



REVISÃO / REVIEW / REVISIÓN

Stress triggers no exercise of professional nurses

Estresse: fatores desencadeadores no exercício profissional de enfermeiros
Estrés desencadena no ejercicio de enfermeras profesionales

Francilene de Sousa Vieira¹, Gleciene Costa de Sousa², Jéssica Sobral de Aguiar³, Ederson dos Santos Costa⁴, Francidalma Soares Sousa Carvalho Filha⁵

ABSTRACT

Objective: To analyze publications in databases Literature Latin American and Caribbean Center on Health Sciences, Scientific Electronic Library Online and Medical Literature Analysis and Retrieval System Online, identify areas in which nurses are more stressed and the factors that trigger stress assigned by the Professional laboral. **Metodologia activity:** a systematic literature review on virtual databases from the use of descriptors stress in nurses, nurses with stress, factors that trigger stress in nursing. **Results:** The sectors that have higher levels of stress are critical sectors such as emergency rooms and ICUs being considered as the most stressful where the environment itself is defined as a stressor. Among the stressors that most affect nurses are: feeling undervalued, lack of human resources and workload. **Conclusion:** One of the major causative factors of stress is related to the devaluation making the professional feel discouraged in their work environment. Knowledge about the factors is contributing to the prevention of occurrence of stress minimizing the effects entailed by it.

Keywords: Nursing. Estresse. Fator risk.

RESUMO

Objetivos: Analisar publicações nas bases de dados Literature Latin American and Caribbean Center on Health Sciences, Scientific Electronic Library Online e Medical Literature Analysis and Retrieval System On-Line, identificar as áreas em que os enfermeiros encontram-se mais estressados e os fatores desencadeadores de estresse atribuídos pelos profissionais à atividade laboral. **Metodologia:** Revisão sistemática da literatura em bases de dados virtuais a partir da utilização dos descritores estresse nos profissionais de enfermagem, enfermeiros com estresse, fatores desencadeadores de estresse na enfermagem. **Resultados:** Os setores que apresentam maior nível de estresse são setores críticos como unidades de emergência e UTIs sendo consideradas como as mais estressantes onde o próprio ambiente é definido como estressor. Dentre os fatores estressantes que mais acometem os enfermeiros está sentir-se desvalorizado, falta de recursos humanos e sobrecarga de trabalho. **Conclusão:** Um dos principais fatores causadores de estresse está relacionado à desvalorização fazendo com o profissional sintam-se desmotivado em seu ambiente de trabalho. O conhecimento a cerca dos fatores vem a contribuir para a prevenção de ocorrência de estresse minimizando os efeitos acarretados pelo mesmo.

Descritores: Enfermagem. Estresse. Fator de risco.

RESUMEN

Objetivo: Analizar las publicaciones en las bases de datos Literatura Latinoamericana y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud, Scientific Electronic Library Online y análisis de la literatura médica y recuperación del sistema en línea, identificar las áreas en las que las enfermeras están más estresados y los factores que desencadenan tensión asignada por la actividad profesional laboral. **Metodología:** Una revisión sistemática de la literatura en las bases de datos virtuales a partir de la utilización de los descriptores de estrés en las enfermeras, las enfermeras con el estrés, los factores que desencadenan el estrés en enfermería. **Resultados:** Los sectores que tienen niveles más altos de estrés son los sectores críticos, como salas de emergencia y unidades de cuidados intensivos están consideradas como las más estresantes en el que el propio medio ambiente se define como un factor de estrés. Entre los factores de estrés que más afectan a las enfermeras son: sentirse infravalorados, la falta de recursos humanos y la carga de trabajo. **Conclusión:** Uno de los principales factores causantes de estrés está relacionado con la devaluación de hacer la sensación profesional desalentado en su entorno laboral. El conocimiento de los factores está contribuyendo a la prevención de la ocurrencia de estrés minimizar los efectos ocasionados por el mismo.

Palabras clave: Enfermería. Riesgo Estresse. Fator.

¹Graduanda de Enfermagem do CESC/UEMA. Caxias-Ma, Brasil. E-mail: lennyenf93@gmail.com.

