

## **FORMAS DE ENFRENTAMENTO E SAÚDE DO ENFERMEIRO DIANTE DE ESTRESSORES OCUPACIONAIS**

**CLARICE SANTANA MILAGRES<sup>1</sup>, JUCILENE CASATI LODI<sup>1</sup>.**

<sup>1</sup>Enfermeira. Doutoranda em Saúde Coletiva. Faculdade de Odontologia de Piracicaba/Universidade Estadual de Campinas - FOP/UNICAMP.

### **RESUMO**

Cargas de trabalho são traduzidas como estressores ocupacionais, tensões e problemas advindos do exercício de uma atividade profissional. O trabalho de enfermagem é exercido em longas jornadas e em turnos, com rodízio e multiplicidade de tarefas, marcado pela repetição e monotonia, esforço físico, posições ergonomicamente inviáveis, ansiedade, estresse e controle de chefias, propiciando o desencadear de doenças e acidentes. A sobrecarga de trabalho pode trazer, por si só, uma desorganização dos serviços de saúde prestados, uma insatisfação do profissional cuidador e, conseqüentemente, uma diminuição da qualidade do cuidado prestado. O trabalho tem por objetivo identificar estressores ocupacionais do enfermeiro na execução de suas tarefas e estratégias de enfrentamento desse profissional. Como resultado, verificou-se que o trabalho do enfermeiro é exercido em extensos períodos, comprometendo sutilmente as funções cognitivas e o humor. Também foi verificada uma maior prevalência de ansiedade e de depressão nestes profissionais, causadas pelo estresse ocupacional. Desgastes físicos também foram observados e podem, progressivamente, desencadear doenças. Pode-se concluir que o controle excessivo que os enfermeiros internalizam em suas funções, devido à elevada responsabilidade do seu cotidiano profissional, evidencia um maior nível de ansiedade e tensão.

**Palavras-chave:** Sobrecarga; Stresse; Profissionais de enfermagem.

### **COPING WAYS AND NURSES 'HEALTH BEFORE STRESSORS OCCUPATIONAL**

### **ABSTRACT**

Workloads are translated as occupational stressors, tensions and problems related to exercise a professional activity. The work of nursing is exercised in long hours and shifts, rotation and multiplicity of tasks, marked by repetition and monotony, physical effort, ergonomically unviable positions, anxiety, stress control and leadership, leading to the onset of illness and accidents. Work overload can make itself a disruption of health services, a professional caregiver dissatisfaction and consequently, a lower quality of care provided. The study aims to identify the occupational stressors of nurses in performing their tasks and coping strategies of a trader. As analysis, one can verify that the work of this class is exercised in lengthy periods, subtly affecting cognitive function and mood. Also there is the greatest presence of professional anxiety and

---

depression before presenting the occupational stress and physical exhaustion, which can, with its wrong, triggering disease. The excessive control in which nurses internalize in their jobs due to the high responsibility of his daily work demonstrates a higher level of anxiety and tension.

**Keywords:** Overload; Stress; Nursing professionals.

## 1 INTRODUÇÃO

O processo saúde-doença é a síntese do conjunto de determinações que operam numa sociedade e, de acordo com Rodrigues et al. (2015), produz nos diferentes grupos sociais o aparecimento de riscos ou potencialidades características de manifestações que serão operacionalizadas como padrões de saúde ou de doença. Segundo os mesmos autores, a relação trabalho-saúde está dinamicamente correlacionada, uma vez que passa a gerar processos de adaptação do trabalhador e, conseqüentemente, o desgaste do mesmo.

Uma atenção especial tem sido dada as cargas de trabalho dos profissionais de saúde, que, atualmente, são traduzidas como estressores ocupacionais, tensões e problemas advindos do exercício da atividade profissional. Esse enfoque relacionado à carga horária é representado por trabalhos publicados em que o tema central, muitas vezes, é o estresse no qual a equipe de enfermagem está submetida e, em especial, o enfermeiro (FERREIRA; LUCCA, 2015).

