

Enfermagem Brasil 2016;15(3):160-71

REVISÃO

Estresse ocupacional e processo de trabalho do enfermeiro

Rosa Gomes dos Santos Ferreira, M.Sc.*, Jorge Luiz do Nascimento**

**Especialista em terapia intensiva, cardiointensivismo, nefrologia e saúde mental, coordenadora do Comitê de Ética em pesquisa (IPUB-UFRJ), Ouvidora (IPUB-UFRJ), membro do GPESME (EEAN/UFRJ), membro do NUPESINF (EEAN/UFRJ), enfermeira intensivista do CTI adulto (HMMC-SMS/RJ), **Enfermeiro especialista em terapia intensiva e enfermagem do trabalho, Membro do GPESME (EEAN/UFRJ), enfermeiro intensivista do CTI adulto (HMMC-SMS/RJ)*

Recebido em 11 de fevereiro de 2015; aceito em 25 de agosto de 2015.

Endereço para correspondência: Rosa Gomes dos S. Ferreira, GPESME (EEAN/UFRJ), EEAN - Escola de Enfermagem Anna Nery, Rua Afonso Cavalcanti, 275 Cidade Nova 20211-110 Rio de Janeiro RJ, E-mail: rosaipub@gmail.com, jln41@yahoo.com.br

Resumo

Este estudo objetiva descrever à luz da literatura os fatores estressores presentes no processo de trabalho do enfermeiro. Justifica-se a escolha do tema por destacar a precisão de se ressaltar o estresse do enfermeiro, proveniente de situações que determinam estresse, pois atuam ininterruptamente com a dor, agonia, conflitos, cargas excessivas de trabalho, favorecendo instalação de problemáticas físicas, mentais e profissionais. Trata-se de um estudo bibliográfico, no qual foram utilizados artigos selecionados em bases de dados indexadas. Nesta esfera, em relação ao estresse no trabalho, averigua-se a necessidade de elaboração de ações de manejo de estresse ocupacional, as quais devem ser enfatizadas na instituição e/ou no profissional. Intervenções dirigidas no estabelecimento são direcionadas para a transformação de agentes estressores do âmbito de serviço.

Palavras-chave: Enfermagem do trabalho, enfermeiro, estresse ocupacional.

Abstract

Occupational stress and nurse work process

This study aims to describe the work stressors present in the nurse working process. The choice of this subject is justified by the need to highlight the nursing stressful situations, as they continuously work with pain, suffering, conflict, excessive workloads, thus, favoring the development of physical, mental and professional problems. This literature review selected studies in indexed databases. Regarding work-related stress, we noticed the need to develop actions to manage occupational stress, which should be emphasized in the institution and/or in the professional environment. Interventions carried out in the establishment are target towards to transformation of stress factors in workplace environment.

Key-words: occupational health nursing, nurse, occupational stress.

Resumen

Estrés ocupacional y el proceso de trabajo del enfermero

El objetivo de este estudio se centra en la descripción a la luz de la literatura de los factores estresantes presentes en el proceso de trabajo del enfermero. La elección del tema se debe por la necesidad de poner de relieve el estrés del enfermero, proveniente de situaciones que determinan estrés, pues trabaja sin interrupción con el dolor, agonía, conflictos, excesivas cargas de trabajo, factores que favorecen el desarrollo de problemas físicos, mentales y profesionales. Se trata de un estudio de literatura que utilizó artículos seleccionados en bases de datos indexadas. Relativo al estrés en el trabajo, se averigua la necesidad de elaborar acciones de manejo del estrés ocupacional, las cuales deben ser enfatizadas en la institución y/o en el profesional. Intervenciones realizadas en el establecimiento son dirigidas para la transformación de agentes estresores en el ambiente laboral.

Palabras-clave: Enfermería del trabajo, enfermero, estrés ocupacional.

Introdução

O estresse é um dos agentes geradores de distúrbios de saúde global do enfermeiro, podendo culminar em patologias até mesmo letais ou incapacitantes. Este vem sendo conceituado como deterioração paulatina e completa do organismo, produzido por distúrbios psicofisiológicos que sobrevêm, quando o profissional se torna obrigado a suportar circunstâncias que o descontente, excite, intimide, ou que o torne infeliz [1].

