



REVISÃO / REVIEW / REVISIÓN

Relieving and aggravating factors of occupational stress in the nursing team

Fatores aliviadores e agravantes do estresse ocupacional na equipe de enfermagem
Factores aliviadores y agravantes del estrés ocupacional en el equipo de enfermería

Amanda Francielle Santos¹, Rafaela Ribeiro Machado², Sílvia Márcia dos Santos Sandes³

ABSTRACT

Objective: to evaluate the relieved and aggravating factors of stress related to the work of the nursing team. **Methodology:** this is an integrative review according to the PRISMA statement from articles of PubMed and Bireme databases. Articles from 2014 to 2018, in Portuguese or in a foreign language, were analyzed. Descriptive statistics were performed. **Results:** the proportion of stress in the nursing team ranged from 32% to 88%. Factors cited as causing stress in the work environment were: conflicts with patient, physician and other professionals 72.2% (n=13); work overload 66.7% (n=12); professional devaluation 38.9% (n=07), among others. Half of the studies 50% (n=4) detected difficulty sleeping, migraine, irritation, followed by fatigue, loss of concentration and mental fatigue in 37.5% (n=3). The forms used by nursing professionals for stress relief, the most mentioned with 66.7% (n=4) were moments of distraction, followed by rest and conversation 50% (n=3). **Conclusions:** stress is frequent among nursing workers. The main causes of stress are conflicts with patient, doctor and other professionals. The most common symptoms related to stress are difficulty sleeping, migraine and irritation.

Descriptors: Worker's health. Psychological stress. Mental disorders. Nurse.

RESUMO

Objetivo: avaliar os fatores aliviadores e agravantes do estresse relacionado ao trabalho da equipe de enfermagem. **Metodologia:** revisão integrativa de acordo com a declaração PRISMA a partir de artigos oriundos das bases de dados PubMed e Bireme. Foram analisados artigos de 2014 a 2018, em português ou língua estrangeira. Foi realizada estatística descritiva. **Resultados:** a proporção de estresse na equipe de enfermagem variou de 32% a 88%. Os fatores citados como causadores de estresse no ambiente de trabalho foram: conflitos com paciente, médico e outros profissionais 72,2% (n=13); sobrecarga de trabalho 66,7% (n=12); desvalorização profissional 38,9% (n=07), entre outros. Metade dos estudos 50% (n=4) detectaram dificuldade de dormir, enxaqueca, irritação, seguido por fadiga, perda da concentração e cansaço mental em 37,5% (n=3). As formas utilizadas pelos profissionais de enfermagem para alívio do estresse, o mais mencionado com 66,7% (n=4) foi momentos de distração, seguida de descanso e conversa 50% (n=3). **Conclusões:** o estresse é frequente entre trabalhadores de enfermagem. Os principais causadores de estresse são conflitos com paciente, médico e outros profissionais. Os sintomas mais comuns relacionados ao estresse são dificuldade de dormir, enxaqueca e irritação.

Descritores: Saúde do Trabalhador. Estresse Psicológico. Transtornos Mentais. Enfermeiro.

RESUMÉN

Objetivo: evaluar el estrés relacionado con el trabajo del equipo de enfermería. **Metodología:** revisión integrativa de acuerdo con la declaración PRISMA a partir de artículos procedentes de las bases de datos PubMed y Bireme. Se analizaron los artículos 2014 a 2018, en idioma portugués o extranjero. Se realizó una estadística descriptiva. **Resultados:** la proporción de estrés en el equipo de enfermería varía de 32% a 88%. Los factores citados como causantes de estrés en el ambiente de trabajo fueron: conflictos con paciente, médico y otros profesionales 72,2% (n=13); sobrecarga de trabajo 66,7% (n=12); depreciación profesional 38,9% (n=07), entre otros. La mitad de los estudios 50% (n=4) detectaron dificultad para dormir, migraña, irritación, seguida de fatiga, pérdida de concentración y cansancio mental en el 37,5% (n=3). A las formas utilizadas por los profesionales de enfermería para alivio del estrés, el más mencionado con el 66,7% (n=4) fue momentos de distracción, seguida de descanso y conversación 50% (n=3). **Conclusiones:** el estrés es frecuente entre trabajadores de enfermería. Los principales causantes de estrés son conflictos con el paciente, el médico y otros profesionales. Los síntomas más comunes relacionados con el estrés son dificultad para dormir, migraña e irritación.

Descritores: Salud Laboral. Estrés Psicológico. Trastornos Mentales. Enfermera.

¹Mestranda do Programa de Pós-graduação em Biologia Parasitária - Nível Mestrado Acadêmico - Universidade Federal de Sergipe/UFS. São Cristóvão, Sergipe, Brasil. E-mail: francyelly_amanda@hotmail.com

²Pós-graduanda pelo Programa de Residência em Saúde Mental - Universidade Federal do Vale do São Francisco/UNIVASF. Petrolina, Pernambuco, Brasil. E-mail: fafaela_ribeiro@hotmail.com

³Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Ciências Fisiológicas - Nível Mestrado Acadêmico - Universidade Federal de Sergipe/UFS. São Cristóvão, Sergipe, Brasil. E-mail: silviasandes@gmail.com

INTRODUÇÃO

As transformações econômicas, tecnológicas e institucionais que vêm ocorrendo, principalmente nas três últimas décadas, têm impactado fortemente a forma de conduzir as organizações, até mesmo na gestão de pessoas. Tais mudanças têm originado repercussões diferenciadas na saúde do trabalhador⁽¹⁾. O trabalho é vital para o ser humano e torná-lo mais confortável, seguro e acolhedor acarreta em benefícios tanto para as empresas com o aumento da produtividade quanto para a saúde do trabalhador⁽²⁾.

Visto que, o estresse é uma doença crônica recorrente, que em longo prazo, pode acarretar em dificuldades nas atividades comuns da vida social, gerando custos e aposentadoria antecipada, além do risco de suicídio⁽³⁾. O estresse no local de trabalho é referido como estresse ocupacional e é reconhecido mundialmente como um grande problema encarado pelos profissionais de saúde⁽⁴⁾.

