

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ENFERMAGEM EM SAÚDE E SEGURANÇA
DO TRABALHO

LAURO GEOVANE MORAIS RODRIGUES

OCORRÊNCIA DO ESTRESSE EM ENFERMEIROS DE UM HOSPITAL GERAL

MOSSORÓ

2010

LAURO GEOVANE MORAIS RODRIGUES

OCORRÊNCIA DO ESTRESSE EM ENFERMEIROS DE UM HOSPITAL GERAL

Monografia apresentada à Coordenação de enfermagem da Faculdade de enfermagem Nova Esperança de Mossoró de Mossoró como requisito para a obtenção do título de especialista em Enfermagem em saúde e segurança do trabalho.

ORIENTADOR: Profº. Ms. Johny Carlos de Queiroz.

MOSSORÓ

2010

LAURO GEOVANE MORAIS RODRIGUES

OCORRÊNCIA DO ESTRESSE EM ENFERMEIROS DE UM HOSPITAL GERAL

Monografia apresentada pelo aluno LAURO GEOVANE MORAIS RODRIGUES do Curso de Especialização em Saúde e Segurança do Trabalhador, tendo obtido o conceito de aprovado conforme apreciação da banca examinadora.

Aprovada em: _____ de _____ de _____

Prof. Ms. Johny Carlos de Queiroz
(Orientador)

Prof^a. Ms. Ivone Ferreira Borges
(Membro Interno)

Prof. Ms. Thiago Enggle de Araújo
(Membro Interno)

MOSSORÓ

2010

AGRADECIMENTOS

Eis aqui um dos momentos mais difíceis e ao mesmo tempo importantíssimos, pois é nesse instante que temos a oportunidade de fazer uma análise interior e reconhecer a importâncias daqueles que contribuíram com as lutas travadas até a chegada do sucesso.

Inicialmente tenho que agradecer a Deus por ser este a grande a razão do meu viver. Escuta meus desabafos, me tranqüiliza nos momentos de choro, me faz entender que a vida é difícil, mas que podemos superar as dificuldades me faz entender que lutar vale à pena, que dias melhores virão, que toda tristeza obscurece uma alegria que virá. Deus de força e poder, tu és a minha fortaleza, tudo posso naquele que me fortalece, o senhor é o meu pastor e nada me faltará.

Agora preciso agradecer a minha família que nunca me abandonou e mesmo nos momentos de angústia, impaciência, desespero, me diziam palavras de amor e de fortalecimento para continuar a caminhada. Sempre reforço a idéia de que meus pais, em especial, foram guerreiros e corajosos, enfrentaram dificuldades enormes e, mesmo assim, não desistiram de nos oferecer o pouco e suficiente sustento. Começaram a vida com grandes dificuldades, mas agora os mesmos já podem ver frutos de todo o esforço que fizeram em prol de uma vida melhor para os filhos que colocaram no mundo.

Agradei a família de um modo geral, mas particular agradecimento precisa ser destinado ao meu mano Eduardo Augusto que, além de irmão é amigo confidente e companheiro de todas as horas. A você Edu meus eternos agradecimentos pelo companheirismo e amizade verdadeira.

Preciso agradecer agora a minha namorada, Vívina, que foi e com certeza será sempre muito especial para mim. Minha princesa, meu anjinho, alguém com quem posso contar todas as horas e em todas as ocasiões. Às vezes brigamos, mas isso é natural, o entendimento eterno torna clara a anulação de um dos dois. Logo, os desentendimentos esporádicos são frutos da construção de um relacionamento que já vivencia algo além das simples e enganosas flores.

Mais uma vez agradeço ao meu primo Kayo Judson Terceiro Morais de Castro que partiu para viver com o senhor Deus, mas que em nenhum momento saiu do meu pensamento e do meu coração. Kayo foi muito importante na minha vida, porém Deus precisou dele ainda muito jovem. Não entendemos por que partiu tão jovem, no entanto, Deus sabe de tudo e tem propósitos que os humanos jamais entenderão. Compartilhamos muitos momentos de felicidade juntos, muitos sorrisos, muitas brincadeiras, muitas piadas sem graça. Você deixou muitas saudades em meu coração, espero que ainda possamos nos encontrar para viver no tão esperado paraíso.

Lucidio Clebeson, meu grande amigo desde a graduação; Ivone Borges (minha amiga doce) que sinceramente é alguém muito especial para mim; Raquel Mirtes (a burguesinha) que também faz parte do meu fiel ciclo de amizade; Thiago Enggle (o cachorrex) que está fazendo parte da banca corretora da minha monografia, companheiro de disciplina na Facene; Luciana Dutra a minha baixinha querida; Evilamilton amigo de faculdade e de especialização; Paula Delne minha vermelhinha preferida; Samuel meu grande amigo quase irmão; Marcos Tavares e Jassuélio que também são grandes amigos quase de infância.

Esse parágrafo é dedicado ao meu grande amigo Johny Carlos de Queiroz. Somos amigos insistentes daqueles que o tempo separa, mas insistimos em não deixar que a amizade se acabe. Professor, amigo, pai, mestre, meu amigo nota 10. Compartilhamos muitos momentos bons, muitos plantões cansativos no Tarcisio Maia. Você me fez gostar da enfermagem e me mostrou que enfermeiro pode ser reconhecido. O que eu disse nos agradecimentos da monografia da faculdade está se cumprindo, pois nossa amizade não terminou ao fim dos quase cinco anos de academia.

Também fará parte da minha página de agradecimentos a família FACENE. Esta já faz parte da minha vida há um ano e alguns meses e tem sido muito importante no meu crescimento profissional.

RESUMO

O estresse tem presença marcante na realidade dos enfermeiros. Assim aumenta a cada dia a necessidade de discutir tal assunto, para que possamos compreender melhor as condições de trabalho as quais estamos expostos. Em virtude disso, busca-se enumerar os fatores desencadeantes do estresse no enfermeiro; enumerar situações mais utilizadas no alívio do estresse e discutir a possível relação entre o estresse do profissional e a qualidade da assistência. O presente estudo apresenta caráter descritivo e natureza qualitativa, foi utilizado um questionário estruturado para a coleta de dados e a análise se concretizou pela técnica de categorização. Mediante o trabalho desenvolvido foi possível enriquecer conhecimentos sobre o estresse e lidar melhor com o mesmo, já que se faz tão presente no dia-a-dia da nossa profissão. Diante disso, cremos que muitas pesquisas ainda devem ser desenvolvidas para que se possam estudar outros fatores predisponentes ao estresse, para que num futuro não tão distante possamos trabalhar sob melhores condições e alterar os determinantes da saúde dos profissionais e da própria população assistida.

Palavras-chave: estresse, enfermagem, assistência.

ABSTRACT

The stress is clearly present in the reality of nurses. Thus increases every day the need to discuss this matter so we can better understand the conditions of work which we are exposed. As a result, we try to list the triggers of stress in nurses' list used in most situations of stress relief and discuss the possible relationship between the stress of work and quality of care. This study presents a descriptive and qualitative nature, we used a structured questionnaire for data collection and analysis was achieved by the technique of categorization. Through the work it was possible to enrich knowledge about stress and cope better with it, since it is so present in day-to-day activities of our profession. Therefore, we believe that much research still to be developed so that they can study other factors predisposing to stress, that in a not so distant future we can work under better conditions and changing determinants of health professionals and population assisted.

Keywords: stress, nursing, assistance.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 OBJETIVOS.....	13
2.1 OBJETIVO GERAL.....	13
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	14
3.1 O ESTRESSE E SUAS RELAÇÕES COM A SAÚDE DOS INDIVÍDUOS.....	14
3.2 FISIOPATOLOGIA DO ESTRESSE.....	17
3.3 O ESTRESSE E A ENFERMAGEM.....	19
3.4 ESTRESSE EM DIFERENTES AMBIENTES DE TRABALHO.....	27
3.5 REFLEXOS DOS HORÁRIOS DE TRABALHO NA OCORRÊNCIA DO ESTRESSE.....	31
4 PERCURSO METODOLÓGICO.....	34
5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS.....	37
5.1 CIRCUNSTÂNCIAS ESTRESSANTES.....	37
5.2 ESTRATÉGIAS DE ALÍVIO DO ESTRESSE.....	41
5.3 SUGESTÕES PARA ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE.....	43
5.4 ESTRESSE E QUALIDADE DA ASSISTÊNCIA.....	45
5.5 RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E ACIDENTE DE TRABALHO.....	46
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	48
REFERÊNCIAS.....	49

APÊNDICES.....52

ANEXO.....56

1 INTRODUÇÃO

Segundo Montanholi, Tavares e Oliveira (2006) o estresse pode ser considerado como resultante das discordâncias entre o que é exigido por determinadas tarefas e os recursos pessoais existentes para cumpri-las.

Para Candeias apud Montanholi, Tavares e Oliveira (2006), pág. 661 “os principais sintomas do estresse são: suor, calor, cefaléia, tensão muscular, alteração no batimento cardíaco, dores de estômago, colite e irritação”.

Lautert, Chaves e Moura (1999), pág. 415 relata que “o estresse surge como consequência de forças externas que produzem alterações transitórias ou permanentes sobre os indivíduos”.

De acordo com Peiró (1993) o estresse pode ser definido como um conceito relacional mediado cognitivamente e que reflete a relação entre a pessoas e o ambiente apreciado por ela como difícil ou que excede seus recursos, colocando em risco o seu bem-estar.

O estresse pode ser considerado como um processo psicofisiológico que pode desencadear sintomas desagradáveis e deletérios à saúde do homem contemporâneo, sendo tal processo mais intenso nos trabalhadores que executam atividades de risco, constituindo-se na atualidade um problema de saúde pública (BELANCIERI;BIANCO,2004).

Em virtude disso, é que se tem aumentado a necessidade de discutir humanização com seres humanos. Não parece contraditório? Parece mais em verdade não é. A cada dia os trabalhadores se tornam mais mecânicos e também mais estressados, mesmo porque a mecanicidade e o estresse estão diretamente relacionados.