²Graduanda de Enfermagem do CESC/UEMA. Caxias-Ma, Brasil. E-mail: gleciane77@bol.com.br.

³Graduanda de Enfermagem do CESC/UEMA. Caxias-Ma, Brasil. E-mail: sobral.20@bol.com.br.

⁴Graduando de Enfermagem do CESC/UEMA. Caxias-Ma, Brasil. E-mail: edersonik@hotmail.com.

⁵Enfermeira- Mestre em Enfermagem (UFPI). Professora do CESC/UEMA. Caxias-Ma, Brasil. E-mail: francidalmafilha@gmail.com

INTRODUÇÃO

O estresse é um estado de tensão fisiológica que apresenta relação direta com o meio ambiente. Causa ruptura no equilíbrio do organismo, e se apresenta em decorrência de situações novas ou consideradas de risco em que o indivíduo não consegue se adaptar.

As primeiras referências à palavra estresse datam do século XIV. No século XVII, o vocábulo de origem latina passou a ser utilizado em inglês para designar opressão, desconforto e adversidade. A primeira definição de estresse foi dada em 1956, sendo então definido como uma reação inespecífica do corpo a qualquer demanda, interna ou externa, considerado como uma parte normal do funcionamento do corpo⁽¹⁾.

O processo de stress se divide em três fases: fase de alarme na qual a pessoa experimenta uma série de sensações às vezes não identificada como decorrentes de estresse, onde são manifestados alguns sintomas como mãos suadas, taquipnéia, taquicardia, inapetência e cefaléia; fase de resistência que ocorre quando a pessoa tenta se adaptar à situação, ou seja, tenta restabelecer um equilíbrio interno e fase de exaustão na qual toda a energia adaptativa da pessoa já foi utilizada e os sintomas iniciais reaparecem e outros se desenvolvem, podendo chegar à morte⁽²⁾.

O trabalho do enfermeiro, inserido nas instituições de saúde, é muitas vezes multifacetado, dividido e submetido a uma diversidade de cargos que geram desgaste. Assim considera-se a enfermagem como uma profissão estressante e esse fato se relaciona ao trabalho com pessoas que sofrem e requerem grande demanda de atenção⁽³⁾. Ser enfermeiro significa ter como agente de trabalho o homem, e, como sujeito de ação, o próprio homem⁽⁴⁾.

Os riscos e condições, que fazem parte do dia-a-dia da enfermagem, quando não bem ajustados e adequados pelos profissionais, podem influenciar diretamente na saúde física e mental do mesmo contribuindo para o desencadeamento do estresse interferindo negativamente na atividade laboral desenvolvida por este, causando diminuição na produtividade, desgastes físicos e mentais⁽⁵⁾. Em virtude disso dá-se a realização desse estudo, pois se considera de fundamental importância conhecer os fatores predisponentes ao desenvolvimento de estresse para que assim possa se fazer as intervenções necessárias minimizando os efeitos

acarretados pelo mesmo que causam prejuízo à saúde do trabalhador⁽⁶⁾.

Desse modo a realização deste estudo é de grande valor para a área da enfermagem tendo em vista a necessidade de renovação constante dos meios de informação que venham a fornecer medidas de intervenção na saúde desses trabalhadores. Estudos como estes podem contribuir para a melhor compreensão dos problemas enfrentados pela classe decorrentes de seu trabalho fornecendo discussões e busca de soluções. Nesse sentido objetiva-se identificar as áreas em que os enfermeiros encontram-se mais estressados e os fatores desencadeadores de estresse atribuídos pelos profissionais de enfermagem à atividade laboral.

METODOLOGIA

Este estudo trata de uma revisão sistemática considerada uma forma de pesquisa onde se utiliza como fonte de dados a literatura existente sobre determinado tema. Esse tipo de investigação disponibiliza um resumo das evidências relacionadas a uma estratégia de intervenção ou resposta específica, mediante a aplicação de métodos explícitos e sistematizados de busca, apreciação crítica e síntese da informação selecionada⁽⁷⁾.