Estudos têm verificado que o trabalho de enfermagem é exercido em longas jornadas e em turnos, com rodízio e multiplicidade de tarefas, marcado pela repetição e monotonia, pelo esforço físico, posições ergonomicamente inviáveis, ansiedade, estresse e controle de chefias, propiciando o desencadear de doenças e acidentes. (CULOCO, 2008; THEME-FILHA, 2013). A sobrecarga de trabalho pode trazer por si só uma desorganização dos serviços de saúde prestados, uma insatisfação do profissional cuidador enfermeiro e, conseqüentemente, uma diminuição da qualidade do cuidado prestado (THEME-FILHA, 2013).

Rocha et al. (2009) e Freitas et al. (2014) acrescentam que o enfermeiro realiza um trabalho com grande demanda de atenção, o que requer, muitas vezes um alto grau de capacitação, dificuldade e responsabilidade. Logo, o ritmo acelerado, as jornadas excessivas e os diversos turnos de trabalho produzem o estresse ocupacional e as tensões psicológicas nesta classe de profissionais, tendo como conseqüências diretas, alterações em seus sistemas orgânicos (FREITAS et al., 2014).

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo utilizou-se de revisão bibliográfica com abordagem qualitativa, com a busca por artigos que fizessem referência ao trabalho e à saúde ocupacional do enfermeiro, analisando as diferentes formas de enfrentamento diante dos estressores no qual estão submetidos.

Para Gil (2006), a pesquisa bibliográfica é aquela desenvolvida com base em pesquisas e materiais já elaborados anteriormente. E afirma que a principal vantagem de

utilizar essa modalidade de pesquisa é ter a possibilidade de uma abordagem bem ampla do tema.

## COLETA DOS DADOS

As fontes para a pesquisa foram artigos publicados em periódicos de ciências da saúde, disponibilizados pela biblioteca virtual SciELO. Para o acesso, optou-se pelas seguintes revistas: *Acta Paulista de Enfermagem*, *Cadernos de Saúde Pública*, *Revista Brasileira de Enfermagem* e *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, consideradas as principais revistas nacionais da área de enfermagem.

Os artigos para a presente revisão foram publicados nos último dez anos, mostrando assim atualizações referentes ao tema. Os Descritores da Saúde (DeCS) utilizados para o presente estudo foram: enfermagem, transtornos relacionados ao trabalho, saúde ocupacional da equipe de enfermagem, ambientes de instituições de saúde, esgotamento profissional/enfermagem, estressores ocupacionais.

Os critérios de inclusão foram: ser trabalho publicado nos periódicos de maior relevância para a enfermagem (*Acta Paulista de Enfermagem*, *Cadernos de Saúde Pública*, *Revista Brasileira de Enfermagem* e *Revista da Escola de Enfermagem da USP*) e publicados na íntegra. Foi utilizado um total de 10 artigos, destes, apenas um refere-se a uma busca bibliográfica e os demais artigos com abordagem quantitativa.

No decorrer da leitura, procedeu-se a uma compreensão global, seguida por identificação das ideias centrais, extraíndo a concepção dos autores junto ao núcleo de relação da saúde do enfermeiro e o enfrentamento desse profissional diante das dificuldades enfrentadas na execução do seu trabalho. A contemplação dos artigos foi analisada em um só texto neste trabalho.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 10 artigos que pertenciam a revistas selecionadas; destes, apenas um refere-se a uma busca bibliográfica e o restante às pesquisas com abordagem quantitativo-descritivas. O quadro 01 descreve os artigos selecionados, os seus objetivos e principais resultados.

O Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), em sua Resolução nº 186/96 e posteriormente substituída pela Resolução nº 293, no ano de 2004 estabeleceu um índice de dimensionamento de pessoal de enfermagem, considerando três variáveis: carga de trabalho, índice de segurança técnico e tempo efetivo de trabalho. Segundo essa última Resolução, os profissionais na equipe de enfermagem deveriam observar as proporções de 33% a 37% para enfermeiros e o restante para técnicos de enfermagem. Esses parâmetros equivalem ao quantitativo mínimo dos diferentes níveis de formação dos profissionais de enfermagem, levando em consideração o nível de complexidade da assistência requerida pelas unidades hospitalares (COFEN, Resolução nº 293/2004). No entanto, segundo Ducci et al. (2008), o que se observa é um percentual de enfermeiros muito inferior ao preconizado pelo Conselho. As consequências por não estar de acordo com a proporção de colaboradores de enfermagem pode comprometer a supervisão da assistência, gerando deficiência na organização e na qualidade do cuidado (THEME-FILHA et al., 2013). Ajustando-se à teoria das autoras anteriormente citadas, há empecilhos em muitos serviços de saúde, em que a proporção ideal é inviável para a

prática, devido ao impacto das políticas de ajuste impostas pela contenção de gastos públicos.