Como mostra Lautert, Chaves e Moura (1999) discutir essas questões não é tão fácil, porque envolve características individuais como, por exemplo, o grau de ansiedade do trabalhador. Logo, ao pensar no estresse, devemos imaginar os fatores desencadeantes e ou agravantes. Quando conhecemos a causalidade de um problema temos mais facilidade de encarar o mesmo e descobrir soluções cabíveis.

Sabemos que situações estressantes sempre vão existir, no entanto não devemos entender tal afirmação como motivo para nos acomodarmos. Precisamos aprender a lidar melhor com as mesmas. E como vamos aprender a fazer isso? Vamos administrar melhor as situações de estresse quando descobirmos quais os fatores que os determinam.

Destacamos que cada um precisa refletir sobre sua vivência no trabalho e os fatores que os levam ao desequilíbrio do estresse, mesmo porque como nos mostra Cox T. apud Lautert, Chaves e Moura (1999) “o estresse ocupacional está determinado pela percepção que o trabalhador tem das demandas existentes no ambiente de trabalho e por sua habilidade para enfrentá-las”.

Assim percebe-se que a questão do estresse tem se tornado mais importante a cada dia que passa. Como explicita Batista e Bianchi (2006), pág. 535, “cada vez mais é crescente a preocupação referente ao assunto estresse”.

Bauer (2002) diz que tal preocupação se deve ao fato de o estresse está tão presente em nosso cotidiano. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostra que 90% da população mundial é afetada pelo estresse, tomando aspectos de uma epidemia global.

Stacciarini e Tróccoli (2001) corrobora com a ideia da importância de discutir o estresse quando diz que atualmente a palavra estresse tem sido muito recorrida, sendo relacionada a situações de desconforto, sendo cada vez maior o número de pessoas que se definem como estressadas.

Percebe-se então que um trabalho desta natureza possui relevância incomensurável para academia, para a sociedade, para a enfermagem e mesmo para o crescimento pessoal, visto que se apresenta com uma discussão demasiadamente atual e inflente na vida pessoal e profissional de cada um de nós, mesmo porque;

O estresse é um estado produzido por uma alteração no ambiente que é percebida como desafiadora, ameaçadora ou lesiva para o balanço ou equilíbrio dinâmico da pessoa. A pessoa fica ou se sente incapaz de satisfazer as demandas da nova situação. A alteração ou estímulo que gera esse estado é o estressor. A natureza do estressor é variável; um evento ou alteração que produzirá esse estresse em uma pessoa pode ser neutro para outra, e um evento que produz o estresse em um momento e local para uma

peessoa pode não fazê-lo paraa mesma pessoa em outro momento e local.
(SMELTZER; BARE , 2006, pág.86.)

A importância para a academia destaca-se por proporcionar discussões sobre assuntos importantes para a enfermagem já no espaço de formação. Percebemos que as maiores transformações ocorridas na profissão, em geral são provenientes da academia em virtude desta ser constituída por indivíduos em construção e que na maioria das vezes não possuem a descredibilidade na mudança.

Para a enfermagem a justificativa é um desdobramento da explicação supracitada. Ora, se ocorrerá transformações no espaço da academia, logicamente estas vão se refletir na prática da enfermagem que irá acolher profissionais com novas idéias e reflexões sobre as problemáticas vivenciadas pela profissão. Além disso, teremos profissionais com novas mentalidades influenciando o pensamento daqueles que estão no serviço há tempos e já não acreditam mais que uma realidade melhor possa apresentar-se.

Os ganhos da sociedade também decorrem dos avanços supracitados. Se há mudanças na academia e estas refletem na prática dos profissionais, a população em geral será mais bem acolhida/atendida, principalmente quando a mudança está voltada para o campo do estresse que tem sido uma das maiores causas de desagrado da sociedade em relação aos profissionais da saúde.

Os ganhos particulares ficam registrados também tanto na vida pessoal quanto profissional. A vida pessoal se torna mais leve quando se vive com menor número de situações estressante e, se isso ocorre, com certeza a vida profissional também será contemplada com maiores satisfações e melhores condutas.

Como nos mostra Belancieri e Bianco (2004), um estudo dessa natureza é importante porque procura investigar a presença e o nível de estresse apresentado pelos trabalhadores da área de enfermagem, tendo em vista que, conhecendo os fatores que desencadeiam o estresse, será possível desenvolver programas e ou projetos que reduzam os problemas decorrentes do mesmo.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar os fatores que desencadeiam o estresse do enfermeiro no ambiente de trabalho hospitalar.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Enumerar os fatores desencadeantes do estresse no enfermeiro;
- Enumerar situações mais utilizadas no alívio do estresse;
- Discutir a possível relação entre o estresse do profissional e a qualidade da assistência.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 O ESTRESSE E SUAS RELAÇÕES COM A SAÚDE DOS INDIVÍDUOS

Inicialmente faz-se necessário discutirmos um pouco sobre o estresse ao nível mais conceitual para depois podermos discutir com mais segurança o estresse no ambiente de trabalho do enfermeiro.

Cada dia se torna mais comum o uso da palavra estresse, mas percebemos que na maioria dos casos as pessoas não sabem nem exatamente o que isso significa. Tornou-se banal o uso da expressão como sinônimo de toda e qualquer situação em que nos sentimos mal ou ficamos irritados.

Atualmente a palavra estresse tem sido muito recorrida, associada a sensações de desconforto, sendo cada vez maior o número de pessoas que se definem como estressadas ou relacionam a outros indivíduos na mesma situação. O estresse é quase sempre visualizado como algo negativo que ocasiona prejuízo no desempenho global do indivíduo. Estressor é uma situação ou experiência que gera sentimentos de tensão, ansiedade, medo ou ameaça que pode ser de origem interna ou externa. O estresse não deve ser entendido como uma condição estática, pois é um fenômeno bastante complexo e dinâmico (STACCIARINI; TRÓCCOLI, 2001, pág. 18).

Como conseqüência dessas constantes discussões acerca do estresse tem-se dado muita ênfase aos fatores estressores. Estes podem ter inúmeras origens entre as quais podemos citar: os estressores do ambiente familiar, os de natureza amorosa, os relacionados ao trabalho, dentre outros.

Vamos nos deter aos estressores relacionados ao ambiente de trabalho propriamente dito, apesar de em alguns momentos nos referirmos ao estresse em outros ambientes para podermos fazer um estudo comparativo.

Para sermos ainda mais específicos trabalharemos com o profissional enfermeiro. Este se encontra como foco pelo fato de ser um trabalhador que se expõe em demasia a situações estressantes e, além disso, enfrentam dilemas quanto ao reconhecimento profissional, hierarquia de profissionais, duplas jornadas, etc.

Como o estresse é bastante subjetivo sua definição torna-se um pouco complicada e várias são as discussões acerca dessa conceituação. Dentre estas podemos citar a que define o estresse em três distintas formas;

Admitem-se estas três questões envolvidas na conceituação segundo distintas abordagens: (1) como estímulo, com o enfoque no impacto dos estressores; (2) como resposta, quando examina a tensão produzida pelos estressores; 3) como processo, quando entendido a partir da interação entre pessoa e ambiente (STACCIARINI; TRÓCCOLI, 2001, pag.18).

O indivíduo vive em um ambiente e este influi diretamente sobre as situações estressantes que surgem. Isso não quer dizer que não haja possibilidades de enfrentamento do estresse mesmo em ambientes extremamente desfavoráveis, mas não podemos deixar de reconhecer que um ambiente com inúmeros fatores estressantes é mais difícil de se viver de forma tranqüila.

No trabalho propriamente dito, os fatores e situações estressantes são classificados de acordo com o poder de enfrentamento que os trabalhadores possuem sobre os mesmos. As situações colocadas como estressantes são exatamente aquelas que os indivíduos consideram que são incapazes de resolver ou que tem dificuldade de administrar de forma pacífica e tranqüila.

Em conseqüência dos fatos mencionados fica perceptível que os indivíduos de um modo geral “adoecem” se lhes surgem situações nas quais os mesmos se consideram impotentes para superá-las, ou seja, só não nos estressamos com aquilo que conseguimos resolver com facilidade.

Eis aqui um grande problema para a sociedade moderna. A cada dia que passa as tecnologias e situações desafiantes aumentam e em muitas delas não estamos preparados para solucioná-las. Logo, nos estressamos e adoecemos pelos motivos já citados.

É notório o aumento da complexidade das situações que nos surgem. São tecnologias que nunca lidamos antes, doenças que nunca havíamos visto ou tratado, celeumas que nunca havíamos vivenciado.

Chegamos a um estágio evolutivo em que precisamos parar para pensar sobre situações que nós mesmos buscamos. Muitas vezes percebemos que algumas situações estressantes são perfeitamente evitáveis, mas por motivos desconhecidos não conseguimos administrar tão bem a situação.

Segundo Stacciarini e Tróccoli (2001), os estressores do ambiente de trabalho são vários e podem ser intrínsecos ao trabalho, podem estar relacionados ao papel desempenhado pelo profissional (que em muitos casos gera decepções e angústias rotineiras), as relações estabelecidas para o desempenho das atividades, os estressores na carreira, a estrutura hierárquica (outra questão que desagrade muito os profissionais da enfermagem, principalmente em relação à classe médica), dentre outros fatores que não foram elencados.

Associado a isso tudo, a enfermagem carrega toda uma história de não reconhecimento profissional, de carga horária de trabalho excessiva, de submissão, etc. Logicamente isso não justifica todo o estresse vivido pelos profissionais, mas nos ajuda a entender a gama de fatores que influenciam negativamente a vivência do enfermeiro no ambiente de trabalho.