A seleção do material foi realizada nos meses de setembro, outubro, e novembro e dezembro de 2012. O levantamento das informações se deu no ambiente virtual, em bases de dados científicas realizada nos seguintes bancos de dados: Literature Latin American and Caribbean Center on Health Sciences-LILACS, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online-MEDLINE e Scielo-Scientific Electronic Library Online, a partir dos descritores: estresse nos profissionais de enfermagem, enfermeiros com estresse, fatores desencadeadores de estresse.

A seleção dos estudos a serem analisados foi realizada com base nos seguintes critérios de inclusão: 1) Abordagem da temática em estudo 2) Textos publicados na forma de artigos, teses e dissertações, 3) Constar nas bases de dados LILACS, MEDLINE ou SCIELO, 4) Textos redigidos em português sendo pesquisas realizadas no Brasil, e com profissionais brasileiros, 5) Compreender o período de 2002 a 2012. Os critérios de exclusão foram: 1) Repetição de um mesmo artigo, em mais de um banco de dados; 2) Publicações em ano inferior a 2002; 3) Falta de associação com o objeto da pesquisa; 4) Texto incompleto, 5) Artigos de revisão.

As etapas que se sucederam a coleta de dados para a pesquisa foram: a escolha do tema, o levantamento bibliográfico preliminar, a elaboração do plano de trabalho, identificação, localização e obtenção de fontes, leitura do material, análise, interpretação e redação do texto. A partir dos descritores utilizados obteve-se um total de 273 publicações que após serem analisadas na íntegra resultaram em 13 produções, no entanto após cruzamento das referências restaram apenas 11 estudos que preenchiem a todos os critérios de inclusão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da leitura e análise dos dados obtidos, constatou-se que os estudos se concentram no período de 2003 a 2010 e que houve prevalência do método quantitativo, correspondendo a 63%.

Os setores que apresentam maior nível de estresse são setores críticos que demandam atenção redobrada como unidades de emergência e UTIs essas áreas são consideradas como as mais estressantes por serem áreas críticas onde o próprio ambiente é definido como estressor. A Unidade de Terapia Intensiva (UTI) é um serviço que tem como objetivos concentrar recursos humanos e materiais para o atendimento de pacientes graves que exigem assistência permanente⁽⁸⁾.

O estresse aparece associado a repercussões negativas em nível individual, social e organizacional, estando relacionados com redução da motivação e satisfação no trabalho, aumento do número de acidentes de trabalho e do aumento dos erros no desempenho. Desse modo se faz necessário relevar a importância da implementação de programas de intervenção para a gestão do estresse, que deve integrar todas as áreas operacionais e envolver todos os colaboradores, uma vez que as pessoas são a essência de uma organização, e o seu pleno envolvimento permite que as suas aptidões sejam utilizadas em benefício da organização, contribuindo, dessa forma, para que a organização possa, também, atingir os seus objetivos⁽⁹⁾.

Os agentes estressores mais frequentes envolvem o enfrentamento de críticas, crises, dificuldades nas tomadas de decisões, discrepâncias entre as tarefas, dificuldades frente à assistência ao paciente grave e sua família⁽¹⁰⁾. O estresse pode se refletir em atrasos, insatisfação, sabotagem e baixos níveis de desempenho no trabalho⁽¹¹⁾. Esses conjuntos de estressores podem contribuir enquanto fator de

causa, para desencadear o stress no profissional de enfermagem. Supõe-se desta forma que esses estressores podem quebrar a homeostase interna desencadeando um processo de estresse, exigindo dele alguma adaptação⁽¹²⁾. Com isso, haverá diminuição na qualidade do serviço prestado, afetando não apenas a população atendida, mas também a saúde e a qualidade de vida do trabalhador.

O estresse é um fenômeno humano e isto sugere que a sua abordagem deve ser vista sob os mais variados aspectos não somente biológico, mas, com enfoque psíquico e social, considerando-se, as especificidades individuais e os condicionantes do processo saúde-doença. Desse modo o ser humano deve ser tratado numa perspectiva sistêmica, atentando-se para os aspectos condicionais integrados aos psicossociais, pois o estresse depende de fatores intrínsecos e extrínsecos do sujeito em constante interação com o seu meio ambiente⁽¹²⁾.