Os sinais e sintomas que acontecem assiduamente encontram-se no plano físico, tais como: presença de sudorese excessiva, problemas gastrointestinais, tensão muscular, palpitação, hipertensão, bruxismo, hiperatividade, distúrbios pressóricos, enjoos [1,2].

Desta forma, apresentamos esta pesquisa bibliográfica que tem como objeto de estudo “o estresse do enfermeiro no ambiente de desenvolvimento de seu trabalho”, enfatizando as manifestações do estresse ocupacional e o quanto isso pode afetar sua qualidade de vida e saúde.

O que faz surgir como problematização: Quais os fatores estressores presentes no processo de trabalho dos enfermeiros?

A partir do explicitado, o objetivo geral do trabalho é o de estabelecer, à luz da literatura, os fatores de exposição estressores para o enfermeiro no ambiente do trabalho.

De maneira a construir raciocínio crítico surgem como objetivos:

- Gerais: Descrever à luz da literatura os fatores estressores presentes no processo de trabalho do enfermeiro.
- Específicos: Descrever a definição de estresse ocupacional, analisando os fatores de exposição à saúde do enfermeiro; Analisar, à luz da pesquisa nas bases científicas de dados, produções que abordem a temática do estresse aliado ao trabalho do enfermeiro.

Material e métodos

Para a realização do estudo adotamos a abordagem do tipo qualitativa, que consiste naquela que busca perceber um fenômeno específico em profundidade, ao invés de estatísticas, regras e outras generalizações, trabalhando com descrições, comparações e interpretações [3].

Esta pesquisa empregou como fonte bibliográfica os artigos científicos, permitindo através deste procedimento, alcançar um levantamento de subsídios amplos sobre o tema discutido.

Uma pesquisa bibliográfica é um processo sistemático de construção do conhecimento que tem como metas principais suscitar novos conhecimentos e refutar algum conhecimento pré-existente. É basicamente um processo de aprendizagem tanto do indivíduo que a realiza quanto da sociedade na qual esta se desenvolve.

O conteúdo literário foi extraído em parte da *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), adotando-se como critérios de inclusão: a busca e análise de artigos completos e somente em português (recorte idiomático), publicados nos anos de 2009 a 2013 (recorte temporal), adotando como descritores de pesquisa: Enfermagem do Trabalho, trabalho noturno, estresse ocupacional e *burnout*.

Foi encontrado um total de 450 artigos, dos quais 204 foram excluídos por serem inferiores ao ano de recorte – 2009. Além disto, 225 foram excluídos por encontrar-se em inglês.

Após a fase de seleção destes, restaram para análise, 21 artigos. Para se chegar a este quantitativo foi feita uma pré-análise do material levantado utilizando-se de recursos de filtros disponíveis nas próprias bases de dados, sendo selecionados somente os que condiziam com os objetivos propostos.

Esta filtragem foi efetuada por meio de critérios para inclusão que foram, a priori, bibliografias que destacavam o estresse ocupacional e que fossem relacionadas ao trabalhador de enfermagem atuante no serviço noturno.

Resultados

A seguir, apresentamos o panorama total das publicações.

Quadro 1 - Resultados da busca nas bases de dados.

Periódico	Base de Dados	Ano	Título	Objetivos	Tipo de Pesquisa	Resumo
Rev Esc Enferm USP [1]	Scielo	2010	O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares.	Analisar a relação entre estresse e qualidade do sono de enfermeiros que atuam em diferentes setores hospitalares, dos turnos diurnos e noturnos.	Estudo quantitativo	O nível de estresse pode ser um fator diretamente correlacionado com o sono, visto que quanto maior o nível de estresse dos enfermeiros, pior é a qualidade de sono.
Rev Esc Enferm USP [2]	Scielo	2010	Imagens e representações da Enfermagem acerca do stress e sua influência na atividade laboral.	Identificar as representações acerca dos fatores desencadeadores do estresse, atribuídos pelos profissionais de enfermagem, na atividade laboral; e discutir a influência destes na sua atividade laboral.	Estudo descritivo	Profissionais de enfermagem apesar de possuírem diversos fatores desencadeadores do estresse no ambiente de trabalho, que interferem intensamente em suas atividades laborais, buscam minimizá-los através de mecanismos de defesas.
Texto Contexto Enferm [4]	Lilacs	2011	Estudo estrutural das representações sociais do trabalho noturno das enfermeiras	Apreender as representações sociais construídas por enfermeiras sobre o trabalho noturno, através da determinação do núcleo central e sistema periférico.	Estudo descritivo	Resultados indicam a necessidade de reflexões para o desenvolvimento de estratégias que contribuam para as políticas de gestão de pessoal, considerando a especificidade, a subjetividade e a complexidade do trabalho noturno.
Rev Esc Enferm USP [5]	Scielo	2011	Estresse, <i>coping</i> e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares.	Identificar estressores, nível de estresse dos enfermeiros, estado geral de saúde e formas de enfrentamento utilizadas pelos enfermeiros no ambiente de trabalho.	Estudo quantitativo	Ações educativas devem ser incentivadas, a fim de disponibilizar ferramentas para que o profissional desenvolva estratégias de <i>coping</i> resolutivas em seu dia a dia, minimizando o efeito do estresse no seu