Afora todos esses fatores ainda observamos a questão do acúmulo de funções do enfermeiro. Só para citarmos como exemplo, em um hospital o enfermeiro é coordenador da equipe de enfermagem, executor de técnicas, é responsável pelo processo ensinar e aprender dentro da equipe precisa estar bem mais preocupado com constantes atualizações para dar conta da dinamicidade do serviço, etc.

Em virtude de tudo isso e de mais alguns detalhes não mencionados, o enfermeiro acaba ficando sobrecarregado e, conseqüentemente estressado por conta da alta demanda física e psicológica que lhe é imposta.

Como é sabido o trabalho de gerenciamento do serviço tem se tornado uma das principais funções do enfermeiro, apesar do mesmo não diminuir sua jornada na assistência propriamente dita.

A gerência exige do enfermeiro tanto uma boa preparação técnico-científica quanto uma grande estabilidade psicológica. A primeira preparação se justifica pelo fato de que não podemos gerenciar/coordenar aquilo que não conhecemos. Já a

estabilidade psicológica se faz necessária por conta que iremos lidar com recursos materiais e humanos, sendo estes especialmente bem complicados.

Diante disso tudo, o enfermeiro passa a viver constantemente num ambiente que põe à prova todas as capacidades de enfrentamento que o organismo possui o que faz com que o mesmo se desgaste excessivamente a cada dia que passa.

3.2 FISIOPATOLOGIA DO ESTRESSE

A instalação do estresse não é instantânea, segundo Belancieri e Bianco (2004), a mesma constitui-se de três etapas que são: Alarme, que se caracteriza por manifestações agudas, sendo o momento em que o indivíduo se depara com o estressor e o organismo inicia a liberação de hormônios; Resistência que só ocorrerá se o agente causal do estresse não for superado ou afastado; e exaustão que se constitui na fase de colapso orgânico, fase em que as reservas energéticas do indivíduo caem e o mesmo torna-se mais vulnerável a ocorrência de enfermidades.

Desse modo, não podemos dizer que o estresse possui instalação imediata. A carga de estressores se constitui com o decorrer do tempo e, dependendo de cada indivíduo, o estresse atingirá a fase de exaustão em maior ou menor tempo.

Belancieri e Bianco (2004) ainda constatam que o estado de estresse poderá ser observado através de inúmeras alterações orgânicas, dentre as quais podemos citar: cansaço, tensão muscular, nervosismo, irritabilidade, dor lombar, ansiedade, tensão pré-menstrual, cefaléia, problemas de memória, depressão, entre outros.

Smeltzer e Bare (2006) afirmam que todas essas alterações orgânicas ocorrem por conta da tentativa do organismo em resistir aos estímulos que ameaçam o equilíbrio do orgânico.

Ainda de acordo com o autor supracitado, o organismo reúne esforços na tentativa de superar o fosso existente entre a situação imposta e a realmente desejada. Tenta-se a qualquer custo chegar ao clímax que se chama tranquilidade. Esta somente pode ser alcançada quando o indivíduo não mais se encontra diante de situações que se julga incapaz de resolver.

Nosso organismo possui fatores de compensação, possui uma espécie de feedback que é responsável pelo estabelecimento constante da homeostasia do nosso organismo. No entanto, esse mecanismo é auto-limitado e o abuso do mesmo pode levar o organismo à exaustão.

Smeltzer e Bare (2006) explicitam que os processos fisiopatológicos surgem justamente quando a lesão celular ocorre com tanta rapidez que os mecanismos de compensação corporais não conseguem mais fazer as alterações adaptativas necessárias para manter o corpo saudável.

Cannon apud Smeltzer e Bare (2006) utiliza o termo homeostasia é utilizado para descrever a estabilidade do meio interno, sendo que esta é coordenada por processos homeostáticos ou compensatórios que respondiam às alterações no meio interno. Quando ocorre alguma alteração no meio interno, o organismo desenvolve um processo de correção numa tentativa de restabelecer o equilíbrio ou homeostasia.

A homeostasia, segundo Smeltzer e Bare (2006), refere-se a um estado de equilíbrio corporal. Quando um estado de estresse se instala de forma a causar alterações nas funções corporais, são desencadeados processos que visam a restauração do equilíbrio dinâmico.

Segundo os mesmos autores supracitados, os estressores se apresentam em diferentes formas, sendo que os tipos mais comuns são: físicos, fisiológicos e psicossociais.

Dentre os estressores físicos podemos citar o frio, o calor e os agentes químicos; os estressores fisiológicos incluem dor e fadiga; os estressores psicossociais se apresentam como medo de falhar em algum exame e perder o emprego.

Além dessas classificações temos outra que define os estressores em: frustrações ou problemas cotidianos; ocorrências de grandes problemas que podem mesmo atingir proporções nacionais ou mesmo globais; problemas de menor abrangência e que atingem menor número de pessoas.

Na resposta ao estresse, os impulsos aferentes são transportados a partir dos órgãos sensoriais (olho, ouvido, nariz, pele) e sensores internos (barorreceptores, quimiorreceptores) para os centros nervosos no cérebro. A resposta a percepção do estresse é integrada no hipotálamo, que coordena os ajustes necessários para retornar para o equilíbrio homeostático. O grau e a duração da resposta variam; o estresse importante provoca as respostas simpática e hipofisário-adrenal. (SMELTZER; BARE, 2006, pág. 89).

Acontece que todo esse processo é auto-limitado como já citamos acima. Segundo Smeltzer e Bare (2006) quando a resposta simpático-adrenal é prolongada demais se desenvolve o que se chama de vigília crônica que pode levar a Hipertensão Arterial, arteriosclerose, dentre outros problemas vasculares.

Frente a isso fica notória a necessidade de lidarmos melhor com os estressores que nos aparecem durante a jornada de trabalho ou mesmo fora dela. Contar sempre com os mecanismos fisiológicos nem sempre é a melhor saída, já que possui limitações.

O estresse na atividade gerencial do enfermeiro está relacionado a diferentes variáveis, tanto da situação como do próprio indivíduo. No entanto, consideramos que não é fácil delimitar o ponto onde um fator se sobrepõe ao outro. Contudo, alguns aspectos merecem ser apreciados quando fazemos referência ao estresse do enfermeiro que trabalha no hospital. Um ponto importante a destacar é que o estresse desencadeado pela atividade gerencial do enfermeiro no hospital causa alterações em sua saúde, principalmente imunológicas e músculoarticulares, cardiovasculares e gastrintestinais (CHAVES; MOURA, 1990, pág. 421).

3.3 O ESTRESSE E A ENFERMAGEM

Como já nos é sabido o enfermeiro acumula diversas obrigações dentro da equipe de trabalho, desde o fazer propriamente dito até a gerência do serviço. Ora executor de atividades, ora gerente de pessoas e atividades. Nesse processo o enfermeiro organiza o serviço e os recursos humanos.

Para a execução desse processo, são utilizadas várias ferramentas que em geral são explicitadas com maior ênfase na disciplina de administração aplicada a enfermagem na formação dos profissionais.

Tais ferramentas de acordo com Kurcgant (2001) podem ser: o planejamento, o dimensionamento de pessoal de enfermagem, a construção de escala de serviço,

o recrutamento e seleção de pessoal, a educação continuada ou permanente, a supervisão, a construção de manuais de normas e rotinas, os protocolos, a avaliação de desempenho.

Com isso vê-se quão grande é o número de conhecimentos necessários ao enfermeiro para que desempenhe um trabalho realmente satisfatório. Isso possui importância muito grande porque a população precisa ser bem atendida, pois se constitui em direito da mesma.

Diante disso, surge o grande desafio de ser um profissional capacitado tecnicamente, politicamente, cientificamente e acima de tudo deve estar psicologicamente bem para que a assistência não seja desenvolvida de forma inconsciente e irresponsável.

Assim, fica cada vez mais notória a necessidade de superação dos estressores presentes no ambiente de trabalho. O que queremos com o presente trabalho não é abolir o estresse da vida dos profissionais, mesmo porque isso seria totalmente inviável e impossível, mas ao menos tornar mais simplificado o processo de superação dos fatores que levam ao estresse.

O nosso desejo é que os profissionais reflitam sobre o cotidiano de trabalho, descubram os fatores que lhes causam mais estresse e tentem evitá-los o máximo possível. Isso pode ser feito através da fuga dessas situações ou mesmo encarando essas realidades de uma forma diferente de modo que uma nova percepção seja edificada acerca de um mesmo fato.

O estresse é resultante da percepção entre a discordância das exigências de determinada tarefa e os recursos pessoais para cumpri-las. Uma pessoa pode sentir tal discordância como desafio e, em consequência, reagir dedicando-se à tarefa. Ao contrário, se a discordância é percebida como ameaçadora, o trabalhador enfrentará uma situação estressante negativa, que poderá conduzi-lo a evitar a tarefa (MONTANHOLI; TAVARES; OLIVEIRA, 2006, pág. 661).

Como afirma Smeltzer e Bare (2006) o estresse tem uma caracterização eminentemente subjetiva e de enfrentamento pessoal, o que não significa dizer individual, pois poderá haver um enfrentamento coletivo a situações estressantes de um determinado ambiente de trabalho.

As discussões sobre o estresse tornam-se cada vez mais presentes no nosso cotidiano pelo simples fato de que estresse acomete um alto índice de pessoas.

Especificamente nesse caso estamos discutindo o estresse no ambiente de trabalho, mas sabemos que o mesmo está presente em todos os ambientes nos quais estamos inseridos.

O trabalho torna-se mais evidente por conta que é meio de produção e reprodução social, ou seja, através do trabalho o indivíduo pode ou não se inserir na vida social. Se tivermos trabalhos indignos e míseros salários não desfrutaremos da vida em sociedade, sendo que o inverso acontece com aqueles que possuem bons trabalhos. É claro que existem exceções, mas estamos aqui evidenciando a regra.