O estresse está presente em toda e qualquer situação e atividade desenvolvida pelo ser humano, afetando tanto a vida pessoal quanto o desempenho profissional do indivíduo⁽⁵⁾. A enfermagem é considerada uma profissão que sofre o impacto total, imediato e concentrado do stress, que advém do cuidado constante com pessoas doentes, situações imprevisíveis, execução de tarefas⁽¹³⁾, pois esta é responsável pela prestação de assistência em setores considerados desgastantes, tanto pela carga de trabalho, como pelas especificidades das tarefas⁽⁴⁾.

A forma como o estresse se manifesta na equipe de enfermagem é observado pela própria equipe atuante no serviço, refletindo basicamente no relacionamento humano, sua vivência cotidiana resulta em irritabilidade, intrigas, ansiedade, desmotivação e baixa produtividade desses profissionais⁽⁸⁾.

Dentre as atitudes do enfermeiro que pode vir a minimizar ou prevenir a ocorrência de estresse, o senso de justiça na distribuição de atividades, a cooperação, a compreensão e o apoio mútuo são apontadas como práticas a serem incorporadas ao cotidiano. Essa preocupação demonstra a necessidade que os profissionais têm de serem mais preparados para vivenciar novas situações, gerando assim, mais segurança para desenvolver com naturalidade a sua função. Deve-se voltar à atenção da equipe de Enfermagem para o problema e ajudar

a encará-lo como um desafio. Agindo dessa maneira, o estresse é enfrentado de forma positiva⁽⁸⁾.

Os fatores intrínsecos da profissão em conjunto com os institucionais, podem levar a subutilização das capacidades ou desvalorização do trabalhador, expressa na sua baixa estima. Desta forma, o enfermeiro pode vivenciar um quadro de estresse, o que o deixará mais susceptível a apresentar distúrbios relacionados ao seu bem estar e à sua saúde. Assim, o enfermeiro deve buscar mecanismos que visem minimizar as fontes geradoras de estresse. Desta forma, através do conhecimento dos fatores que predispõem a sua ocorrência, é possível desenvolver atividades coletivas no trabalho, com vistas a diminuir o estresse, promover a saúde dos trabalhadores em enfermagem e melhorar a qualidade de assistência prestada à população⁽¹⁴⁾.

O estresse apresentado pelos profissionais de enfermagem deve vir acompanhado por esforços de enfrentamento para gerenciar as consequências das fontes de estresse e retornar o indivíduo a um nível estável de funcionamento homeostático, pois a presença do estresse e a incapacidade para enfrentá-lo podem resultar tanto em enfermidades físicas e mentais, como em manifestações menores, tais como insatisfação e desmotivação no trabalho⁽¹⁵⁾.

Assim sendo, a resposta ao stress, envolve demandas externas e internas e as formas de enfrentá-lo depende do julgamento no processo de avaliação cognitiva do sujeito, enquanto resposta emocional e de comportamento individual na interação com o estressor⁽¹²⁾.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A abordagem do stress é complexa por ser um fenômeno humano isto sugere que sua abordagem seja vista sob os aspectos não somente biológico, mas, com enfoque psíquico e social, considerando-se, as especificidades individuais e os condicionantes do processo saúde-doença. Deste modo o ser humano deve ser tratado numa perspectiva sistêmica, atentando-se para os aspectos condicionais integrados aos psicossociais, uma vez que, o stress depende de fatores intrínsecos e extrínsecos do sujeito em constante interação com o meio ambiente.

Os fatores desencadeadores do estresse estão presentes e são bastante comuns na profissão de enfermagem, independente do setor no qual este profissional está inserido. Acredita-se que é de extrema importância para a saúde que estes

profissionais aprendam a identificar estes fatores que condicionam ao estresse e as suas influências na atividade laboral para que possam construir estratégias a fim de impedir o agravamento do mesmo⁽⁵⁾.