**Quadro 01** - Seleção dos principais artigos nos últimos 10 anos de acordo com seus objetivos e principais resultados

Autor	Ano	Objetivos	Principais resultados
Ferrareze M.V.G, Ferreira V, Carvalho M.P.	2006	Investigar a ocorrência de estresse entre enfermeiros que atuam na assistência a pacientes críticos de uma Unidade de Cuidados Intensivos em um hospital universitário.	Mais da metade dos trabalhadores (66,7%) que acompanham os pacientes críticos, mostrara, sinais de sofrimento físico e/ou psicológico característicos da fase de resistência ao estresse.
Cucolo D.F e Perroca M.G.	2008	Identificar o percentual de absenteísmo na equipe de enfermagem em unidades de clínica médico-cirúrgica de um hospital filantrópico do interior do Estado de São Paulo.	A licença maternidade foi identificada como principal motivo de ausência não prevista dos trabalhadores de enfermagem, seguida pela licença médica.
Ducci A.J, Zanei S.S.V, Whitaker I.Y.	2008	Comparar a carga de trabalho de enfermagem em unidade de pós-operatório de cirurgia cardíaca indicada pelo NAS, TISS-28 e NEMS	O NAS quantificou maior carga de trabalho de enfermagem e apresentou uma relação profissional de enfermagem por paciente mais próxima ao observado na unidade estudada.
Pacholani B, et al.	2008	Investigar alterações cognitivas, depressão, ansiedade e agentes estressores ocupacionais na equipe de enfermagem da Santa Casa de Misericórdia de Assis-SP.	Auxiliares e técnicos de enfermagem e enfermeiros foram afetados pelo estresse, portanto, a atenção à saúde do trabalhador deve ser oferecida a toda a equipe de enfermagem.
Jodas D.A, Haddad M.C.L.	2009	Investigar sinais e sintomas de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um Pronto Socorro de Hospital Universitário, correlacionando-os com fatores preditores.	54,1% possuíam alto risco para manifestação de Burnout. A dinâmica organizacional de um Pronto Socorro gera uma sobrecarga e tensão ocupacional sendo necessário desenvolver estratégias de reorganização do processo de trabalho diminuindo fontes de estresse.
Pai D.D, Lautert L.	2009	Conhecer as estratégias de enfrentamento utilizadas por profissionais de enfermagem como forma de proteção contra adoecimento no trabalho diante das exigências de um serviço público de pronto-socorro.	O distanciamento que os profissionais assumem frente à morte, o afastamento que adotam diante da superlotação da sala de atendimento, ou como a despersonalização que se constata pela frieza ou pelo humor em suas atitudes no trabalho são estratégias de enfrentamento.
Sápia T, Felli V.E.A, Ciampone M.H.T.	2009	Identificar os problemas de saúde gerados na exposição a cargas fisiológicas, o Índice de Massa Corporal (IMC) dos trabalhadores de enfermagem	A alta frequência de exposição dos trabalhadores a cargas fisiológicas (42,1%), associada ao alto IMC (26,3% obesos) é geradora de distúrbios osteomusculares relacionados à prática do trabalho, cujo principal sintoma é a dor em diferentes regiões
Rocha M.C.P e Martino M.M.F	2009	Identificar os níveis de estresse, analisar a utilização de medicamentos para dormir e correlacionar níveis de estresse, qualidade do sono e uso de medicamentos	Dentre 203 enfermeiros, 17,7% utilizavam medicamentos para dormir. Dos enfermeiros que utilizaram medicamentos para dormir, 48,6% demonstraram estado de alerta e alto nível de estresse ( $p = 0,016$ ) e apresentaram na sua totalidade ( $n=36$ ) uma qualidade de sono ruim.
Bezerra F.D., et al.	2010	Conhecer a percepção dos enfermeiros acerca do que seja uma equipe de enfermagem motivada.	A motivação de uma equipe se constitui através da junção de vários fatores como: ambiente de trabalho organizado, bons salários, carga horária de trabalho reduzida e cursos de capacitação constantemente.