Já que o trabalho é colocado como ambiente de muito estresse, faz-se necessário, conseqüentemente, enaltecermos os principais fatores que desencadeiam esse estresse e tecer comentários sobre os mesmos. Além disso, vamos também expor os principais sinais e sintomas do estresse para que fique mais simples identificá-lo.

Por meio da compilação de diversos autores, classificaram-se e agruparam-se em categorias os estressores relacionados com a enfermagem e seu trabalho: Problemas de comunicação com a equipe; Inerente à unidade; Assistência prestada; Interferência na vida pessoal e Atuação do enfermeiro. A carga de trabalho é o estressor mais proeminente na atividade do enfermeiro, além dos conflitos internos entre a equipe e a falta de respaldo do profissional, sendo a indefinição do papel profissional um fator somatório aos estressores (BATISTA; BIANCHI, 2006, pág. 535).

A comunicação com a equipe se apresenta como um dos grandes problemas da atualidade. Se observarmos tudo isso se constitui num círculo vicioso, pois a comunicação truncada leva ao estresse e este torna cada vez mais difícil o processo de comunicação. Daí surge a necessidade do enfermeiro líder que tratará de promover a negociação de interesses e o alcance do consenso.

Não se trata de atribuir mais uma função ao enfermeiro, mas de apenas fazer com que este reconheça quais são suas reais obrigações, pois o que se observa é que nem mesmo o enfermeiro conhece o seu real processo de trabalho e então fica perdido e acaba sendo manipulado pela maioria e não pelo que é correto.

Belancieri e Bianco (2004) referem que em se tratando dos problemas relacionados ao trabalho do enfermeiro podem-se citar vários: a hierarquia

profissional, a falta de materiais, a falta de reconhecimento, etc., que sabemos serem problemas históricos e por isso são tão difíceis de serem superados, porém não é impossível.

Os problemas com relação à assistência prestada também se enquadram em uma descompensação, pois o estresse leva a uma péssima assistência e esta gera mais estresse e assim sucessivamente.

Tamayo e Paschoal (2005) relatam que os reflexos na vida pessoal do enfermeiro também não podem deixar de ser relatados, porque apesar de todas as tentativas de total desvinculação entre vida profissional e pessoal, sabe-se que isso não é totalmente possível. O problema familiar reflete no trabalho e vice-versa. O que se busca é pelo menos um equilíbrio saudável entre as duas coisas.

Stacciarini e Tróccoli (2001) diz que somado a todos esses fatores ainda precisamos destacar a carga horária de trabalho do enfermeiro que em geral não é nada leve, pois, em geral, possui no mínimo dois vínculos empregatícios. Isso leva ao desgaste excessivo do corpo e da mente, o que também gera assistência de má qualidade, tanto no que se refere ao modo correto de desenvolver as técnicas como no modo como tratam os usuários do serviço.

A falta de respaldo é somada a esse rol de estressores e aqui o enfermeiro aparece como sujeito passivo na relação. Tanto é passivo no sentido de que não reconhece o seu trabalho, como no sentido de que não se organiza para mudar a situação. Assim, perdura no tempo a importância da enfermagem, mas o reconhecimento não aparece na maioria das situações.

Ainda é preciso destacar o problema da indefinição do papel do enfermeiro no espaço do serviço. Há duas hipóteses, a nosso ver, que justificam essa ocorrência. Uma delas é que a submissão faz com que atribuam ao enfermeiro funções que não lhes pertencem e mesmo assim estes aceitam tacitamente. A outra explicação é que nem mesmo o enfermeiro conhece as responsabilidades que possui.

Diante disso percebe-se quão complexa é a questão dos estressores com os quais vivemos cotidianamente. É difícil descobrir soluções e ou fugir das situações que ocasionam o estresse, visto que em geral este está atrelado a ambientes e pessoas com os quais convivemos por necessidades, trabalhistas e ou familiares.

Uma comprovação desta assertiva se dá quando pensamos no ambiente familiar, por exemplo. Este se apresenta como algo necessário à sobrevivência humana, porém apresenta, continuamente, situações estressoras que nos coloca em tensão psicológica por conta do sentimento de incapacidade de resolver o problema emergente.

No que se refere à interação família-trabalho-estresse Tamayo e Paschoal (2005, p. 178), assim se colocam;

a interferência família-trabalho pode ter uma participação direta no processo do estresse ocupacional. Os itens que avaliaram a interferência família-trabalho enfocaram eventos como: mudar os planos no trabalho para atender a compromissos familiares, sair mais cedo do trabalho para resolver problemas em casa e trabalhar de mau humor pensando na família.

Como colocam os mesmos autores, interferências dessa natureza podem comprometer em demasia a qualidade e a própria continuidade do trabalho. Como sabemos muito se discute sobre a necessidade de separarmos os problemas pessoais do ambiente de trabalho, mas isso nem sempre é possível.

Esse sentimento de impotência é justamente fator desencadeante do estresse por conta que a situação existente é diferente da que desejamos e não conseguimos transformá-la.

Desse modo cria-se um feedback negativo onde não conseguimos superar uma série de problemas e estes por sua vez geram outros problemas. A tendência natural desse processo é a exaustão que desencadeará uma série de complicações orgânicas e muitas vezes irreversíveis.

Lazarus (1987) explicita que o estresse não se apresenta como algo exclusivo da pessoa e ou do ambiente, mas sim da interação entre ambos. O ambiente impõe certas condições ao individuo e este, por sua vez, tenta superar ou adaptar-se a estas situações da melhor maneira possível. Quando essa conciliação não é possível se estabelece o estresse propriamente dito.

De acordo com os autores supracitados ainda observa-se que certos tipos de pessoas possuem maior susceptibilidade ao estresse enquanto outras são mais resistentes. Mesmo assim existem alguns fatores desencadeantes do estresse que

se destacam: pressão para cumprimento de atividade em pouco tempo, sobrecarga de trabalho, falta de autonomia, problemas pessoais com membros da equipe de trabalho, dentre outros.

Stacciarini e Tróccoli (2001) afirmam que quando uma situação de estresse é confirmada observa-se uma discrepância entre a situação existente e a desejada pelo indivíduo. Para que tenhamos uma verdadeira situação de estresse é necessário que o indivíduo considere o momento desafiador e complexo.

Assim, concebemos que uma situação poderá ser altamente estressante para um indivíduo e facilmente superável para outrem. Haverá grandes diferenças entre pessoas, momentos e formas de superação.

Diante disso, fica explícita a idéia de que indivíduos diferentes enfrentarão situações semelhantes de modo bastante diverso. Quando se trata do ambiente de trabalho a situação fica mais crítica por conta de um público que anseia por atendimento de qualidade.

Ser ético e imparcial nos impõe posturas que muitas vezes não seguimos de modo espontâneo. O profissional sabe que tem tarefas a cumprir e que o andamento dos trabalhos depende da atuação do mesmo, no entanto, a emoção muitas vezes limita a possibilidade de expressão da razão.

Isso tudo, provavelmente irá ocasionar outros problemas no ambiente de trabalho ou mesmo familiar. Visualizamos um processo autoalimentado por efeitos deletérios sobre as condições de vida e saúde da pessoa.

Companheiros de trabalho se irritam, chefes passam a cobrar produção com mais veemência, tarefas não são desenvolvidas como deveriam, horários de trabalho dificilmente são cumpridos corretamente, dentre outros.

Tudo isso se desenvolve de forma somática com o passar do tempo. Logo, profissionais com mais tempo de serviço tendem a expor maior número de problemas e insatisfações. Isso se deve a duas razões basilares: uma é que o tempo gera descrédito relacionado a muitas lutas que não deram certo e a outra é que o desgaste físico e psicológico se torna mais evidente devido aos intempéries impostos pela vida.

Tamayo e Paschoal (2005, p. 178), ainda explicitam o seguinte:

Todos esses eventos constituem potenciais estressores ligados a problemas de relacionamento interpessoal no trabalho e a sobrecargas qualitativas e quantitativas. Além disso, as interferências família-trabalho podem fazer com que o indivíduo perceba-se com pouco controle sobre suas responsabilidades profissionais, o que pode se constituir em outro estressor organizacional. Desta forma, a interferência família-trabalho estaria favorecendo, diretamente, o aparecimento de estressores organizacionais.

Assim fica explícita a realidade de que trabalho, família e situações estressoras estão altamente imbricados. Não se separam realidades visivelmente miscíveis e essa impossibilidade de separação gera uma necessidade de tentarmos administrar melhor as situações que desencadeiam o estresse.

A influência do trabalho sobre a ocorrência do estresse também é muito marcante. Isso pode ser comprovado pela insatisfação que muitas pessoas apresentam em relação ao trabalho.

Toda essa problemática parte desde o momento em que é necessário escolher que profissão será seguida. A cada dia essa decisão é tomada mais cedo, em geral na fase de adolescência, a qual é marcada por inúmeros conflitos cognitivos.

Na maioria das vezes jovens ainda com pouca ou nenhuma noção de trabalho encontram-se em situação desafiadora de escolher a profissão na qual supostamente atuará pelo resto da vida. Nesse processo constatamos diversas frustrações futuras e ou presentes. Ou há uma escolha forçada pelos pais, ou uma decisão baseada apenas em interesses financeiros, etc.

O que sabemos é que profissional insatisfeito no trabalho desencadeia diversos problemas dentre os quais podemos citar; mau atendimento dos usuários do serviço prestado, alto índice de estresse por parte do funcionário, baixo desempenho no trabalho, desenvolvimento de inúmeros problemas de saúde, dentre outros.

Tamayo e Paschoal (2005, p. 179) colocam o seguinte:

Há possibilidade de que os valores do trabalho tenham um papel preditivo relevante no processo de escolha profissional. O indivíduo avalia qual profissão ou emprego representa uma oportunidade para alcançar as metas que considera relevantes, ou seja, quais metas podem ser alcançadas por meio de determinado trabalho. Por exemplo, um indivíduo que atribua maior importância ao tipo motivacional estabilidade irá procurar profissões ou empregos que ofereçam um salário que satisfaça suas necessidades materiais e ofereçam estabilidade.