O termo estressor ocupacional significa estímulos que são produzidos no trabalho e têm efeitos físicos ou psicológicos negativos para um maior número de indivíduos expostos a eles. Consideram-se agentes estressores os fatores extraorganizacionais e organizacionais, individuais e de grupo⁽⁵⁾.

No trabalho de enfermagem a demanda de concentração intensa e grande tempo de exposição a riscos, que podem causar danos principalmente à saúde mental, as diversas situações causadoras de estresse psíquico podem ser cumulativas e culminarem no adoecimento do trabalhador⁽⁶⁾. Enfermagem tem sido identificada como uma ocupação que tem altos níveis de estresse. O estresse no trabalho traz impactos perigosos, não só a saúde dos profissionais de enfermagem, mas também suas habilidades para lidar com as demandas de trabalho⁽⁷⁾.

Esse estudo tem como objetivo avaliar os fatores aliviadores e agravantes do estresse relacionado ao trabalho da equipe de enfermagem.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão integrativa de acordo com a declaração PRISMA, descritiva quantitativa em artigos oriundos das bases de dados eletrônicas PubMed e Bireme durante os meses de maio a agosto de 2018. Foram selecionados para análises artigos de 2014 a 2018.

A detecção ocorreu mediante a utilização dos seguintes descritores: Saúde Ocupacional, Estresse Psicológico, Transtornos Mentais, Desordem Mental e Enfermeiros em inglês, português e espanhol. Combinados com o operador booleano "and". Critérios de inclusão do estudo: trabalhos que se enquadraram na categoria artigo científico; em português e língua estrangeira (inglês ou espanhol); publicados entre 2014 a 2018, que abordassem os termos citados anteriormente.

Foram excluídos do estudo: monografias; artigos de revisão; anais de eventos; dissertações; teses; livros; além de artigos fora do período estabelecido no estudo.

Após a seleção foram analisados 23 artigos que posteriormente foram submetidos à produção de fichamentos dos conteúdos que respondiam as seguintes questões norteadoras: quais os fatores aliviadores e agravantes do estresse relacionado ao trabalho da equipe de enfermagem e quais sintomas os trabalhadores de enfermagem atribuem ao estresse?

Foi realizada estatística descritiva e os resultados estão apresentados nas formas de gráfico, quadro e tabelas.

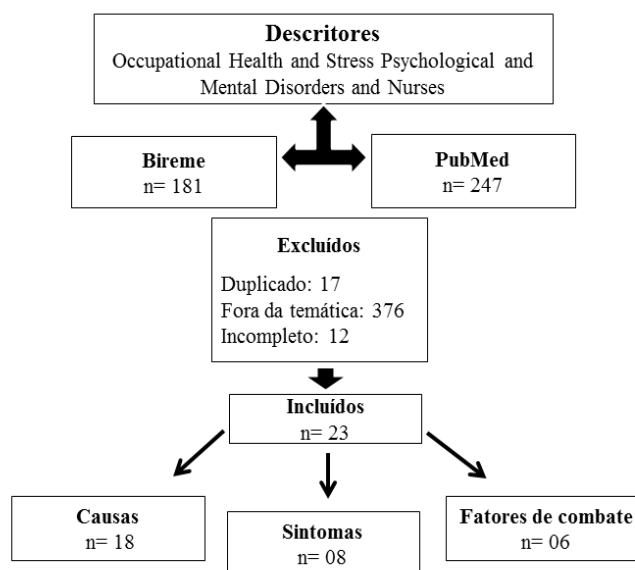


Figura 1 - Fluxograma para seleção da amostra.

RESULTADOS

Os artigos incluídos nesse estudo em maioria foram publicados entre 2017 a 2018, no Brasil. Somente em 05 estudos dos 23 avaliados além de no enfermeiro verificaram o estresse também em técnicos ou auxiliares de enfermagem; quanto ao local, a unidade de terapia intensiva foi a mais frequente. Em relação ao método utilizado nos estudos, o descritivo quantitativo foi o mais comum.

Dos 23 estudos 13 apresentaram a frequência de estresse na equipe de enfermagem. A proporção de estresse na equipe de enfermagem variou de 32,2% a 88% (32,9%, 33%, 41%, 46%, 54%, 55%, 62,8%, 67,4%, 88%); quanto a intensidade de estresse a maioria, 6 dos 8 avaliados, apresentavam nível moderado (03) a alto (03).

Os fatores citados como causadores de estresse no ambiente de trabalho foram: conflitos com paciente, médico e outros profissionais 72,2% (n=13); sobrecarga de trabalho 66,7% (n=12); desvalorização profissional 38,9% (n=07); óbitos, convivência com pacientes em estado críticos e recursos insuficientes 22,2% (n=04); fatores estruturais do ambiente de trabalho e longa jornada de trabalho 16,7% (n=03); ser jovem, cansaço físico e esgotamento mental 11,1% (n=02) e por último ter pouco tempo de formação 5,5% (n=01), conforme Tabela 1.

Dos 23 estudos avaliados apenas 08 abordavam os sintomas relacionados ao estresse na equipe de enfermagem, das 14 manifestações citadas 08 foram físicas e 06 psicológicas. Metade dos estudos 50% (n=4) detectaram dificuldade de dormir, enxaqueca, irritação, seguido por fadiga, perda da concentração

e cansaço mental em 37,5% (n=3), foi observado também alterações no aparelho digestivo, alterações músculo-esqueléticas, nervosismo, desânimo, depressão 25% (n=2) entre outros sintomas, conforme Tabela 2.