A insuficiência de profissionais de enfermagem para atender as necessidades da assistência aos pacientes pode comprometer a qualidade do cuidado e a segurança do usuário, em decorrência da sobrecarga de trabalho (FREITAS et al., 2014).

O trabalho de enfermagem é exercido em longas jornadas e em turnos, com rodízio e multiplicidade de tarefas, marcadas por repetição e monotonia, esforço físico, posições ergonomicamente inviáveis, ansiedade, estresse e controle de chefias (FREITAS et al., 2014; CUCOLO, 2008). Bezerra et al. (2010) dizem que o trabalho do enfermeiro e de sua equipe é cercado por tarefas rotineiras, mecanicistas, permeadas por várias regras e normas de conduta. Como consequência, ocorre aumento da probabilidade de desencadear doenças relacionadas ao trabalho e, até mesmo, acidentes no referido ambiente. A frequência da exposição a uma variedade de cargas de trabalho submete o enfermeiro, segundo Rodrigues et. al. (2015), a diferentes processos de desgaste, que, por sua vez, são exemplificados por aumento da exposição de fluidos corpóreos e distúrbios relacionados com o trabalho.

Questões fundamentadas em aspectos organizacionais são relevantes aos enfermeiros e tratam de trabalho e sua sobrecarga diante das obrigações deles (FERREIRA e LUCCA, 2015; JODAS, 2009). Esses aspectos englobam a falta de controle, a recompensa insuficiente e os conflitos de valores, que podem influenciar na qualidade do trabalho, caracterizando um maior envolvimento ou não com o paciente e com as devidas atividades que deverão ser desempenhadas. Essa sobrecarga pode produzir uma gradual exaustão emocional, criativa e física, reduzindo esforços que seriam direcionados à eficiência, saúde e bem-estar (FERREIRA e LUCCA, 2015).

Os elementos nos quais diversos autores compartilham como desencadeadores de um processo de trabalho e saúde ocupacional do enfermeiro são, portanto, as cargas de trabalho. Essas podem ser elementos que proporcionam um desgaste psicobiológico do trabalhador, podendo ser classificadas como biológicas, físicas, químicas, mecânicas, fisiológicas e psíquicas (THEME-FILHA et al., 2013). Paschoalini et al. (2008) interligam a saúde ocupacional do enfermeiro com agente estressor do ambiente. Estes, por sua vez, relacionam-se com o trabalho, as relações profissionais e a estrutura organizacional. Essa junção produz efeitos físicos, emocionais e cognitivos na classe citada.

Os enfrentamentos dos enfermeiros diante das diferentes cargas de trabalho no qual estão submetidos são observados por diferentes âmbitos, principalmente, quando ocorre uma relação entre carga de trabalho e local de atuação desse profissional (THEME-FILHA et al., 2013).

A presença de comprometimento sutil das funções cognitivas e do humor é decorrente do estresse ocupacional é citada por Galindo et al. (2012). As autoras também citam a maior presença de enfermeiros apresentando ansiedade e depressão diante do estresse ocupacional. Ferrareze et al. (2008) relatam os desgastes não só emocionais, como também os físicos, com manifestações desagradáveis que podem, com o seu agravo, desencadear doenças. O controle excessivo que os enfermeiros internalizam em suas funções devido à elevada responsabilidade do seu cotidiano profissional evidencia um maior nível de ansiedade e tensão. (DALMOLIN et al., 2012).