Pelo exposto fica cada vez mais claro que a possibilidade de frustrações no trabalho é enorme. Como vemos um indivíduo pode, por exemplo, escolher uma profissão apenas por que irá garantir-lhe um bom retorno financeiro, no entanto, não imagina que as atividades desenvolvidas naquele espaço de trabalho precisam ter qualidade e constância.

Diante disso percebemos que o trabalho possui influência significativa sobre os níveis de estresse das pessoas, sendo que estas se dividem basicamente em dois grupos; as que estão satisfeitas com o trabalho que desenvolvem e aquelas que trabalham por obrigação e, em geral, expressam o desejo de abandonar a função exercida e assumir outra menos estressante.

Miquelim et al (2004) contribuem com essa discussão afirmando que atualmente há um processo de mudanças muito intenso e os profissionais precisam dar conta dessa dinamicidade. Muitas vezes esse esforço para acompanhar o processo de globalização causa intenso desgaste físico e mental nos indivíduos, caracterizando o trabalho como um importante gerador de estresse.

Corroborando com as idéias expostas acima Belancieri e Bianco (2004, p. 126), expressam o seguinte:

Durante a existência humana, diversos eventos podem constituir-se em fatores desencadeadores do estresse. O trabalho pode ser considerado um desses fatores, pois, embora seja essencial à vida e à felicidade humana, é freqüentemente fonte de tensão e estresse, constituindo-se agravo potencial, de intensidade variável, à saúde do ser humano.

Frente ao exposto percebe-se que o ambiente influencia bastante sobre a ocorrência do estresse. Logo se faz necessário falarmos sobre o ambiente hospitalar, visto que será nesse espaço que a pesquisa será desenvolvida.

Em geral, percebemos que o ambiente hospitalar congrega maior número de pessoas portadoras do estresse. Tal fato se deve a dinâmica do serviço, imprevisibilidade das situações que surgirão, trabalho mediante escala de plantões, hierarquia profissional mais evidente, entre outros.

3.4 ESTRESSE EM DIFERENTES AMBIENTES DE TRABALHO

Presenciamos diferenças nos níveis de estresse quando analisamos diferentes ambientes do hospital, o centro cirúrgico, por exemplo, poderá apresentar níveis de estresse mais elevados que no pronto socorro, este mais que na UTI, etc., sendo que tais níveis também variarão de acordo com os horários de trabalho, número de profissionais da equipe, quantidade de tarefas a serem desenvolvidas.

Como explicita Candeias e Abujamra (1988):

O ambiente hospitalar gera estresse de várias naturezas e em vários níveis: o estresse do paciente e de seus familiares, o estresse dos profissionais e do pessoal de saúde envolvidos, a morte, a constatação de que nem sempre os pacientes fazem o que lhes é recomendado, colocando em risco ou anulando os mais delicados esforços, a sobrecarga ou trabalhos realizados em contextos que, muitas vezes, não permitem um final feliz ou, então, pressupõem requisitos desagradáveis e dolorosos para os pacientes.

Muitos autores relatam que o ambiente hospitalar se constitui num espaço onde os profissionais de enfermagem passam a maior parte do tempo, sendo que tal ambiente é considerado extremamente insalubre além de apresentar inúmeros fatores de risco de exposição, o que favorece o surgimento de doenças e a ocorrência de acidentes de trabalho.

Acrescidos a tais circunstâncias temos alguns agravantes como a ocultação do problema. Alguns escondem por medo de perder o emprego, outros por pura negligência. Isso nos evidencia a dificuldade de lidar com o estresse, considerado por muitos autores como epidemia global.

Marziale (1995) relata que somados a todos esses problemas ainda visualizamos algumas dificuldades que são inerentes ao trabalho da enfermagem no ambiente do hospital, como desrespeito a fisiologia corporal, horários de trabalho desgastantes, longas distâncias percorridas para chegar até o ambiente de trabalho, entre outros.

O mesmo autor supracitado ainda expõe a questão de que a enfermagem desenvolve atividades que exigem muita atenção e memorização de técnicas, estão em constante vigília, a qual dificulta o relaxamento corporal e mental, e assim estão em contato permanente com fatores de risco para o surgimento do estresse.

Tais relatos apontam para o fato de que os profissionais de Enfermagem estão submetidos a grandes pressões, tanto físicas como psicológicas, que potencializam cada vez mais o aparecimento de enfermidades de diferentes naturezas.

Batista e Bianchi (2006) relatam que a própria estrutura piramidal do hospital já influencia bastante a ocorrência do estresse, pois esta retrata as diferenças de poder e este exerce pressões sobre os funcionários. Logo, fica evidente que os problemas nessas instituições são mais comportamentais do que técnicos.

Ainda no que se refere ao ambiente do hospital podemos dizer que o estresse apresenta-se em diferentes formas e graus de acordo com o setor ao qual nos referimos. A ocorrência do estresse em uma UTI, por exemplo, não é a mesma se nos referirmos ao centro cirúrgico.

A unidade de emergência, por exemplo, exige do profissional um poder de decisão muito grande. Tal profissional precisa, num curto intervalo de tempo, decidir que conduta será adotada ou que procedimento será realizado, sendo que se isso não for feito o usuário do serviço poderá ter seu quadro agravado ou ainda poderá evoluir para óbito.

Afora isso, o pronto socorro se constitui na porta de entrada do hospital, o que expõe em demasia o profissional a uma série de patologias sem que os mesmos estejam preparados para tal.

Batista e Bianchi (2006, p. 537) colocam o seguinte:

é possível inferir que a estrutura organizacional da instituição hospitalar tem sua parcela na ocorrência de estresse para o enfermeiro de unidade de emergência, o que certamente interfere na vida pessoal e profissional do indivíduo. O trabalho, quando realizado em condições insalubres e inseguras, tem influência direta sobre o bem-estar físico e psíquico do indivíduo.

Ainda de acordo com Batista e Bianchi (2006) podemos inferir que o setor de emergência possui algumas características peculiares que o torna mais viável a ocorrência do estresse, como trabalho 24 horas e ansiedade constante devido a falta de uma rotina norteadora das tarefas a serem desenvolvidas.

Essa carga de instabilidade e preocupação pode ser reduzida através do oferecimento de maior autonomia ao profissional da enfermagem, aumento do número de funcionários no setor para que a vigilância dos pacientes seja mais bem feita, reconhecimento do trabalho do enfermeiro, entre outros.

Batista e Bianchi (2006, p. 538), colaboram para um encerramento parcial dessa discussão com a seguinte afirmação:

Como conclusão, tem-se que o enfermeiro é um profissional que vive sob condições estressantes de trabalho. Na unidade de emergência, o enfermeiro deve obter condições mínimas de material e pessoal para se dedicar à prestação de uma assistência efetiva e eficaz, diante das intercorrências que são muito comuns nessa unidade.

Assim fica notável que o espaço da urgência e emergência é propício ao desenvolvimento do estresse por conta das razões expostas anteriormente. Logo cabe aos profissionais atuantes nesse setor buscar as melhores maneiras para manter o controle emocional.

Outro setor do hospital que chamou nossa atenção quanto à ocorrência do estresse foi a Unidade de Terapia Intensiva (UTI). Tal setor encontra-se carregado de fatores de risco associados às disfunções psico-fisiológicas dos trabalhadores.

Bianchi (1990) relata que em se tratando de UTIs, o estresse se apresenta como fator de risco à qualidade de vida dos trabalhadores de enfermagem. Sabe-se que tal espaço é ideal para a recuperação de pacientes em estado grave, no entanto, parece constituir-se num dos ambientes mais agressivos, tensos e traumatizantes do hospital.

Fischer (1989) compara a UTI com uma penitenciária, pelo fato de apresentar características de prisão, enclausuramento, onde se vivencia um isolamento temporário do mundo externo.

Shimizu e Ciampone (1999) auxiliam na discussão na medida em que citam fatores contribuintes para a ocorrência do estresse nas UTIs, manipular inúmeros equipamentos, realizar todas as atividades com iniciativa, rapidez e livre de qualquer erro, para que não ponha em risco a vida do paciente.

Ainda existem associações do estresse ao clima presente nas UTIs, espaço de morte constante e de cuidados com pacientes em geral com quadro clínico bastante instável.

Os enfermeiros, em especial, possuem níveis mais elevados de estresse pelo fato de associarem todos os fatores supracitados à responsabilidade pela coordenação da equipe.

Lida com vidas sob risco constante e precisa supervisionar todo o trabalho que se destina ao resgate da saúde dos pacientes. Enfrenta problemas técnico-científicos, de relacionamento, de sentimento pessoal, de ordem familiar, entre outros.

Pereira e Bueno (1997, p. 75) enfoca alguns fatores contribuintes para o estresse nas UTI's:

(...) ambiente extremamente seco, refrigerado, fechado, iluminação artificial, ruído interno contínuo e intermitente, inter-relacionamento constante entre as mesmas pessoas da equipe durante o turno, bem como a exigência excessiva de segurança, respeito e responsabilidade para o paciente em sofrimento, dor e com morte iminente, para a garantia da qualidade da assistência.

Fatores como estes nos ajudam a compreender a dificuldade de vivenciar o ambiente da UTI sem que nenhum sinal ou sintoma de estresse venha a se expressar no decorrer do tempo.

Outra questão relevante em relação a UTI se trata das atividades que são desenvolvidas e que demandam força física para tal. O banho no leito e a mudança de decúbito, por exemplo, demandam força e isso contribui bastante com o desgaste físico e mental dos profissionais.

Como agravante temos a realidade de que a enfermagem ainda se constitui numa profissão eminentemente feminina e estas possuem força física bem inferior aos homens. Assim fica difícil lidar com a mudança de posição pacientes que não ajudam no processo.