						estado de saúde e no seu trabalho.
Enfermagem em Foco [6]	SciELO	2011	Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida.	Identificar as percepções dos enfermeiros acerca dos efeitos do trabalho noturno sobre sua saúde e vida social.	Pesquisa de campo	Conclui-se que o trabalho afeta diretamente o equilíbrio psíquico do trabalhador, uma vez que não há como dissociar a saúde psicológica da física, e por isso o trabalho noturno demanda uma reformulação geral de hábitos de vida.
Psicólogo in Formação [7]	Lilacs	2011	Estresse e reajustamento social em auxiliares de enfermagem.	Levantar o perfil sociodemográfico e cultural de uma amostra de auxiliares de enfermagem, avaliar a presença de sintomas de estresse, avaliar o reajustamento social e tecer relação entre variáveis de labor e o estresse.	Pesquisa de campo	O presente estudo pôde mostrar que entre os auxiliares de enfermagem havia presença significativa de estresse e possibilidades de adoecimento e o labor esteve também relacionado a tais agravantes.
Rev Latinoam Enfermagem [8]	Lilacs	2011	Estresse laboral e capacidade para o trabalho de enfermeiros de um grupo hospitalar.	Avaliar a relação entre o estresse laboral e o índice de capacidade para o trabalho de 368 enfermeiros.	Estudo descritivo	Os resultados desta investigação alertam para a necessidade de restaurar o estado de saúde físico e psicológico dos enfermeiros que trabalham principalmente em atividades assistenciais, em unidades abertas e com pacientes adultos.
Rev Esc Enferm USP [9]	SciELO	2011	Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento.	Caracterizar esses sintomas com utilização do instrumento semiestruturado <i>Occupational Stress Indicator</i> .	Revisão de Literatura	Os sintomas físicos listados pelos pesquisadores como caracterizadores de estresse foram: cefaleia, sensação de fadiga, dores nas pernas e taquicardia.
Cogitare Enferm [10]	SciELO	2011	Estresse ocupacional em enfermeiros de um hospital universitário.	Investigar o estresse entre enfermeiros e os fatores relacionados.	Estudo descritivo	O conhecimento e discussão sobre fatores de estresse podem contribuir para a busca de melhores condições de trabalho e interferir na qualidade de vida e desempenho

