, n. 2, p. 330-337, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo> Acesso em 08 outubro de 2015.

SILVA, M.C., GOMES, A..R.S. Stress ocupacional em profissionais de saúde: um estudo com médicos e enfermeiros portugueses. **Est Psicol.** 2009. Disponível em:
 <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472012000200012>
 Acesso em: 15 de outubro de 2015.

SILVA, R.M., et al. Análise quantitativa da satisfação profissional dos enfermeiros que atuam no período noturno. **Texto & Contexto Enferm.** v. 18 , n.2 p.298-305. 2009. Disponível em:
 < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072009000200013&lng=en&nrm=iso > Acesso em: 15 de Nov. de 2015.

SILVA, A. P. , QUEIROZ, E.S. O estresse e sua relação com a jornada de trabalho da enfermagem em unidade hospitalar. V.1, n.01, p. 3. 2011. Disponível em:
 em: <<http://www3.izabelahendrix.edu.br/ojs/index.php/bio/article/download/65/55>>. Acesso em: 19 de Nov. de 2015.

SPINDOLA, T; MARTINS, E.R.C. O estresse e a enfermagem: a percepção das auxiliares de enfermagem de uma instituição pública. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 11 n. 2, p. 212 -219. 2008. Disponível em:
 <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127715306005>> acesso em: 18 de setembro de 2015.

TEIXEIRA, R. C.; MANTOVANI, M. F. Enfermeiros com doenças crônicas: as relações com o adoecimento, a prevenção e o processo de trabalho. **Revista Escola de Enfermagem USP**, v. 43, n. 2, p.415-21. 2009. Disponível em:
 <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342009000200022&lng=en&nrm=iso> Acesso em: 19 de Nov. de 2015.