Guedes e Mauro (2001) relatam que o gasto excessivo de energia e uso abusivo da força muscular ocasiona problemas posturais e fadiga geral no organismo, sendo que tal problema se agrava quando é constatada a presença predominante de mulheres em trabalhos braçais.

Para superação de tal problemática Pereira e Bueno (1997, p. 75), cita que o lazer pode influir positivamente na superação do estresse:

Voltando estas questões para o pessoal de enfermagem que trabalha na UTI, o desenvolvimento de atividades de lazer é relevante no favorecimento da comunicação entre eles, no relacionamento interpessoal, bem como, no alívio das tensões, visando, pois, a educação para a melhoria da qualidade de vida do trabalhador e do serviço, em geral.

Sendo assim fica explícita a importância do lazer para o alívio do estresse, sendo que não se aplicará somente em relação ao produzido na UTI, mas em todo e qualquer espaço.

3.5 REFLEXOS DOS HORÁRIOS DE TRABALHO NA OCORRÊNCIA DO ESTRESSE

Ainda tratando dos fatores que podem se relacionar ao estresse pode-se citar os horários de trabalho. Como explicita Ferreira (1985), em geral, o trabalho noturno gera maiores transtornos ao indivíduo por conta da restituição de energia corporal que fica prejudicada.

Geralmente as pessoas que trabalham a noite tendem a dormir diuturnamente a fim de restituir as energias perdidas durante o turno noturno. No entanto, segundo estudos realizados, essa restituição de energia durante o dia não satisfaz as necessidades fisiológicas.

Segundo Horne e Ostberg (1976), os indivíduos podem ser classificados em três cronótipos, considerando as diferenças individuais de adaptação temporal dos ritmos biológicos. Os cronótipos são:

Matutino (dividido em tipos extremo e moderado): indivíduos que preferem dormir cedo (em torno das 21 ou 22 horas) e também acordam cedo, em torno das seis horas, sem dificuldades, estando já nesse momento perfeitamente aptos para o trabalho, com bom nível de alerta e bom desempenho físico e mental pela manhã;

Vespertino (dividido em tipos extremo e moderado): preferem dormir e acordar tarde (em torno de uma hora da manhã e após as 10 horas, respectivamente), com melhor disposição e desempenho no período da tarde e início da noite;

Indiferente (indivíduos que têm maior flexibilidade, escolhendo horários intermediários de acordo com as necessidades de sua rotina).

Desse modo podemos perceber que o estudo sobre os horários de trabalho são muito importantes para que possamos compreender melhor os níveis de estresse dos indivíduos. Em virtude de tais diferenças haverá maior ou menor produção no trabalho.

Ferreira (1985) ainda diz que muitas vezes a dupla jornada de trabalho estressa menos que o trabalho noturno. Isso se deve ao fato de que as pessoas conseguem se adaptar a dupla jornada, no entanto, o trabalho noturno impõe ao organismo condições que o mesmo não consegue suportar sem que se desgaste excessivamente.

Ainda segundo Ferreira (1985) há influência dos turnos na quantidade total de erros observado. O noturno destacou-se como o de maior ocorrência de erros. Constatou-se que o desempenho de um trabalhador do turno da noite é comparável ao de um trabalhador diurno que tenha passado a noite inteira sem dormir.

O trabalho em turnos faz com que os ritmos humanos sejam alterados, com repercussões sobre os sistemas orgânicos e também sobre o ciclo vigília-sono, resultando em prejuízos, uma vez que o sono diurno não tem as mesmas características do sono noturno (FERREIRA,1985).

Akerstedt T. apud Silva e Martino (2009) ainda acrescenta que toda essa carga de problemas surge associada à fadiga, distúrbios do humor, queda de rendimento, erros no trabalho, acidentes, agravamento de problemas cardiovasculares e gastrointestinais e interferências sobre a vida social e familiar.

Mesmo diante do supracitado percebemos que a carga de estresse que o profissional adquire durante o dia pode ser atenuada ou abolida pelo descanso noturno. No entanto o trabalhador noturno geralmente não supera o desgaste satisfatoriamente por conta dos motivos já citados acima.

Como nos mostra Moreno apud Martino e Silva (2009, p. 23) “o equilíbrio entre os sincronizadores externos e a ordem temporal interna passa quase despercebido durante toda a vida de uma pessoa que trabalha durante o dia e dorme à noite”.

Marques e Menna-Barreto (1997) diz que o trabalho em turnos perturba o equilíbrio supracitado e refere que quanto maior forem as diferenças de horário impostas pelo trabalho maior será esse desequilíbrio.

Os mesmos ainda referem que o trabalhador do noturno experimenta uma inversão de horários, mantendo vigília à noite e dormindo durante o dia, inversão esta que segundo os mesmos causa perturbações no ritmo vigília-sono e outros ritmos biológicos, com potenciais conseqüências sobre a saúde.

4 PERCURSO METODOLÓGICO

A pesquisa desenvolvida tem caráter descritivo e abordagem qualitativa, onde discute-se o estresse e os fatores determinantes para a ocorrência do mesmo no ambiente de trabalho do enfermeiro.

Além disso, discute-se de forma indireta a influência do estresse no desempenho profissional e na qualidade da assistência prestada aos usuários do serviço de saúde.

Foi escolhida a pesquisa qualitativa por ser a mesma mais adequada para estudar as dimensões subjetivas das relações que se estabelecem no dia-a-dia dos serviços ou mesmo fora deles, mesmo porque o estresse é algo bastante particular, no que concerne aos fatores desencadeantes e ou mesmo aliviadores. Como explicita Minayo(1994,p. 21-22);

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

A pesquisa foi realizada no Hospital Hélio Morais Marinho (HRHMM) no município de Apodi, o qual fica no Estado do Rio Grande do Norte (Brasil), localizado na microrregião da Chapada do Apodi. De acordo com o censo realizado pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) no ano 2007, sua população é de 34.632 habitantes. Área territorial de 1.602 km².

O referido Hospital foi selecionado devido ser o único existente no município citado, sendo o mesmo um hospital geral, público, de curta permanência, de corpo clínico aberto, de estrutura horizontal e de pequeno porte.

A população pesquisada foram os enfermeiros da referida instituição. Foram os mesmos interrogados sobre fatores estressantes presentes no dia-a-dia do trabalho e a influência dos mesmos na prestação da assistência e a respectiva

qualidade desta. Além disso, buscou-se uma possível relação entre o estresse e os acidentes de trabalho.

Foram entrevistados dez enfermeiros, os quais representam parcialmente a categoria, já que nem todos aderiram a ideia de participar da pesquisa. Os referidos enfermeiros tinham a plena liberdade de participarem ou não da pesquisa e três deles não se disponibilizaram a participar.

A coleta de dados foi aplicada aos enfermeiros através de um instrumento estruturado. O espaço para a coleta de informação não foi considerado como fator influente para a pesquisa, mesmo porque o questionário foi entregue para que os enfermeiros respondessem onde achassem mais conveniente, em casa, no trabalho etc.

O instrumento foi entregue junto com o termo de consentimento para que os mesmos lessem este com atenção antes de responder o questionário. Foi estipulado um tempo limite de quinze dias para que os mesmos devolvessem o questionário respondido para que então fosse iniciada a análise dos dados e feitas as devidas inferências acerca dos mesmos.

Foi utilizado questionário, sendo o mesmo dividido em duas partes: a primeira se constituiu na obtenção do perfil dos profissionais entrevistados e a segunda parte que se constituiu na caracterização da pesquisa propriamente dita, sendo esta composta por questões exclusivamente subjetivas.

Por fim, e em consequência dos trabalhos desenvolvidos, a análise dos dados foi feita levando em consideração aspectos qualitativos. As entrevistas foram interpretadas e organizadas mediante a categorização explicitada por Minayo (1994, p. 70) da seguinte maneira;

A palavra categoria, em geral, se refere a um conceito que abrange elementos ou aspectos com características comuns ou que se relacionam entre si. Essa palavra está ligada a ideia de classe ou série. As categorias são empregadas para se estabelecer classificações. Nesse sentido trabalhar com elas significa agrupar elementos, ideias ou expressões em torno de um conceito capaz de abranger tudo isso.

Houve leitura do material para entendimento do todo, identificação de pontos convergentes nos questionamentos, agrupamento de idéias semelhantes, identificação de categorias e subcategorias que foram denominadas de acordo com os significados em cada agrupamento.

Esse método tem como objetivo principal tornar o entendimento mais simplificado devido ter a separação de categorias que promovem a segmentação do conteúdo sem, contudo, fragmentar a lógica da análise dos dados.

Para garantir o sigilo dos nomes dos profissionais que participaram da pesquisa foi-lhes atribuídos nomes de pássaros. Estes foram citados ao longo da pesquisa e o gênero do pássaro e do enfermeiro podem não ser condizentes, ou seja, a graúna que é fêmea poderá representar um enfermeiro (sexo masculino). Tal técnica foi utilizada justamente para não haver nenhum tipo de associação ou tentativa de descoberta em relação a quem está emitindo as falas.

A referida pesquisa zela pelos aspectos éticos estabelecidos pela Resolução 196/96 de 10 de Outubro de 1996 do CNS/MS que trata da pesquisa envolvendo seres humanos, sobretudo nos elementos expostos em seus capítulos III e IV, respeitando os princípios da autonomia, beneficência, não-maleficência e justiça/equidade, como também levou em conta elementos da Resolução 311/2007 (Novo Código de Ética dos profissionais de enfermagem), sobretudo seu capítulo III que trata da produção científica.

A referida pesquisa não teve qualquer tipo de financiamento. Tratou-se de iniciativa própria do pesquisador que se encarregou de financiar todos os custos necessários à consecução dos resultados esperados.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

O estudo em questão foi desenvolvido com base nas seguintes categorias de análise: circunstâncias estressantes, estratégias de alívio do estresse, sugestões para enfrentamento do estresse, estresse e qualidade da assistência, estresse e acidente de trabalho.