						profissional do enfermeiro.
Rev Gaúcha Enferm [11]	Lilacs	2012	Sintomas de estresse em trabalhadoras de enfermagem de uma unidade de Pronto Socorro.	Identificar a associação de dados sociodemográficos, ocupacionais e econômicos em trabalhadores de enfermagem com a presença de sintomas de estresse.	Estudo transversal	Conclui-se, pela necessidade de atuação junto a essas trabalhadoras com o intuito de prevenir novos casos, tratar os existentes, a fim de evitar a evolução para estágios mais graves.
Rev Gaúcha Enferm [12]	Lilacs	2012	Estresse ocupacional: avaliação de enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno	Avaliar o nível de estresse de enfermeiros intensivistas do período noturno.	Estudo descritivo	Concluiu-se que 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.
Rev Pesq Cuid Fundam [13]	Lilacs	2012	O estresse de enfermeiros atuantes no cuidado do adulto na unidade de terapia intensiva.	Descrever os fatores estressantes que prejudicam a saúde dos enfermeiros que atuam no cuidado do adulto nas Unidades de Terapia Intensiva e possíveis medidas para reduzir esses estresses apontados pela literatura.	Revisão bibliográfica	É de extrema importância para os enfermeiros saberem destacar quais itens são desencadeadores do estresse para que, assim, possam reverter as situações consideradas negativas.
Revista Eletrônica Gestão & Saúde [14]	Scielo	2012	Estresse ocupacional crônico e o setor de atuação dos profissionais de enfermagem da rede hospitalar.	Avaliar o estresse ocupacional crônico, conhecido como Síndrome de <i>Burnout</i> , entre os profissionais de enfermagem de dois hospitais de médio porte.	Estudo transversal	Considera-se imprescindível refletir e desenvolver novos estudos a respeito dessa temática para melhor compreender os fatores que contribuem para o processo saúde-doença, dos trabalhadores de enfermagem em instituições hospitalares.
Rev Latinoam Enfermagem [15]	Scielo	2013	Estresse ocupacional e autoavaliação de saúde entre profissionais de enfermagem.	Analisar a associação do estresse no trabalho com a autoavaliação da saúde entre os trabalhadores de enfermagem, nas unidades de emergências de hospitais públicos.	Pesquisa de campo	O baixo controle, aliado à baixa demanda, pode servir como fator desestimulador, contribuindo para o aumento da insatisfação profissional.

C&D-Revista Eletrônica da Fainor [16]	Lilacs	2013	Estresse da equipe de enfermagem e sua influência na produtividade.	Detectar a relação entre o stress da equipe de enfermagem e a diminuição da produtividade.	Revisão de literatura	O estresse psicológico no ambiente de trabalho pode tornar mais difícil o desempenho dos trabalhadores de enfermagem em realizar suas tarefas e o nível de produtividade das mesmas.
Rev Saúde Pública [17]	SciELO	2011	Jornadas de trabalho na enfermagem: entre necessidades individuais e condições de trabalho.	Analisar fatores associados à jornada de trabalho profissional e à jornada de trabalho total (profissional + doméstica) em profissionais de enfermagem.	Estudo transversal	A responsabilidade financeira, o trabalho noturno e o desequilíbrio esforço-recompensa são variáveis que merecem ser contempladas em estudos sobre as jornadas de trabalho em equipes de enfermagem.
Cogitare Enferm [18]	Lilacs	2009	Trabalho noturno e morbidades de trabalhadores de enfermagem.	Identificar os principais agravos à saúde.	Pesquisa exploratória descritiva	As consequências acarretadas à saúde são vistas como um grande problema e medidas de intervenção devem ser estudadas para intervir no processo saúde doença dos trabalhadores de enfermagem.
Rev Bras Enferm [19]	SciELO	2013	Análise fatorial de correspondência das representações sociais sobre o trabalho noturno da enfermeira.	Apreender as representações sociais de enfermeiras sobre trabalho noturno.	Estudo de caso, descritivo e analítico.	Os resultados indicam a necessidade de estratégias que contribuam para o desenvolvimento de políticas de gestão de pessoas, considerando a especificidade, subjetividade e complexidade do trabalho noturno.
Revista Acreditação [20]	Lilacs	2012	Estratégias para minimizar danos à enfermagem do serviço noturno: uma revisão integrativa	Identificar as estratégias para minimizar as alterações à saúde dos trabalhadores de enfermagem do serviço noturno, recomendadas pela literatura.	Revisão integrativa	Foram identificadas nas pesquisas, estratégias administrativas considerando mudanças, adaptações no ambiente de trabalho, na infraestrutura, procedimentos, na dinâmica laboral.
Saberes Unicampo [21]	Lilacs	2014	A importância da ginástica laboral para a prevenção	Avaliar a importância da ginástica laboral na prevenção e	Revisão integrativa	Com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos

			de LER/DORT em profissionais de enfermagem.	tratamento de LER/DORT para os profissionais.		profissionais e diminuir a incidências de tais lesões tem-se adotado a ginástica laboral, com a perspectiva de benefícios para uma vida saudável.
Revista Pesquisa em Fisioterapia [22]	Lilacs	2013	Alterações osteomusculares em técnicos de enfermagem em um ambiente hospitalar.	Identificar alterações osteomusculares em técnicos de enfermagem em um ambiente hospitalar.	Estudo descritivo e transversal	Foi observado uma prevalência de sintomas osteomusculares em técnicos de enfermagem, principalmente na região lombar, nos tornozelos, pés e ombros, provavelmente devido a posturas inadequadas e a alta demanda de trabalho.