O enfermeiro deve buscar mecanismos que visem minimizar as fontes geradoras de estresse, pois, através do conhecimento destas é possível desenvolver atividades coletivas no trabalho, com vistas a diminuir o estresse, de modo a promover a saúde dos trabalhadores em enfermagem.

Constatou-se a partir da análise dos estudos que um dos principais fatores causadores de estresse está relacionado à desvalorização fazendo com o profissional sintam-se desmotivado em seu ambiente de trabalho. Ademais, constatou-se que existem poucas pesquisas brasileiras a respeito dos fatores que predispõem o estresse, onde faz-se necessário à realização de um maior número de trabalhos que enfoquem essa temática uma vez que esses fatores não só desencadeiam problemas psíquicos como físico estando este muitas vezes relacionado a problemas de saúde. Acredita-se mediante a realização desse trabalho, contribuir para divulgação dos fatores que desencadeiam a manifestação do estresse. Assim sendo, este trabalho se constitui uma fonte de informação importante que poderá auxiliar novos estudos.

REFERENCIAS

1. Guerrer FJL, Bianchi ERF. Caracterização do estresse nos enfermeiros de unidades de terapia intensiva. Rev. Esc. Enferm. USP 2008; 42(2).
2. Selye H. The stress of life. New York: Mc Graw-Hill; 1956.
3. Preto VA, Pedrão LJ. O estresse entre enfermeiros que atuam em Unidade de Terapia Intensiva. Rev. Esc. Enferm. USP 2009; 43(4).
4. Batista KM, Bianchi ERF. Estresse do enfermeiro em unidade de emergência. Rev. Latino-Am. Enfermagem 2006; 14(4).
5. 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).
6. Ferrareze MVG, Ferreira V, Carvalho AMP. Percepção do estresse entre enfermeiros que atuam em Terapia Intensiva. Acta Paul. Enferm. 2006; 19(3).
7. Sampaio RF, Mancini MC. Estudos de Revisão Sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. Rev. Bras. Fisioter 2007; 11(1): 83-9.

8. Coronetti A, Nascimento ERP, Barra DCC, Martins JJ. O estresse da equipe de enfermagem na unidade de terapia intensiva: o enfermeiro como mediador. *Arquivos Catarinenses de Medicina* 2006; 35(4).
9. Rodrigues VMCP, Ferreira ASS. Fatores geradores de estresse em enfermeiros de Unidades de Terapia Intensiva. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* 2011; 19(4): 1-9.
10. Cavaleiro AM, Moura Junior DF, Lopes AC. Estresse de Enfermeiros com atuação em Unidade de Terapia Intensiva. *Rev Latino-Am Enfermagem* 2008; 16(1): 1-8.
11. Ferreira Junior M. *Saúde no trabalho*. São Paulo: Roca; 2000.
12. Costa JRA, Lima JV, Almeida PC. Stress no Trabalho do Enfermeiro. *Rev. Esc. Enferm. USP* 2003; 37(3).
13. Menzani G, Bianchi ERF. Stress dos enfermeiros de pronto socorro dos hospitais brasileiros. *Rev. Eletr. Enf. [Internet]* 2009; 11(2): 327-33. Disponível em:
<http://www.fen.ufg.br/revista/v11/n2/v11n2a13.htm>
14. Montanholi LL, Tavares DMS, Oliveira GR. Estresse: fatores de risco no trabalho do enfermeiro hospitalar. *Rev. Bras. Enferm* 2006; 59(5): 661-5.
15. Camelo SHH, Angerame ELS. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* 2004; 12(1).

Sources of funding: No

Conflict of interest: No

Date of first submission: 2013/09/14

Accepted: 2013/12/05

Publishing: 2014/01/02

Corresponding Address

Francilene de Sousa Vieira.

Endereço: 2º travessa do aeroporto, nº2944- Bairro teso duro. Caxias-Ma-Brasil. CEP: 65.603-605. (99)8834-3120. E-mail: lennyenf93@gmail.com
.Universidade Estadual do Maranhão/Centro de Estudos Superiores de Caxias.