A problemática apresentada pelas autoras citadas no parágrafo anterior também traz consigo uma série de reações pelo estresse ocupacional do enfermeiro, que, por sua vez, apresenta reações generalizadas psicossomáticas: taquicardia, palidez, fadiga, insônia, falta de apetite, pressão no peito, estômago tenso (DALMOLIN et al., 2012)

visto também em outros trabalhos. Pelo enfrentamento psicossocial, o enfermeiro apresenta uma resistência ou uma adaptação ao meio e ao estresse no qual está sendo submetido (DALMOLIN et al., 2012). Esse enfrentamento também é caracterizado pelo isolamento social, incapacidade de se desligar do trabalho, impotência para as atividades, sobrecarga. Por fim, é apresentada uma exaustão, que é traduzida pela depressão desses profissionais e pela falta de comprometimento com o serviço prestado (GALINDO et al., 2012).

Os enfrentamentos pelas cargas de trabalho e estresse ocupacional do enfermeiro podem ser traduzidos na síndrome de Burnout (GALINDO et al., 2012). Essa síndrome corresponde à resposta emocional às situações de estresse crônico em razão de relações intensas de trabalho e no qual a dedicação à profissão não é devidamente reconhecida conforme o esperado por ele (GALINDO et al., 2012). As dimensões sintomatológicas dessa síndrome apresentam-se de forma gradual, com desgaste no humor, desmotivação. Uma maior caracterização é a exaustão emocional e física, insensibilidade ou endurecimento afetivo (HADDAD, 2009). Complementar a essa caracterização, Galindo et al. (2012), Jodas et al. (2009) e Ferrareze et al. (2008) traduzem o enfrentamento físico com a presença de fadiga, distúrbios do sono, falta de apetite, tensão, dores de cabeça e musculares, hipertensão, úlcera e maior suscetibilidade a gripes e resfriados. Acrescentam ainda sintomas psíquicos desse enfrentamento, como alterações na atenção (ou mesmo a sua redução) e na memória, ansiedade e frustração. Também segue a mesma tendência comportamental, identificada por Ferrareze et al. (2008) pela negligência no trabalho, irritabilidade ocasional e reações de defensiva, com tendência ao isolamento, sentimentos de onipotência e empobrecimento da qualidade do trabalho.

Ferreira e Lucca, (2015) identificaram comportamentos e atitudes específicos dos enfermeiros, ou seja, modos particulares de vivenciar o percurso do trabalho de forma a serem compreendidos como formas de proteção contra o sofrimento oriundo das exigências em suas obrigações cotidianas. Dentre esses comportamentos singulares, identifica-se o distanciamento do profissional como forma de autoproteção, a despersonalização como defesa para o sofrimento e a modulação desse sentimento sendo caracterizado por mudanças de humor como estratégias para evitar um possível adoecimento (FERREIRA e LUCCA, 2015). Essa despersonalização do profissional é uma forma de proteção contra o sofrimento vivenciado por estressores ocupacionais, que, em junção aos comportamentos automatizados, mostram-se distantes em seu ambiente de trabalho (FREITAS et al., 2014).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A enfermagem, hoje, enfrenta uma “crise” de sobrecarga de trabalho, que pode ser justificada pelo número reduzido de enfermeiros na equipe de enfermagem, dificuldades de delimitar os diferentes papéis dos integrantes da equipe (dentre eles os próprios enfermeiros, técnicos e atendentes de enfermagem), turnos excessivos de trabalho por causa da má remuneração, falta de reconhecimento na execução de suas funções, dentre outros.

Ao término dessa pesquisa bibliográfica e com base na análise dos artigos científicos acerca da temática de interesse, há de se tecer algumas considerações: a excessiva carga de trabalho do enfermeiro, incompatível com sua qualidade de vida,

bem-estar e satisfação pessoal. Talvez esse seja um grande desafio que deva ser mensurado, juntamente com o desenvolvimento, a promoção e a implantação de melhorias no ambiente de trabalho e a distribuição de atribuições inerentes ao cargo de enfermeiro, bem como uma melhor remuneração para a classe em questão, uma vez que esta profissão exige uma grande responsabilidade e conhecimento para ser exercida.

A busca pela causa de altos níveis de estresse, presença de estressores ocupacionais e tensões psicológicas devem ser priorizadas a fim de se evitar maiores transtornos aos colaboradores da equipe de enfermagem e, em especial, ao enfermeiro, uma vez que este tem a responsabilidade de coordenar recursos humanos, materiais e mesmo exercer funções de educador no seu setor. O estudo dos enfrentamentos dos enfermeiros diante dos estressores ocupacionais pode ajudar a compreender melhor e a elucidar alguns problemas enfrentados por essa profissão, tais como a insatisfação profissional, a produção no trabalho, o absenteísmo, os acidentes e as doenças ocupacionais. Logo, uma melhor compreensão destes processos também permitirá a proposição de intervenções e busca de soluções.