Scientific Electronic Library Online (SciELO)

Ao se avaliar os artigos, verificamos que os locais onde mais se obteve publicações em relação à temática foi São Paulo (60%), seguido do Rio de Janeiro (30%), Santa Catarina, Paraná, Espírito Santo e Pernambuco (10% cada). Precisa-se destacar que as duas maiores cidades do país foram os locais onde mais artigos sobre o tema foram publicados, por oferecerem mais estímulos ao estudo e por serem as localidades mais desenvolvidas e populosas do Brasil.

Em referência ao tipo de estudo, dos 21 artigos pesquisados, 11 foram textos originais e 4 de revisão, distribuídos entre: Estudo descritivo (8), Estudo transversal (2), Pesquisa de campo (3), revisão de literatura (5), estudo quantitativo (3).

Quanto à profissão dos autores, 60% eram enfermeiros, 30% eram doutoras em Enfermagem e 10% mestres em Enfermagem. Enfatiza-se que a possível razão para que os enfermeiros seja a profissão em destaque se dá pelo fato destes profissionais serem os mais acometidos pelo estresse.

As revistas científicas das quais mais artigos foram selecionadas foram a Rev Esc Enferm USP (4), Rev Latinoam Enferm e Rev Gaúcha Enferm ambas com dois artigos científicos cada.

Quanto ao período de publicação, verificou-se que os anos que demonstraram maior quantitativo de artigos publicados foram 2011 com oito artigos, 2012, com quatro publicações, seguidos por 2010 e 2013, ambos com duas publicações.

Quadro 2 - Categorização dos achados.

Temáticas do estudo	
Categoria	Título
A definição de estresse ocupacional	O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares Estresse laboral e capacidade para o trabalho de enfermeiros de um grupo hospitalar
	Estresse ocupacional em enfermeiros de um hospital universitário Estresse ocupacional crônico e o setor de atuação dos profissionais de enfermagem da rede hospitalar
A dupla jornada de trabalho, e a sobrecarga de trabalho	Imagens e representações da enfermagem acerca do stress e sua influência na atividade laboral Estresse, <i>coping</i> e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares
	O estresse de enfermeiros atuantes no cuidado do adulto na unidade de terapia intensiva
O trabalho noturno como fonte de estresse ocupacional	Estudo estrutural das representações sociais do trabalho noturno das enfermeiras Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida
Fases e manifestações do estresse	Estresse ocupacional: avaliação de enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno
	Estresse ocupacional e autoavaliação de saúde entre profissionais de enfermagem
	Estresse e reajustamento social em auxiliares de enfermagem
	Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento
	Sintomas de estresse em trabalhadoras de enfermagem de uma unidade de Pronto Socorro. Estresse da equipe de enfermagem e sua influência na produtividade

A análise dos dados permitiu a classificação das publicações em quatro categorias temáticas. A primeira categoria temática refere-se à definição de estresse ocupacional observando-se quatro publicações relacionadas. A segunda categoria temática diz respeito às publicações que abordam a dupla jornada de trabalho e a sobrecarga de trabalho, apresentando três estudos.

A terceira categoria temática inclui pesquisas que contemplam o trabalho noturno como fonte de estresse ocupacional e foram encontradas quatro publicações selecionadas para este estudo. A quarta categoria está associada às fases e manifestações do estresse sendo composta por quatro publicações.

Em referência aos achados, cabe destacar que dentre os fatores de risco estressores abordados nas 21 publicações, os que são constantemente mencionados são: a dupla jornada de trabalho, apresentado em 8 publicações o que representa 53 % do total, em segundo lugar surge a exigência de responsabilidade com 37% em 5 publicações, em seguida sobrecarga de trabalho e rotações de escalas com 5 publicações.

Resultados e discussão

Fases e manifestações do estresse

As apresentações de estresse abarcam três estágios que, agrupados, distinguem a Síndrome de Adaptação Geral: Estágio de Alarme, Estágio de Resistência e Estágio de Exaustão [6,11].