Quadro 1 - Estudos que avaliam o estresse na equipe de enfermagem e que foram utilizados para a análise, Brasil, 2018. (continua)

Código	Desenho	Amostra	Local
01 ⁽²⁰⁾	Descritivo, transversal e quantitativo	63 técnicos de enfermagem e 42 enfermeiros	Unidade em cuidados paliativos oncológicos Rio de Janeiro, Brasil
02 ⁽²¹⁾	Descritivo e quantitativo	16 Enfermeiro, 27 técnicos de enfermagem e 7 auxiliares de enfermagem	Unidades de Terapia Intensiva e Semi-Intensiva São Paulo, Brasil
03 ⁽²²⁾	Descritivo e qualitativo	13 enfermeiros nefrologistas	Clínicas de nefrologia Ceará, Brasil
04 ⁽²³⁾	Descritivo e qualitativo	21 enfermeiros.	Unidades de Terapia Intensiva de hospitais São Paulo, Brasil
05 ⁽²⁴⁾	Exploratório e quantitativa	21 enfermeiros	Unidades de Terapia Intensiva pediátricas Piauí, Brasil
06 ⁽²⁵⁾	Descritivo e qualitativo	02 auxiliares de enfermagem, 31 técnicos enfermagem, 08 enfermeiros, 08 auxiliares administrativos e 02 de serviços gerais	Hospital filantrópico oncológico do Norte Paraná, Brasil
07 ⁽²⁶⁾	Descritivo, transversal e quantitativo	20 enfermeiros	Hospital filantrópico de médio porte Rio Grande do Sul, Brasil
08 ⁽²⁷⁾	Exploratório e quantitativo	08 são enfermeiros e 08 técnicos de enfermagem	Clínica Médica de um hospital público Mato Grosso, Brasil
09 ⁽²⁸⁾	Transversal	70 enfermeiros psiquiátricas	Hospital psiquiátrico Egito
10 ⁽²⁹⁾	Descritiva transversal	347 enfermeiros	05 hospitais e 04 setores de centros de atenção primária à saúde Arábia Saudita
11 ⁽³⁰⁾	Descritivo correlacional	209 enfermeiros	Centros afiliados à Isfahan University of Ciências Médicas Irã
12 ⁽³¹⁾	Transversal	114 enfermeiros	Hospital de Saúde Mental Jordânia
13 ⁽³²⁾	Descritivo transversal	92 enfermeiros	Centro de Saúde Mental Israel
14 ⁽¹⁴⁾	Descritivo	370 enfermeiros	Nível primário e secundário de atenção à saúde Eslovênia
15 ⁽⁷⁾	Transversal	852 enfermeiros	Quatro hospitais terciários Heilongjiang, China
16 ⁽¹²⁾	Descritivo e qualitativo	21 enfermeiros	Hospital na unidade de emergência Tailândia
17 ⁽³³⁾	Correlacional e transversal	113 enfermeiros	Hospitais localizados em Harbin China
18 ⁽³⁴⁾	Transversal	100 enfermeiros	Hospital Swami Vivekanand, Índia
19 ⁽³⁵⁾	Transversal e quantitativo	62 enfermeiros que ocupavam cargos de chefia de serviço	Cinco hospitais municipais de média e alta complexidade Paraná, Brasil

Quadro 1 - Estudos que avaliam o estresse na equipe de enfermagem e que foram utilizados para a análise, Brasil, 2018. (conclusão)

Código	Desenho	Amostra	Local
20 ⁽³⁶⁾	Transversal e quantitativo	24 enfermeiros e 62 técnicos de enfermagem	Hospital de referência no atendimento a fissura labiopalatina São Paulo, Brasil
21 ⁽³⁷⁾	Exploratório-descritivo e quantitativo	42 enfermeiros	Serviço de atendimento móvel municipal Alagoas, Brasil
22 ⁽³⁸⁾	Ensaio clínico controlado randomizado	168 enfermeiros	Hospital Beneficência Portuguesa São Paulo, Brasil
23 ⁽³⁹⁾	Correlacional, descritivo e transversal	142 enfermeiros	Hospital de cuidados intensivos Estados Unidos

Tabela 1 - Fatores de risco relacionados ao estresse no trabalho da enfermagem entre 2014-2018, Brasil, 2018. (continua)

Código	Fatores de risco
01	Ocorreu maior prevalência de estresse moderado/alto entre os trabalhadores de enfermagem com idade entre 20 e 40 anos em comparação àqueles com mais de 40 anos (70,5% vs 29,5%)(p=0,029). Os profissionais que possuíam entre 1 e 10 anos de formado apresentaram maior frequência de estresse moderado/alto (47,7%; n=21), que os com tempo de formação entre 11 e 20 anos (34,1%; n=15) e mais de 20 anos de formação profissional oito (18,2%)(p=0,043). As situações consideradas mais estressantes pelos participantes foram: tempo insuficiente para realizar as atividades de trabalho, trabalhar durante muitas horas seguidas e a forma de distribuição das tarefas.
02	O tempo insuficiente para realizar o trabalho (2,62; Dp = 1,22); as poucas perspectivas de crescimento na carreira (2,64; Dp= 1,39) e ser pouco valorizado por meus superiores (2,66; Dp = 1,15).
03	A frustração com a profissão foi a mais citada pelos enfermeiros (38,5%), seguido por sobrecarga de trabalho e esgotamento físico e emocional (23,0%). Outros fatores foram: convivências diárias com situações críticas e a tensão durante a jornada de trabalho.
04	São considerados fatores para estresse recursos inadequados, relacionamento interpessoal e sobrecarga de atividades e rotatividade de leitos.
05	No domínio "Situações Críticas" constituído por itens referentes às diferentes situações relacionadas ao cuidado do paciente crítico, às peculiaridades dessas unidades e à própria competência profissional, resultaram em maior média (2,50), seguido da sobrecarga de trabalho (2,33). Na categoria de estresse máximo: nível de remuneração (42,9%), ruídos constantes do setor (38,1%) e lidar com o paciente em estado terminal (38,1%).
06	Déficit no agendamento de pacientes ambulatoriais, deficiência no quadro de recursos humanos, estágio avançado da doença, óbitos frequentes, remuneração insuficiente, desvalorização profissional, falta de comprometimento do grupo de trabalho.
07	Assistência de enfermagem prestada ao paciente (M 5,06; DP2,35), condições de trabalho para o desempenho das atividades do enfermeiro (M 4,56; DP2,0), coordenação das atividades na unidade(M4,44; DP1,95), assistência de enfermagem prestada ao paciente (M4,39;DP 2,28), atender aos familiares dos pacientes críticos(M 4,39; DP1,93), controlar a equipe de enfermagem (M 4,32;DP 2,25), relacionamento com outras unidades (M 2,11; DP1,52), fazer exame físico do paciente (M 2,11; DP 1,52), previsão de material a ser utilizado (M1,92;DP 1,41), relacionamento com o centro de material (M 1,88; DP 1,57), relacionamento com manutenção (M1,73; DP1,08).
08	28% acreditam que a falta de condições de trabalho contribui para esse estresse e 22% disseram que ter que lidar com pessoas doentes, morte, estresse emocional do paciente contribuem para o estresse laboral.
09	Comunicação deficiente recebeu a maior pontuação média (M = 2,83,DP = 0,39), seguido de treinamento inadequado (M = 2,16, DP = 1,00), comportamento inadequado do paciente (M = 2,13, DP = 1,19), carga de trabalho (M= 1,98, DP = 1,26), desacordos inúteis dentro a equipe sobre o tratamento dos pacientes (M = 1,13, DP 0,98) e foi fatores administrativos, como a falta de recompensa (M = 1,15, DP = 0,65).
10	A carga de trabalho foi a principal fonte de estresse que foi significativamente maior nos hospitais (P <0,001). A falta de preparação foi a menor fonte de estresse relacionado ao trabalho em ambos os contextos (hospital: M = 1,20, DP = 0,82; Centros de atenção primária à saúde: M = 0,78, DP = 0,66), mas foi significativamente maior nos hospitais (P <0,001). Os conflitos com colegas enfermeiros (M = 1,11, DP = 0,75) e médicos (M = 0,98, DP = 0,62), tomar decisões com os pacientes mesmo sem o médico (M = 1,11, DP = 0,86) e o medo de erros nos tratamentos (M = 1,10, DP = 0,72). As percepções das enfermeiras em relação foram significativamente diferentes de acordo com a idade (P = 0,002),(P = 0,019), estado civil (t <0,001) e nacionalidade (t = 0,026), os enfermeiros mais jovens e de meia-idade tiveram pontuação mais alta em todos os componentes do que os mais velhos, exceto na morte e na morte. A carga de trabalho foi mais percebida como uma fonte de estresse relacionado ao trabalho por os enfermeiros-chefes, morte e pacientes terminais pelos supervisores e conflitos com médicos e má preparação pelos auxiliares de enfermagem.