Por meio das cinco categorias supracitadas desenvolveu-se a análise dos dados por meio do agrupamento de categorias, onde a fala dos enfermeiros entrevistados foi transcrita e alguns comentários foram acrescentados às mesmas.

5.1 CIRCUNSTÂNCIAS ESTRESSANTES

Inicialmente citam-se as circunstâncias estressantes que tiveram algumas variações, mas de um modo geral coincidiram bastante. Observemos, pois, a fala dos participantes da pesquisa.

Quando questionada sobre o que mais lhe deixava estressada sabiá relata o seguinte:

“Falta de insumos ou escassez destes; falta de funcionários; estrutura inadequada”.

Canário já afirma o seguinte:

“Falta de pessoal; falta de insumos e condições de trabalho; atraso de pessoal; brigas no ambiente de trabalho”.

Papagaio assim se expressa:

“Falta de materiais; medicações vencidas; falta de médicos; falta de transporte para os pacientes”.

Andorinha cita o seguinte:

“Falta de interesse para com a assistência por parte dos funcionários; escassez de materiais e medicações básicas; falta de valorização do serviço por parte dos superiores; falta de funcionários sem justificativa na unidade”.

De acordo com o que pudemos observar os enfermeiros relataram os fatores estressantes no que concerne ao ambiente de trabalho. Logo, muitos das

circunstâncias que desencadeiam o estresse são coincidentes. A falta de materiais, por exemplo, foi citada praticamente por todos.

O absenteísmo também foi relatado como algo presente e estressante. Fator bastante compreensível na medida em que podemos ter a certeza que a falta de um funcionário aumenta o serviço dos demais e a sobrecarga leva ao estresse.

As discussões no ambiente de trabalho também foram citadas como fator de estresse. Somos adeptos da idéia de que o ambiente de trabalho precisa encontrar-se num clima favorável à produtividade.

Logo, se observamos que isso não acontece, ou seja, a equipe não colabora com o trabalho e entra em atrito constantemente é óbvio que mesmo aqueles não envolvidos na discussão vão sofrer as conseqüências do clima desagradável que surgira.

Como explicita Lautert, Chaves, Moura (1990), a qualidade das relações interpessoais é fator muito importante quando se deseja determinar o potencial estressor. O fato de um grupo de trabalho não encontrar-se coeso e harmônico pode facilmente se constituir em fator estressante para a equipe como um todo.

Ainda segundo os autores supracitados, os conflitos no grupo de trabalho são benéficos quando visam à solução de problemas e enfrentamento de dificuldades, no entanto, caso os conflitos sejam contínuos poderá desencadear frustrações, insatisfação e moléstias somáticas.

Nesse ínterim, cabe ressaltarmos as dificuldades do trabalho gerencial do enfermeiro. Este tipo de trabalho sobrecarrega tal profissional pelo simples fato de que trabalhar com pessoas exige muita capacidade de relacionamento e muito poder de convencimento e persuasão.

Não dá mais para conviver num ambiente de trabalho nos dias de hoje sob o julgo de um chefe ditador e autoritário. Logo, o enfermeiro precisa desenvolver a capacidade de liderança para que possa conquistar a equipe, e não impor a estas atividades que deverão ser realizadas.

O conceito de líder envolve a aceitação voluntária de sua autoridade pelos demais, assim como a credibilidade de que o mesmo contribuirá para o progresso do

grupo. Do contrário teremos a imagem de um chefe que não conquista, mas sim impõe a sua autoridade.

Uma questão interessante que fora citada por papagaio se refere às medicações vencidas no setor de trabalho. Esse problema é grave e realmente dificulta bastante o trabalho da enfermagem.

Se imaginarmos uma situação de emergência estaremos diante de uma situação que poderá tornar-se fatal para o paciente. Ou se utiliza uma medicação vencida, ou se tenta pegar outra que esteja com a validade adequada, o que não se sabe ao certo são as conseqüências que o paciente sofrerá.

Beija-flor nos chama atenção para um fator estressante que nenhum outro enfermeiro havia citado a questão da agressividade de alguns pacientes. Há muito se tem a idéia de que os usuários são passivos e subalternos no âmbito dos serviços de saúde, no entanto alguns tentam mudar essa realidade de forma equivocada desrespeitando os profissionais.

Desse modo observa-se que os direitos são exigidos de modo inadequado. Não se exige respeito por meio do desrespeito. Logo, faz-se necessário que os usuários tenham real clareza sobre os seus direitos e os exijam de modo correto.

O que acontece na maioria das vezes é que a situação de desespero acaba levando o paciente a tomar atitudes drásticas, muitas vezes acontece até agressões físicas.

Desencadeia-se dessa maneira uma situação em que o estresse acaba aumentando devido o clima de tensão que se cria a partir de um desentendimento entre profissional e usuário.

No que concerne ao mesmo aspecto, fatores estressantes, graúna cita outra questão interessante que se refere à falta de compromisso dos profissionais para com os usuários do serviço. Assim se expressa a referida enfermeira:

“falta de compromisso dos profissionais de saúde com a população”.

Uma das questões mais discutidas na atualidade são justamente o acolhimento e a humanização. Esta nos parece mais estranha devido estarmos nos

referindo a humanos, parece contraditório, mas na verdade não é. Os profissionais têm se tornado cada vez mais mecânicos e limitados a realização das técnicas sendo estas muitas vezes realizadas de maneira inadequada.

Desta feita instala-se a necessidade de estarmos continuamente lembrando ao seres humanos que os mesmos precisam ser mais humanos. A política de humanização tão enfatizada pelo Sistema Único de Saúde (SUS) é prova incontestante de que o sistema precisa de pessoas que valorizem um pouco mais o sentimento e a dor do outro.

Desenvolve-se assim uma necessidade aumentada de tentarmos ser o outro o máximo que pudermos. É o processo denominado de empatia, maior necessidade de sermos o outro por alguns instantes para que possamos saber o tamanho do sofrimento e da fragilidade do mesmo.

Gavião é bem enfático e detalhista ao descrever as circunstâncias estressantes:

Falta de materiais na hora dos procedimentos; ver um membro da equipe sendo negligente; ausência de funcionários (auxiliar ou técnico) no plantão sem justificativa e ter que providenciar um substituto de última hora; a falta do profissional médico na hora de uma emergência (acontece); trabalhar com equipe desumanizada; abuso do poder e autoridade do chefe imediato; unidade desorganizada e equipamentos sem condições de pronto uso em situações de urgência ou emergência; número insuficiente de profissionais auxiliares e técnicos que constituem a maior parte da força de trabalho dentro da equipe de enfermagem.

Pelo que se pode perceber Graúna encontra-se bastante susceptível à ocorrência do estresse devido aos inúmeros estressores que se apresentam no dia-a-dia do trabalho. Tal afirmação se constitui na regra, mas obviamente existem as exceções, pois inúmeras pessoas possuem grande capacidade de administrar os fatores estressantes e convivem com os mesmos de modo mais pacífico.

Diante disso, observa-se mais uma vez que o estresse adentra o profundamente o campo da subjetividade. Cada um, ao longo do tempo, vai construindo a capacidade de resistência aos estressores e vai encarando as dificuldades da melhor maneira possível. Uns se estressando mais e outros menos,

uns desenvolvendo complicações sérias de saúde e outros seguindo a vida sem tantos percalços e ou frustrações.

5.2 ESTRATÉGIAS DE ALÍVIO DO ESTRESSE

No que concerne categoria de análise temos alguns relatos interessantes como o de beija-flor que é cita o lazer como meio eficaz para enfrentamento do estresse.

É importante ressaltarmos que a maioria dos enfermeiros fizeram inferências relacionadas ao ambiente de trabalho para que não pareça estranho que ninguém tenham citada estratégias de enfrentamento no espaço externo ao ambiente de trabalho.

O que colocamos acima fique bastante claro com a fala de sabiá que diz o seguinte:

“Dentro da realidade do trabalho procuro realizar procedimento com segurança para o paciente e para mim profissional de acordo com o que está disponível”.

Pelo que podemos ver a enfermeira deixa bem claro que a estratégia de enfrentamento se restringe ao ambiente de trabalho. A mesma relata que mesmo diante dos contratempos busca desenvolver um trabalho de qualidade que garante a satisfação dela enquanto profissional e do paciente.

Quanto a essa questão papagaio é bem direto e diz o seguinte:

“Quanto aos materiais e a ambulância entro em contato com outras instituições hospitalares solicitando empréstimo, quanto aos médicos apenas registro na ocorrência e comunico à direção”.

Pelo exposto fica claro que tal enfermeiro não se envolve muito com os problemas macroestruturais e repassa-os para o setor responsável. Desse modo, fica subentendido que o mesmo ver o não envolvimento como algo benéfico para sua saúde e bem-estar tenta dar resolutividade em relação ao que está ao seu alcance e o que não lhe cabe passa para o responsável.

Andorinha ainda é mais direta no que se refere ao não envolvimento com problemas de ordem macroestrutural. Ao ser indagada sobre as formas de alívio do estresse a mesma cita:

“Infelizmente tentando não se envolver com a problemática da unidade e prestar a melhor assistência possível ao cliente”.

Parece-nos um pouco contraditória a fala da referida enfermeira, pois como iremos prestar a melhor assistência possível sem se envolver com os problemas da unidade.

Após pensarmos de modo mais aprofundado chegamos ao consenso de que talvez a mesma quisesse dizer que para prestar uma assistência de qualidade mesmo que tenhamos que enfrentar condições de trabalho precárias.

Afora as contendas apresentadas o que queremos demonstrar na verdade é que os profissionais, em geral, tem se preocupado muito mais com o bem-estar próprio do que com os problemas que surgem no dia-a-dia do serviço.

Isso pode ser benéfico, mas também poderá ser maléfico. Ora, se os profissionais relaxam a tendência são menores níveis de estresse, no entanto, se tal relaxamento se confunde com falta de compromisso aí teremos um grande problema que se clama qualidade da assistência.