O primeiro estágio é distinguido fisicamente por meio do sistema nervoso central que entende a circunstância de tensão e motiva a fabricação de hormônios, como, por exemplo, adrenocorticotrópico (ACTH) [6,12]. Neste momento ocorrem as aparições físicas atingindo os sujeitos que apresentam o estresse abrangendo tensão muscular, compressão da mandíbula, bruxismo, suor excessivo, palpitação, hipertensão arterial, enjoos, mãos e pés frios.

A fase de Resistência acontece quando o agente persiste por um tempo prolongado, existindo uma elevação da competência de resistência física. A respiração, as palpitações cardíacas, a circulação e a tensão nas artérias retornam aos poucos a seus coeficientes anteriores. Entretanto, existindo constância do estresse, o plano de resistência vai reduzindo e começa-se a fase de exaustão [13].

Em suma, poderíamos dizer que o impacto ocasionado na fase de alarme é superado na fase de resistência, quando o impacto negativo do estresse é acolhido pelo indivíduo como algo inerente e comum ao trabalho.

No estágio de exaustão, os sinais do estágio de alerta ressurgem mais enfatizados e os demais se desenvolvem, fazendo com que o organismo esteja mais suscetível a patologias. Distingue-se pela inaptidão dos organismos geradores pela procura da adequação física aos resultados dos agentes estressores continuam por um período prolongado. O estresse passa a ser intenso e, por conseguinte, extenuando toda a energia adaptativa física [14].

Exaustão é a ruptura da estabilização física e encontra-se referente a uma multiplicidade de patologias como hipertensão arterial, angústia, problemáticas sexuais e dermatológicas, como, por exemplo, hipersensibilidade, além do infarto [14].

Um elevado coeficiente de estresse progressivo pode produzir um estado de exaustão física e emocional distinguida por pensamento negativo, ideias contrárias de si mesmo, comportamentos adversos em referência ao serviço, denominadas como Síndrome de *Burnout*.

Em referência aos sinais psíquicos, encontram-se inseridos os distúrbios ansiosos e/ou depressivos, perda de sono, problemas com concentração, conflito emocional, aflição, psicose, problemas nos relacionamentos interpessoais, irritação com excesso de preocupações, problemas para relaxar, ira, suscetibilidade [15]. Dentre um dos principais estressores em nível de trabalho do enfermeiro, destaca-se o desempenho de procedimentos de trabalho especiais que requer a efetuação de turnos continuados de revezamento, plantões, serviços noturnos e feriados [16].

Vislumbramos então, um ciclo negativo que acomete o enfermeiro e que possui causas e consequências não somente atreladas às questões do trabalho.

O percentual significativo de enfermeiros consiste no sexo feminino, já que a enfermeira assume os papéis de mãe, filha, cuidadora de familiares adoecidos, mulher, dona de casa, administradora, trabalhadora e sob maneira ininterrupta, atrelada de responsabilidades e metas, o que pode ocasionar contínuo estado estressor.

Ainda em destaque, apresentamos a problemática da jornada de trabalho, que a regulamentação define uma jornada máxima de 8 horas diárias e de 44 horas semanais [17].

Ações de manejo de estresse ocupacional devem ser enfatizadas na instituição de serviço e/ou no profissional. Intervenções dirigidas na instituição são direcionadas para a transformação de agentes estressores do âmbito de serviço, podendo inserir transformações na composição institucional, condições de serviço, educação e desenvolvimento, cooperação e independência no serviço e relacionamentos interpessoais no mesmo. Intervenções dirigidas ao profissional de enfermagem anseiam diminuir o impacto negativo já presente, por meio do desenvolvimento de um apropriado planejamento de mecanismos de enfrentamento particulares [2,5].

Definição de estresse ocupacional

A natureza do serviço do enfermeiro é uma atividade desgastante, em especial por colocá-lo em contato com situações imprevisíveis, críticas e demandas exaustivas [1].

Os fatores de risco estressores são definidos como a causa pela qual se desencadeou um conjunto de reações físicas e psicológicas [2]. Desta forma, o estresse pode ter fatores internos e externos:

- Fatores internos: pensamentos estressantes, vulnerabilidades psicológicas, vulnerabilidades genéticas [3].
- Fatores externos: mudanças sociais significativas como, por exemplo, catástrofes, acidentes que geram tensão e ultrapassam a capacidade do ser humano em se adaptar [4].