Tabela 1 - Fatores de risco relacionados ao estresse no trabalho da enfermagem entre 2014-2018, Brasil, 2018. (conclusão)

Código	Fatores de risco
11	Os fatores tiveram o maior impacto para o estresse foram fatores ambientais e interpessoais. A pontuação do estresse ocupacional nas áreas relacionadas fatores ambientais ($r = 0,13$) ($p < 0,05$), cuidados com o paciente ($r = 0,14$) ($p < 0,05$); não teve relação significativa com o escore de estresse ocupacional nas áreas de fatores interpessoais ($r = 0,09$) ($p > 0,05$) e fatores administrativos ($r = 0,04$) ($p > 0,05$).
12	A maior fonte de estresse é a comunicação com o médico e ou a violência do paciente ($M = 3,12$; $DP = 0,14$), treinamento inadequado ($M = 2,17$; $DP = 1,23$), comportamento imprevisível do paciente ($M = 2,27$; $DP = 1,07$), carga de trabalho ($M = 2,04$; $DP = 1,11$), inconsistência entre a descrição do trabalho planejado e as tarefas reais ($M = 0,68$ e $SD 0,75$), desacordos inúteis dentro da equipe sobre o tratamento dos pacientes ($M = 1,22$; $DP = 0,87$) e fatores administrativos ($M = 1,23$, $DP = 0,84$).
13	Estes dois tipos de violência foram positivamente correlacionados com estresse no trabalho (violência verbal: $r = 0,27$, $p < 0,01$; violência física: $r = 0,33$, $p < 0,01$).
14	Os seguintes fatores originam maior estresse: abuso psicológico ou físico no local de trabalho ($M = 4,2$), morte ($M = 3,9$), falta de pessoal ($M = 3,9$) e alta frequência de pacientes ($M = 3,8$), exposição à infecção ($M = 3,5$), trabalho à noite ($M = 3,2$), baixa remuneração ($M = 2,9$), trabalho com pacientes difíceis ($M = 2,8$), má organização do trabalho ($M = 2,5$), estresses pelas relações entre a gerência e os funcionários ($M = 2,2$), falta de recursos materiais ($M = 2,2$), trabalho administrativo ($M = 2,2$), relações entre colegas de trabalho ($M = 2,1$), falta de treinamento ($M = 2,1$). Estes fatores são muito mais estressantes para as mulheres do que para os homens: relações entre colegas de trabalho ($t = 2,745$; $p = 0,006$), abuso psicológico ou físico no local de trabalho ($t = 3,492$; $p = 0,001$) e trabalhar com pacientes difíceis ($t = 2,427$; $p = 0,017$). São fatores muito mais estressantes para os enfermeiros que atuam na atenção secundária: enfrentamento da morte ($t = 2,962$; $p = 0,003$); abuso psicológico ou físico no local de trabalho ($t = 2,454$; $p = 0,003$); trabalhar com pacientes difíceis ($t = 2,678$; $p = 0,014$); exposição a infecção ($t = 1,411$; $p = 0,011$); trabalhando à noite ($t = 1,702$; $p = 0,009$); alta frequência de pacientes ($t = 2,941$; $p = 0,003$); falta de pessoal ($t = 3,131$; $p = 0,002$); jornada de trabalho ($t = 3,108$; $p = 0,006$).
15	O dever clínico ($M = 3,17$, $DP = 0,62$), carga de trabalho e tempo ($M = 2,93$, $DP = 0,61$), ambiente de trabalho e recursos ($M = 2,67$, $DP = 0,77$), assistência ao paciente ($M = 2,55$, $DP = 0,63$) e gestão e relacionamento interpessoal ($M = 2,46$, $DP = 0,61$).
16	Pesada carga de trabalho, situações envolvendo pacientes e seus familiares, violência no departamento de trabalho, falta de oportunidades de melhorar habilidades profissionais, baixa renda e relacionamentos a equipe de enfermagem.
17	Trabalho por turnos, poucas oportunidades de promoção, medo de errar, trabalho acidentado, sobrecarga de trabalho e falta de pessoal.
18	Tem risco para estresse profissional por má atitude do médico cerca de 3 e 4 vezes mais do que com excelente atitude de médicos para os enfermeiros da equipe. As enfermeiras que sentiram que o trabalho não era cansativo foram encontrados para ser menos estressado como aqueles que percebiam trabalho como cansativo ($OR = 0,43$).