## 5 REFERÊNCIAS

BEZERRA F.D, ANDRADE M.F.C, ANDRADE J.S., VIEIRA M.J., PIMENTEL D. Motivação da equipe e estratégias motivacionais adotadas pelo enfermeiro. **Rev. bras. Enferm**, v.63, n.1, 2010.

CUCOLO D.F, PERROCA M.G. Ausências na equipe de enfermagem em unidades de clínica médico-cirúrgica de um hospital filantrópico. **Acta Paul. Enferm**, v.21 n.3, 2008.

DALMOLIN G.L, LERCH V.L, BARLEM E.L.D, SILVEIRA R.S. Implicações do sofrimento moral para os (as) enfermeiros (as) e aproximações com o burnout. **Texto & Contexto Enfermagem**, v.21, n.1, p. 200-8, 2012.

DUCCI A.J, ZANEI S.V, WHITAKER I.Y. Carga de trabalho de enfermagem para quantificar proporção profissional de enfermagem/paciente em UTI cardiológica. **Rev. esc. enferm**, v.42 n.4, 2008.

FERRAREZE M.V.G, FERREIRA V, CARVALHO M.P. Percepção do estresse entre enfermeiros que atuam em terapia intensiva. **Acta Paul. Enferm**, v. 19, n.3, p. 310-315, 2006.

FREITAS A.R, CARNESECA E.C, PAIVA C.E, PAIVA B.S.R. Impacto de um programa de atividade física sobre a ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de Burnout dos profissionais de enfermagem no trabalho. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v. 22, n. 2, p. 332-36, 2014.

FERREIRA N.N, LUCCA S.R. Síndrome de burnout em técnicos de enfermagem de um hospital público do Estado de São Paulo. **Rev. bras. epidemiol.**, v.18, n.1, 2015.

GALINDO R.H, FELICIANO K.V.O, LIMA R.A.S, SOUZA A.I. Síndrome de Burnout entre enfermeiros de um hospital geral da cidade do Recife. **Rev. Esc. Enferm.**, v. 46, n.2, p. 420-7, 2012.

JODAS, D.A, HADDAD M.C.L. Síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. **Acta Paul. Enferm.**, v. 22, n. 2, p. 192-197, 2009.

PACHOALINI B, OLIVEIRA M.M, FRIGÉRIO M.C, DIAS A.L.R.P, SANTOS F.H. Efeitos cognitivos e emocionais do estresse ocupacional em profissionais de enfermagem. **Acta Paul. Enferm.**, v.21, n.3, 2008.

PAI D.D; LAUTERT L. Estratégias de enfrentamento do adoecimento: um estudo sobre o trabalho da enfermagem. **Acta Paul. Enferm.**, v. 22, n. 1, p. 60-65, 2009.

ROCHA M.C.P, MARTINO M.M.F. Estresse e qualidade do sono entre enfermeiros que utilizam medicamentos para dormir. **Acta Paul. Enferm.**, v. 22, n. 5, p. 658-665, 2009.

RODRIGUES L, SILVA E.O, NETO G.G, LOPES D, LIOR M.J.S, GOIS A.M, LISBOA C.F. Uso de práticas integrativas e complementares no tratamento de estresse ocupacional: uma revisão integrativa. **Enfermería Global**, v. 39, p. 304-315, 2015.

SÁPIA T, FELLI V.E.A, CIAMPONE M.H.T. Problemas de saúde de trabalhadores de enfermagem em ambulatórios pela exposição a cargas fisiológicas. **Acta Paul. Enferm.**, v. 22, n. 6, p. 808-813, 2009.

THEME-FILHA M.M, COSTA M.A.S, GUILAM M.C.R. Estresse ocupacional e autoavaliação de saúde entre profissionais de enfermagem. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v. 21, n. 2, 2013.