Foi realizado um estudo acerca do estresse sofrido pelo enfermeiro e evidenciaram como agentes estressores: a dupla jornada de trabalho, elevada exigência, assistência junto a pacientes graves, carência de profissionais qualificados e elevada demanda de pacientes [5].

Dupla jornada de trabalho e sobrecarga de trabalho

A função do enfermeiro é árdua em virtude da rotatividade de escalas, do excesso das jornadas, do baixo salário, do sofrimento com as dores do paciente e da desvalorização da classe, ocasionando estresse no profissional. Por este fato torna-se relevante a ação por excelentes condições de trabalho [6].

Como um todo, o serviço de enfermagem é desenvolvido por indivíduos do sexo feminino, sobrecarregando tal gênero a uma carga de trabalho dupla, sobretudo quando se adicionam as funções do lar ou quando se veem forçadas a trabalharem em mais de um hospital para complementar a renda [7].

Alguns autores [8-10] evidenciaram em seus estudos que grande parte dos enfermeiros demonstrava sinais e sintomas de estresse, sobretudo nos estágios de resistência e exaustão, com destaque para os sintomas psíquicos como aflição e ansiedade, depressão, acompanhados por outros sintomas, com destaque para a insônia.

O trabalho noturno como fonte de estresse ocupacional

O expediente noturno insurge como um agente de risco ao passo que existe uma precisão física de efetuar uma sincronização do ciclo circadiano com o relógio biológico [11].

O sono é um aspecto relevante para conservar a integridade física e psíquica do enfermeiro. Com a mudança do horário de dormir, profissionais descrevem problemas de realizá-lo durante o dia ou mencionam realizá-lo de modo insuficiente.

A hibridiz das jornadas das refeições produz desordens no estômago, estando tal fato associado ao aspecto da excreção do suco gástrico, fundamental para a digestão, além de questões metabólicas e hormonais irreparáveis.

Conclusão

O serviço dos enfermeiros é árduo, pois lidam a todo instante com as enfermidades físicas e mentais da coletividade.

A assistência à saúde das pessoas encontra-se diretamente relacionada ao trato com os mais variados sujeitos e as mais variadas circunstâncias. A circunstância de patologia estabelece uma grande dose de angústia nos pacientes, que simplesmente é direcionada para os profissionais que os atendem.

Compreender e abandonar o estigma de que o enfermeiro é um “ser em divindade”, faz com que passemos a entender as minúcias desta categoria e suas nuances.

É um profissional com intensas responsabilidades gerenciais de serviço, alcance de produtividade, liderança, responsabilidade em capacitar seu grupo, atualizar-se e prestar assistência direta à clientela, nos três níveis de atenção à saúde.

Nota-se a necessidade desta reflexão, porque é no serviço que se passa a grande parte da vida. A qualidade encontra-se absolutamente associada com as precisões e perspectivas humanas e com a relativa satisfação desta e gerenciar pessoas em sua completude, deve ser o objetivo da gestão.

O estresse na função do enfermeiro está associado a vários elementos e torna-se difícil detectar onde se encontra o problema de fato, se exógeno ou endógeno, mas é possível abordar os fatores estressores, a fim de minimizá-los, através de grupos de apoio e encaminhamento profissional (se necessário), convivência social extramuro hospitalar, capacitação, avaliação sensível e enfoque no subjetivo, pelo enfermeiro do trabalho e equipe multidisciplinar.

Desta forma é preciso que se apreciem as problemáticas relacionadas ao âmbito, vislumbrando o bem-estar do paciente e do enfermeiro, assim o impacto positivo será refletido na qualidade do cuidado, porque se os profissionais se encontrarem permanentemente sob estresse, inexistirá probabilidade de uma excelente atuação, induzindo-os inclusive, à frustração que, de alguma maneira, é o começo para o desinteresse do profissional.

As questões subjetivas e fatores inerentes à individualidade, sobremaneira, interferem no cotidiano do trabalhador e, uma vez negligenciadas pela gestão, podem mascarar situações graves de insatisfação, desmotivação e estar intimamente relacionadas ao desenvolvimento, tornando-se um estressor em potencial.