Tabela 2 - Manifestações físicas e psicológicas relacionadas ao estresse no trabalho, em estudos de 2014-2018, Brasil, 2018.

Variáveis citadas	n	%
Dificuldade de dormir	4	50%
Enxaqueca	4	50%
Irritação	4	50%
Fadiga	3	37,5%
Perda da concentração	3	37,5%
Cansaço mental	3	37,5%
Alterações no aparelho digestivo	2	25%
Alterações músculo-esqueléticas	2	25%
Nervosismo	2	25%
Desânimo	2	25%
Depressão	2	25%
Alterações de apetite	1	12,5%
Alterações imunológicas	1	12,5%
Alterações do ciclo menstrual	1	12,5%

Destaca-se que 06 dos 23 estudos avaliados abordaram formas utilizadas pelos profissionais de enfermagem para alívio do estresse, o mais mencionado com 66,7% ($n=4$) foi momentos de distração, como ouvir música e assistir, seguida de

descanso e conversa 50% ($n=3$), esperança de ter seu trabalho valorizado, autoconfiança, álcool e comida 33% ($n=2$); exercício físico, apoio familiar e planejamento das atividades relacionados ao trabalho 16,7% ($n=1$), conforme Figura 2.

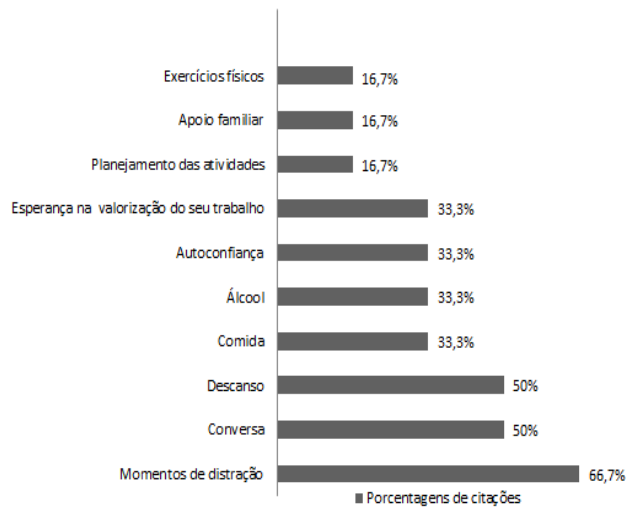


Figura 2 - Estratégias utilizadas pelos profissionais de enfermagem para combater o estresse relacionado ao trabalho, em estudos de 2014-2018, Brasil, 2018.

DISCUSSÃO

O estresse do profissional de enfermagem vem sendo considerado um problema a nível mundial, pois gera consequências negativas à qualidade do cuidado, a saúde do trabalhador e na produtividade do serviço⁽⁸⁾.

Em menos da metade dos estudos além do enfermeiro o estresse também foi verificado em técnicos ou auxiliares de enfermagem. É necessário que o estresse seja avaliado em todos os profissionais da saúde, pois apesar de trabalhar no mesmo local, por exercer função diferente podem ser expostos a outras fontes de estresse.

Algumas ocupações se caracterizam como mais estressantes que outras, porém, existe também a influência da subjetividade individual⁽⁹⁾. Já que, o estresse assim como o processo de enfrentamento e adaptação ao estressor é percebido e avaliado de maneira diferente pelas pessoas⁽¹⁰⁾.

A maioria dos estudos foram realizados em unidades de média a alta complexidade como a unidade de terapia intensiva e o setor de emergência. Talvez por serem unidades hospitalares que reúnem o maior número de elementos considerados estressantes pelos profissionais da saúde.

Em unidades de alta complexidade a equipe de enfermagem é responsável pela assistência direta e integral ao paciente, bem como pelo manuseio de equipamentos, aparelhos, luzes, sensores, alarmes, dentre outros. É caracterizada como ambiente especializado por uso crescente da tecnologia, com realização de tratamentos invasivo decorrente da gravidade do estado dos pacientes⁽¹¹⁾.

Os estudos que abordaram a frequência de estresse mostram que no mínimo cerca de 30% e no máximo de 88% dos profissionais de enfermagem estão estressados e o que é mais preocupante é o nível de estresse ter variado entre moderado a alto, possibilitando o seu grande impacto no ambiente laboral. O estresse ocupacional pode induzir a uma diminuição da qualidade da assistência de enfermagem, resultando em cuidados não holísticos, desinformação, negligência, atrasados e uma redução

em suas habilidades por causa de baixa concentração⁽¹²⁾.

A resposta ao estresse é adaptativa e prepara o organismo para enfrentar um desafio. O objetivo da resposta aguda ao estresse é basicamente induzir uma rápida mobilização de energia nos locais apropriados, para isso realiza o aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial, da frequência respiratória e a mobilização de glicose dos reservatórios que contribuem para a disponibilização de energia. Ocorre também a inibição da digestão, do crescimento e da reprodução visando para uma economia de energia⁽¹³⁾.

Metade dos estudos detectou como manifestações do estresse dificuldade de dormir, enxaqueca e irritação, seguida por fadiga, perda da concentração e cansaço mental, foi observado também alterações no aparelho digestivo, alterações musculoesqueléticas, nervosismo, desânimo, depressão entre outros sintomas.

As instituições de saúde e os pacientes se beneficiam mais de um profissional de enfermagem saudável e descansado, pois sua eficiência e produtividade são aumentadas, o número de erros relacionados ao trabalho é reduzido, as licenças são menos frequentes e evita o esgotamento físico e psicológico desses profissionais. Portanto, a redução do estresse, não apenas reduz a taxa de doenças relacionadas ao estresse entre a equipe de enfermagem, mas também eleva significativamente a qualidade do trabalho⁽¹⁴⁾. Assim sendo, faz-se necessário que os fatores contribuintes para o estresse sejam investigados e solucionados visando promover a saúde da população.