Referências

1. Rocha MCP, Martino MMF. O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares. *Rev Esc Enferm USP* 2010;44(2):280-6.
2. Hanzelmann RS, Passos JP. Imagens e representações da enfermagem acerca do stress e sua influência na atividade laboral. *Rev Esc Enferm USP* 2010;44(3):694-701.
3. Minayo MCS. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 29ª ed. Petrópolis: Vozes; 2010.
4. Veiga KCG, Fernandes JD, Paiva MS. Estudo estrutural das representações sociais do trabalho noturno das enfermeiras. *Texto Contexto Enferm* 2011;20(4):682-90.
5. Guido LA, Linch GFC, Pitthan LO, Umann J. Estresse, coping e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares. *Rev Esc Enferm USP* 2011;45(6):1434-9.
6. Girondi JBR, Gelbcke FL. Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida. *Enfermagem em Foco* 2011;2(3):191-4.
7. Mogentale AP, Vizzotto MM. Estresse e reajustamento social em auxiliares de enfermagem. *Psicólogo in Formação* 2011;15(15):1-16.
8. Negeliskii C, Lautert L. Estresse laboral e capacidade para o trabalho de enfermeiros de um grupo hospitalar. *Rev Latinoam Enferm* 2011;19(3):1-8.
9. Farias SMC, Teixeira OLC, Moreira W, Oliveira MAF, Pereira MO. Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento. *Rev Esc Enferm USP* 2011;45(3):722-9.
10. Santos TMB, Frazão IS, Ferreira DMA. Estresse ocupacional em enfermeiros de um hospital universitário. *Cogitare Enferm* 2011;16(1):76-81.
11. Selegheim MR, Mombelli MA, Oliveira MLF, Waidman MAP, Marcon SS. Sintomas de estresse em trabalhadoras de enfermagem de uma unidade de pronto socorro. *Rev Gaúcha Enferm* 2012;33(3):165-73.
12. Versa GLGS, Murassaki ACY, Inoue KC et al. Estresse ocupacional: avaliação de enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno. *Rev Gaúcha Enferm* 2012;33(2):78-85.
13. Souza VR, Silva JLL, Lopes MR, Santos LCG, Santos JM. O estresse de enfermeiros atuantes no cuidado do adulto na unidade de terapia intensiva. *Rev Pesq Cuid Fundam Online* 2012;2:25-8.
14. França FM, Ferrari R. Estresse ocupacional crônico e o setor de atuação dos profissionais de enfermagem da rede hospitalar. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde* 2012;3(1):531-45.
15. Theme FMM, Costa MAS, Guilam MCR. Estresse ocupacional e autoavaliação de saúde entre profissionais de enfermagem. *Rev Latinoam Enfermagem* 2013;21(2):1-9.
16. Paixão GPN, Evangelista TJ, Oliveira KA, Bittencourt IS. Estresse da equipe de enfermagem e sua influência na produtividade. *C&D-Revista Eletrônica da Fainor* 2013;6(1):79-92.
17. Silva AA, Rotenberg L, Fischer FM. Jornadas de trabalho na enfermagem: entre necessidades individuais e condições de trabalho. *Rev Saúde Pública* 2011;45(6):1117-26.
18. Maynardes DCD, Sarquis LMM, Kirchhof ALC. Trabalho noturno e morbidades de trabalhadores de enfermagem. *Cogitare Enferm* 2009;14(4):703-8.
19. Veiga KCG, Fernandes JD, Paiva MS. Análise fatorial de correspondência das representações sociais sobre o trabalho noturno da enfermeira. *Rev Bras Enferm* 2013;66(1):18-24.
20. Nascimento RS, Guedes CCP, Aguiar BGC. Estratégias para minimizar danos a enfermagem do serviço noturno: uma revisão integrativa. *Revista Acreditação* 2012;2(4):122-41.

21. Santos E, Morteau ECM, Vrecchi MR, Cardoso AL. A importância da ginástica laboral para a prevenção de ler/dort em profissionais de enfermagem. *Saberes Unicamp* 2014;1(1):60-3.
22. Rocha CSA, Silva CB, Gomes Neto M, Martinez BP Alterações osteomusculares em técnicos de enfermagem em um ambiente hospitalar. *Revista Pesquisa em Fisioterapia* 2013;3(1):3-12.