Como causador de estresse no ambiente de trabalho, conflitos com paciente, médico e outros profissionais, foi mais relatado. As origens de conflitos podem surgir de divergências sobre condutas terapêuticas, advento de novos profissionais, ausência de colaboração, carência de reconhecimento no trabalho, discordâncias nas divisões das atividades realizadas entre enfermeiras e técnicas de enfermagem, entre outras razões⁽¹⁵⁾. Diante disso, há necessidade de ser direcionada uma atenção maior a comunicação durante o processo de trabalho da enfermagem, considerando suas divergências sociais, culturais e subjetividades; para permitir um melhor relacionamento interpessoal⁽¹⁶⁾.

A longa jornada de trabalho e a sobrecarga também foram consideradas geradoras do estresse ocupacional. As causas da sobrecarga se relacionam com inadequação da infraestrutura do ambiente laboral, reduzido número de recursos humanos e deficiência no gerenciamento, contudo pode ser diminuída com o correto dimensionamento de pessoal e a reestruturação do processo de trabalho⁽¹⁷⁾.

A estrutura e os recursos do ambiente de trabalho também estão entre os estressores para a equipe de enfermagem. Deve-se considerar o local físico do trabalho como fator relevante para a saúde e bem-estar do trabalhador influenciando em seu desempenho e motivação, pois, alguns profissionais da saúde se depararam com condições inadequadas de trabalho como espaço insuficiente, mal arejado, de baixa iluminação, barulhentos, de mobiliário

incorreto, carência de equipamentos e problemas de higiene na instituição⁽²⁾. Para ocorrer uma melhora significativa também é necessário o investimento econômico do setor público para construção de unidades de saúde, reforma das existentes e contratação de servidores da saúde.

A desvalorização profissional foi considerada um motivador de estresse ocupacional em muitos estudos. Todavia, a valorização dos profissionais de enfermagem depende também da postura do profissional frente aos problemas que emergem durante o trabalho devendo conquistar o seu espaço por mérito, através da demonstração do conhecimento científico⁽¹⁸⁾. O enfermeiro gestor ao perceber o sentimento de desvalorização vivenciado pela equipe deve intervir com ações educativas e atitudes corretivas para evitar o conflito e promover bem-estar geral.

De acordo com os estudos, óbitos, convivência com pacientes em estado crítico e ter pouco tempo de formação, fazem parte dos estressores. Quanto maior o tempo de experiência profissional maiores são os subsídios para a adequada identificação, avaliação e enfrentamento do estresse experimentado no trabalho⁽¹⁰⁾. Mostrando a importância da exploração do estágio supervisionado para a boa formação do profissional, já que é uma oportunidade do estudante vivenciar a prática confrontando a teoria aprendida com a realidade dos serviços de saúde⁽¹⁹⁾. Além disso, o enfermeiro gestor deve realizar ações para estimular o acolhimento pela equipe dos novos profissionais almejando gerar um bom relacionamento interpessoal e favorecer o desenvolvimento profissional e sentimento de segurança da equipe.

As formas utilizadas pelos profissionais de enfermagem para alívio do estresse foram momentos de distração, como ouvir música e assistir; descanso; conversa; esperança de ter seu trabalho valorizado; autoconfiança; álcool; comida; exercício físico; apoio familiar e planejamento de atividades relacionadas ao trabalho. Observa-se que muitas das ações praticadas pela equipe de enfermagem podem ser estimuladas e utilizadas pelos gestores da saúde para o alívio do estresse no ambiente de trabalho, como o emprego de música, conversa, descanso, a estimulação da autoconfiança e a valorização do profissional, já outros devem ser desestimulados como o consumo de álcool e comida em excesso, para que sejam evitadas doenças decorrentes dessas práticas.

Portanto, a gestão das instituições de saúde deve definir estratégias para restringir o estresse com base em sua capacidade, através de programas para melhorar o bem-estar no local de trabalho e introdução de técnicas de relaxamento como treinamento autogênico, yoga, e medidas para assegurar a segurança no trabalho, para assim, promover a saúde dos trabalhadores⁽¹⁴⁾.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o estresse é frequente entre trabalhadores de enfermagem, principalmente com nível de moderado a alto. Os principais causadores de estresse são conflitos com paciente, médico e

outros profissionais, sobrecarga de trabalho e desvalorização profissional. Os sintomas mais comuns relacionados ao estresse são dificuldade de dormir, enxaqueca e irritação. E também formas utilizadas pelos profissionais para alívio do estresse são de distração, descanso e conversa.

Esse estudo tem como limitação o fato de nem todos os estudos avaliados abordarem os fatores causadores, sintomas e estratégias de combate ao estresse. Podem ser realizados mais estudos que testem a efetividade de práticas para o alívio do estresse no ambiente de trabalho, o que ajudará os gestores no planejamento de ações.

REFERÊNCIAS

1. Reis ALPP, Fernandes SRP, Gome AF. Estresse e fatores psicossociais. Rev Psic: Ciênc e Profis. [Internet]. 2010 [cited 2018 Dec 14]; 30(4):712-25. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932010000400004&script=sci_abstract&tlng=pt.
2. Junior EG, Cardoso HF, Domingues LC, Green RM, Lima TR. Trabalho e estresse: identificação do estresse e dos estressores ocupacionais em trabalhadores de uma unidade administrativa de uma instituição pública de ensino superior. Rev GUAL [Internet]. 2014 [cited 2018 Dec 15]; 7(1):01-17. Available from: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/gual/article/view/1983-4535.2014v7n1p1>.
3. Prado CEP. Estresse ocupacional: causas e consequências. Rev Bras Med Trab. [Internet]. 2016 [cited 2018 Dec 15]; 14(3):285-89. Available from: <http://www.rbmt.org.br/details/122/pt-BR/estresse-ocupacional--causas-e-consequencias>.
4. Khamisa N, Oldenburg B, Peltzer K, Ilic D. Work related stress, burnout, job satisfaction and general health of nurses. Intern Jour of Envir Res Public Health. [Internet]. 2015 [cited 2018 Dec 16];12(1):652-66. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25588157>.
5. Genuíno SLV, Gomes MS, Moraes EM. O estresse ocupacional e a Síndrome de *Burnout* no ambiente de trabalho: suas influências no comportamento dos professores da rede privada do ensino médio de João Pessoa. Rev Anag, [Internet]. 2009 [cited 2018 Dec 16]; 2:1-9. Available from: <http://www.revistas.usp.br/anagrama/article/view/35426>.
6. Neto JAS, Torres CRD, Feitosa KVA, Gouveia MTO, Torres JRD. Legal aspects of work shift in nursing: theoretical reflection. Rev Enferm UFPI [Internet]. 2015[cited 2018 Dec 16];4(3):95-8. Available from: <http://revistas.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/2368/pdf>.
7. Li L, Ai H, Gao L, Zhou H, Liu X, Zhang Z, Sun T, Fan L. Moderating effects of coping on work stress and job performance for nurses in tertiary hospitals: a cross-sectional survey in China. BMC Health Ser6v Res, [Internet]. 2017 [cited 2018 Dec 17];17(401):2-8. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5469137/>.
8. Rodrigues CCFM, Salvador PTCO, Assis YMS, Gomes ATL, Bezerril MS, Santos VEP. Estresse entre os membros da equipe de enfermagem. Rev enferm

UFPE on line [Internet]. 2017 [cited 2018 Dec 18];11(2):601-08. Available from:

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/11979/14532>.

9. Maia EC, Miranda MDC, Caetano JA, Carvalho ZMF, Santos MCL, Caldini, LN. Avaliação do nível de estresse de equipe de enfermagem de serviço de atendimento móvel de urgência. Rev de Pesq: Cuid e Fund Online [Internet]. 2012 [cited 2018 Dec 18];4(4): 3060-68. Available from: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=BDENF&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=23724&indexSearch=ID>.

10. Guido LA, Silva RM, Goulart CT, Kleinübing RE, Umann J. Estresse e coping entre enfermeiros de unidade cirúrgica de hospital universitário. Rev Rene, [Internet]. 2012 [cited 2018 Dec 18];13(2):428-36. Available from: <http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/3949>.

11. Pereira MMM, Germano RM, Câmara AG. Aspecto da assistência de enfermagem em unidade de terapia intensiva. Rev enferm UFPE on line, [Internet]. 2014[cited 2018 Dec 19]; 8(3):545-54. Available from: [file:///C:/Users/Leonardo/Downloads/9709-17926-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Leonardo/Downloads/9709-17926-1-PB%20(1).pdf).

12. Yuwanich N, Sandmark H, Akhavan S. Emergency department nurses' experiences of occupational stress: A qualitative study from a public hospital in Bangkok, Thailand. Work, [Internet] 2015[cited 2018 Dec 19]; 53(4):885-97. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26519019>.

13. Sapolsky RM. Why zebras don't get ulcers. Third Edition. New York, Henry Holt and Company, [Internet] 2004[cited 2018 Dec 21]. Available from: <https://www.mta.ca/pshl/docs/zebras.pdf>.

14. Starc J. Stress Factors among Nurses at the Primary and Secondary Level of Public Sector Health Care: The Case of Slovenia. Open Access Maced Journ Med Scie, [Internet] 2018[cited 2018 Dec 22]; 6(2): 416-22. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5839460/>.

15. Souza GC, Peduzzi M, Silva JAM, Carvalho BG. Trabalho em equipe de enfermagem: circunscrito à profissão ou colaboração interprofissional? Rev Esc Enferm USP [Internet] 2016[cited 2018 Dec 15]; 50(4):642-49. Available from: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v50n4/pt_0080-6234-reeusp-50-04-0642.pdf.

16. Araújo MPS, Medeiros SM, Quental LLC. Relacionamento interpessoal da equipe de enfermagem: fragilidades e fortalezas. Rev de Enferm UERJ [Internet] 2016[cited 2018 Dec 22]; 24(5):7657. Available from: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/7657>.

17. Alves SR, Santos RP, Oliveira RG, Yamaguchi MU. Serviços de saúde mental: percepção da enfermagem em relação à sobrecarga e condições de trabalho. Jour of Res: Fundam Care On [Internet] 2019[cited 2018 Dec 15]; 10(1):25-9. Available from: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=BDENF&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=32241&indexSearch=ID>.

18. Santos WN. Sistematização da assistência de enfermagem: o contexto histórico, o processo e obstáculos da implantação. Journ of Manag Prim Heal Care, [Internet]. 2014[cited 2018 Dec 22]; 5(2):153-58. Available from: https://grupos.moodle.ufsc.br/pluginfile.php/177493/mod_resource/content/1/SAE_o%20contexto%20hist%C3%B3rico%20e%20obst%C3%A1culos%20na%20implanta%C3%A7%C3%A3o.pdf

19. Souza DJ, Faria MF, Cardoso RJ, Contim D. Estágio curricular supervisionado sob a óptica dos enfermeiros supervisores. Rev Enferm Aten Sau, [Internet]. 2017[cited 2018 Dec 22]; 6(1):39-51. Available from: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/enfer/article/view/1677>

20. Santos NAR, Santos J, Silva VR, Passos JP. Estresse ocupacional na assistência de cuidados paliativos em oncologia. Rev Cog Enferm. [Internet]. 2017[cited 2018 Dec 23]; 22(4):1-10. Available from: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/50686>

21. Silva GAV, Silva GSA, Silva RM, Andolhe R, Padilha KG, Costa ALS. Estresse e coping entre profissionais de enfermagem de unidades de terapia intensiva e semi-intensiva. Rev enferm UFPE on line, [Internet]. 2017[cited 2018 Dec 23];11(2):922-31. Available from: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/13461/16153>.

22. Moreno JK, Pimentel VPC, Moura MGBG, Pinheiro SJ, Oliveira LBC, Cunha ILB, et al. Síndrome de burnout e fatores de estresse em enfermeiros nefrologistas. Rev enferm UFPE on line, [Internet]. 2018[cited 2018 Dec 24];12(4):865-71. Available from: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/110252/28618>.

23. Preto VA, Pedrão LJ. Perceptions of nurses of intensive care units about stress at their workplace. Rev enferm UFPE on line, [Internet]. 2014 [cited 2018 Dec 24]; 8(9):2998-3007. Available from: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/0018>.

24. Gouveia MTO, Torres CRD, Costa RS, Robazzi MLCC. Avaliação do estresse e sintomas apresentados pelos enfermeiros de unidades de terapia intensiva pediátricas. Rev enferm UFPE on line, [Internet]. 2015 [cited 2018 Dec 25]; 9(1):360-67. Available from: [file:///C:/Users/Leonardo/Downloads/10347-20982-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Leonardo/Downloads/10347-20982-1-PB%20(1).pdf).

3. 25. Ueno KGS, Bobroff MCC, Martins JT, Machado RCBR, Linares PG, Gaspar SG. Estresse ocupacional: estressores referidos pela equipe de enfermagem. Rev enferm UFPE on line, [Internet]. 2017 [cited 2018 Dec 25]; 11(4):1632-38. Available from: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/15232>.

4. 26. Kirrhof RS, Oshôa LM, Bublitz S, Lopes LFD, Squiavenato MCA. Nível de estresse entre enfermeiros de um hospital filantrópico de médio porte. Rev Enferm UFSM, [Internet]. 2016[cited 2018 Dec 25];6(1):29-39. Available from: <https://periodicos.ufsm.br/ruufsm/search/search?simpleQuery=nivel&searchField=query>.

27. Lemes AG, Sena AFJ, Nascimento VF, Rocha EM. Estresse e ansiedade em trabalhadores de

- enfermagem no âmbito hospitalar. *Jourl of Nurs Healt*, [Internet]. 2015 [cited 2018 Dec 25]; 5(1):27-37. Available from: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/5089>.
28. Hasan AA, Elsayed S, Tumah H. Occupational stress, coping strategies, and psychological-related outcomes of nurses working in psychiatric hospitals. *Perspect Psychiatr Care*. [Internet]. 2018[cited 2018 Dec 26];54(4):514-22. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29479707>.
29. Alenezi AM, Aboshaiqah A, Baker O. Work-related stress among nursing staff working in government hospitals and primary health care centres. *Intern Journ Nurs Pract*, [Internet]. 2018[cited 2018 Dec 27];12676:1-8. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30003631>.
30. Karimi A, Mehraban AM, Moeini M. Occupational Stressors in Nurses and Nursing Adverse Events. *Iran Journ Nurs and Midw Res*, [Internet]. 2018 [cited 2018 Dec 27]; 23(3):230-34. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954646/>.
31. Hasan AA, Tumah H. The correlation between occupational stress, coping strategies, and the levels of psychological distress among nurses working in mental health hospital in Jordan. *Perspect Psychiatr Care*, [Internet]. 2018[cited 2018 Dec 27]1-9. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29781526>
32. Itzhaki M, Bluvstein I, Peles Bortz A, Kostistky H, Bar Noy D, Filshtinsky V et al. Mental health nurse's exposure to Workplace Violence leads to Job stress, Which leads to reduced Professional Quality of life. *Front Psychiatry*, [Internet]. 2018[cited 2018 Dec 29]; 9(59):1-6. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29535652>
33. Lu DM, Sun N, Hong S, Fan YY, Kong FY, Li QJ. Occupational Stress and Coping Strategies Among Emergency Department Nurses of China, *Archiv Psychiatr Nurs*, [Internet]. 2015[cited 2018 Dec 29]; 29(4):208-12. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26165974>.
34. Sharma P, Davey A, Davey S, Shukla A, Shrivastava K, Bansal R. Occupational stress among staff nurses: Controlling the risk to health. *Indian Journ of Occup and Environ Med*, [Internet]. 2014[cited 2018 Dec 29];18 (2):52-6. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25568598>.
35. Freitas FMB, Vannuchi MTO, Haddad MCL, Silva LGC, Rossaneis MA. Hardiness e estresse ocupacional em enfermeiros gestores de instituições hospitalares. *Rev enferm UFPE on line*, [Internet]. 2017[cited 2018 Dec 29]; 1(10):4199-205. Available from: https://periodicos.ufpe.br/revistas/revista_enfermagem/article/view/231183/25162.
36. Trettene AS, Andrade CS, Kostrisch LMV, Tabaquim MLM, Razera APR. Estresse em profissionais de enfermagem atuantes em um hospital especializado. *Rev enferm UFPE online*, [Internet]. 2016[cited 2018 Dec 30]; 10(12):4450-58. Available from: https://periodicos.ufpe.br/revistas/revista_enfermagem/article/viewFile/11509/13387.
37. França SPS, Martino MMF. Correlações entre estresse e burnout no cuidado de enfermagem pré-hospitalar móvel. *Rev enferm UFPE on line*, [Internet]. 2014 [cited 2018 Dec 30]; 8(12):4221-29. Available from: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/File/10167/10698>.
38. Prado JM, Kurebayashi LFS, Silva MJP. Auriculoterapia verdadeira e placebo para enfermeiros estressados: ensaio clínico randomizado. *Rev Esc Enferm USP*, [Internet]. 2018 [cited 2018 Dec 30]; 52(e03334). Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S008062342018000100421&script=sci_abstract&tlng=pt.
39. Williams HL, Costley T, Bellury LM, Moobed J. Do Health Promotion Behaviors Affect Levels of Job Satisfaction and Job Stress for Nurses in an Acute Care Hospital? *Jour of Nurs Adminis*. [Internet]. 2018[cited 2018 Dec 30]; 48(6): 342-48. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29794598>.

Sources of funding: No

Conflict of interest: No

Date of first submission: 2019/02/03

Accepted: 2019/05/27

Publishing: 2019/12/01

Corresponding Address

Rafaela Ribeiro Machado

Endereço: Av. José de Sá Maniçoba, s/n, Centro - Universidade Federal do Vale do São Francisco.

Petrolina, Pernambuco, Brasil. CEP: 56304-917

E-mail: fafaela_ribeiro@hotmail.com

Universidade Federal do Vale do São Francisco, Petrolina.

Como citar este artigo:

Santos AF, Machado RR, Sandes SMS. Fatores aliviadores e agravantes do estresse ocupacional na equipe de enfermagem. *Rev. Enferm. UFPI* [internet]. 2019 [acesso em: dia mês abreviado ano];8(4):82-90. Disponível em: Insira o DOI.