Andorinha nos traz uma resposta um pouco diversa das citadas acima quando relata o seguinte:

“Tentar prever necessidades e compensar dentro do possível, buscar cooperação mútua entre a equipe, discutir tecnicamente as diferentes posturas, tentar normatizar algumas condutas”.

Por meio de um relato breve andorinha reuniu aspectos importantíssimos para o alívio do estresse e sustentação da qualidade da assistência. Algo muito interessante é o trabalho com a equipe, pois a enfermagem é uma profissão que exige do profissional uma enorme capacidade de trabalhar em equipe.

Se alguém da equipe vai mal a assistência fica comprometida. É como explicita Taylor e Fayol apud Kurcgant (2001) quando tratam das teorias científica e clássica da administração em enfermagem. Nestas os mesmos falam em divisão

técnica do trabalho e até comparam o trabalho a uma fábrica em que cada profissional desenvolve uma tarefa e falta de um deles ao causa pane na produção.

Assim também é a equipe e isso exige do enfermeiro uma extensa capacidade de liderança e autocontrole. Precisa ser supervisor e não super-visor, precisa conhecer cada elemento da equipe, precisa prever, conhecer e administrar até mesmo pensamentos.

Graúna cita algo interessante em relação a este aspecto:

“Procuro conversar e envolver as pessoas de forma que todos percebam que o usuário é prioridade no nosso trabalho”.

5.3 SUGESTÕES PARA ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE

Em relação às, que se constitui na terceira categoria de análise, também tivemos algumas inferências interessantes. Canário diz o seguinte:

“Trabalho em equipe, porque muitas vezes não depende individualmente do enfermeiro e sim de um conjunto de coisas que devem andar juntas para poder dar certo.

Sabemos que o trabalho em equipe se constitui numa ferramenta importantíssima para o sucesso da assistência. No entanto, nem sempre imaginamos que também interfere nos níveis de estresse dos profissionais. Logo, conclui-se que a metodologia de trabalho interfere diretamente sobre o bem estar de funcionários e usuários.

Papagaio já refere o seguinte:

“Melhorar a administração. Tudo é uma questão administrativa, nenhuma das circunstâncias citadas acima é competência da enfermagem, porém, mesmo assim somos nós quem tem que resolver”.

Pelo exposto percebemos que papagaio coloca toda a responsabilidade do estresse no serviço ao setor administrativo do hospital. Concordamos em partes com o referido enfermeiro devido ao perceptível problema relacionado aos insumos imprescindíveis à prestação da assistência.

Não dá para trabalho quando não se tem condições mínimas de funcionamento. No entanto, sabemos que nem todas as circunstâncias estressantes

estão relacionadas à falta de insumos. Outros fatores desencadeantes do estresse existem no serviço apesar de papagaio acreditar que outros fatores são insignificantes.

Andorinha fala algo condizente com a inferência de papagaio quando diz que se constituem em estratégias de enfrentamento:

“Através da tentativa de orientação dos funcionários para que sua ação não resulte em reação junto ao paciente; informar e conscientizar a direção sobre a falta de insumos e sua consequência”.

A última estratégia citada vai de encontro ao que papagaio citou acima. Já a primeira estratégia fala sobre a orientação dos funcionários que possui também uma importância enorme no bom andamento do serviço.

Graúna cita algo interessante no que concerne às estratégias de enfrentamento:

“Capacitação com os profissionais sobre como atender ao público com humanização”.

Como a mesma citou que uma das circunstâncias que a deixa mais estressada é o mau atendimento ao público por parte dos funcionários, é condizente seu desejo de promover momentos de capacitação na tentativa de discutir de modo mais aprofundado a humanização da assistência. Por meio desta acredita-se que os funcionários tornar-se-ão mais comprometidos e respeitarão as necessidades dos usuários do serviço.

Gavião sugere algumas coisas interessantes para que as circunstâncias estressantes diminuam:

“Ser comprometido, ser ético e humanizado, provendo soluções de acordo com suas possibilidades pessoais e locais. Cuidar de quem está cuidando. Como? Sugiro: melhor salário; apartamento de enfermagem para descanso; exames periódicos identificando a saúde do trabalhador; fazer valer os seus direitos, claro não esquecendo os seus deveres; elogiar quando preciso; atualização de conhecimentos através de cursos ou outros”.

De acordo com o que Gavião coloca apesar de haver várias situações estressantes, também há diversas formas de superá-las. Isso é muito interessante porque nos faz refletir sobre as possibilidades de enfrentamento mesmo que estejamos diante de obstáculos difíceis de serem transpostos.

5.4 ESTRESSE E QUALIDADE DA ASSISTÊNCIA

Por meio desta questionou-se a relação existente entre os níveis de estresse e a qualidade do atendimento ao público.

Quando perguntamos se existe essa relação sabiá assim se expressa:

“Sim, pois o estresse diminui o nível de atenção do funcionário e muitas vezes acaba influenciando também na baixa auto-estima pelo trabalho”.

Pelo exposto fica claro que a referida enfermeira visualiza uma relação direta entre o estresse a qualidade da assistência. Ela acredita que os níveis de atenção diminuem e isso, como sabemos, põe em risco a vida do usuário.

Canário se refere à relação supracitada de modo semelhante quando diz:

“Sim, porque quando você não está bem passa isso para os pacientes, o que dificulta a qualidade da assistência e uma prestação de serviços que envolva o paciente holisticamente”.

Andorinha também comunga com as idéias dos parceiros de trabalho quando fala:

“Sim. Para aqueles que envolvem o pessoal com o trabalho deixa-se mostrar a irritação ou estado depressivo na assistência ao cliente”.

Golinha traz um pensamento também parecido:

“Sim. Desconcentra o profissional, desestimula, torna o ambiente mais hostil”.

Beija-flor diz praticamente a mesma coisa:

“Sim. Porque se você não está bem não pode prestar um bom atendimento aos usuários”.

Graúna também concorda com a idéia que há relação direta quando diz:

“Sim. Você termina não atendendo o usuário de forma mais humanizada não escutando o que o mesmo tem para falar”.

O enfermeiro papagaio foi o único que surpreendeu com a resposta quando disse:

“Não, pois consigo ‘ainda’ diferenciar as coisas”.

Aqui tivemos uma resposta interessante pelo fato de ter se diferenciado de todas as outras respostas. No entanto, o “ainda” entre aspas nos mostra que tal enfermeiro não tem certeza se conseguirá separar as coisas sempre.

5.5 RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E ACIDENTE DE TRABALHO

Busca-se por meio desta visualizar uma possível relação entre o estresse e as falhas relacionadas à execução das tarefas de enfermagem.

Sabiá acredita que essa relação também exista quando diz:

“Sim. O baixo nível de atenção acaba influenciando para os acidentes de trabalho”.

Como a mesma acredita que o estresse influi sobre os níveis de atenção, conseqüentemente, confirmará que o estresse está relacionado aos acidentes de trabalho.

Canário refere algo parecido:

“Sim. O estresse causa falta de atenção no trabalho o que influencia para isso”.

Papagaio mais uma vez contraria os colegas de trabalho e dá como resposta a essa relação um “não”, ou seja, o mesmo não acredita que exista relação entre estresse e acidente de trabalho.

Graúna também concorda com papagaio quando diz:

“Não. Procuro trabalhar com o máximo de proteção ou com o maior cuidado para não me acidentar”.

Esta acredita que por mais que o profissional esteja estressado, pode tomar as precauções-padrão e evitar acidentes de trabalho.

Os outros enfermeiros concordam que existe relação e dizem o seguinte:

Andorinha diz:

“Sim. A falta de atenção para com o serviço faz com que realizemos procedimentos de risco (rapidez, desatenção)”.

Golinha fala:

“Sim. O profissional movido pelos motivos já citados prejudica sua habilidade e atenção”.

Beija-flor assim se refere à questão:

“Sim. Porque você não consegue ter uma boa habilidade e atenção no serviço”.

Mais uma vez Gavião é enfático na declaração, desta vez acerca da qualidade da assistência prestada por um enfermeiro estressado:

“Sim, em parte, esse fator pode influenciar no desempenho do profissional prejudicando a qualidade da assistência prestada. O momento de estresse poderá diminuir a sua capacidade de atuação e que estes fatores são inerentes à condição humana. Mas não podemos esquecer a nossa responsabilidade lembrando-se do perfil estabelecido em nossa formação”.

Por meio das falas dos enfermeiros pude-se observar que inúmeros são os fatores desencadeantes do estresse, assim como as formas de alívio do mesmo sendo que tudo relacionado ao ambiente de trabalho.

A qualidade da assistência também foi discutida e, como vimos, sofre influência dos níveis de estresse dos profissionais de saúde. Com algumas exceções, praticamente todos os enfermeiros entrevistados acreditam que essa relação existe e é bastante prejudicial ao usuário do serviço.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do trabalho desenvolvido é necessário destacar que muitos foram os ganhos alcançados com o mesmo. Contribuições de grande envergadura concretizaram-se na minha formação e nos meus conhecimentos.

A temática discutida chama a atenção pelo fato de ser atual na vida dos trabalhadores da enfermagem, como nos mostra Stacciarini e Tróccoli (2001) quando dizem que atenção especial precisa ser dada aos estressores ocupacionais como tensões e problemas advindos do exercício de uma atividade profissional. O trabalho do enfermeiro, por sua natureza e características, revela-se especialmente suscetível ao fenômeno do estresse ocupacional.

Além disso, como já explicitado, pesquisas dessa natureza nos incitam a pensar as condições de trabalho as quais estamos submetidos. Assim poderemos buscar melhorias a cada dia, tanto na vida pessoal quanto profissional. Tais avanços só são possíveis se os próprios profissionais reconhecerem que estão trabalhando sob condições inadequadas.

Assim percebe-se que a necessidade de discutir essas questões é importante para a própria saúde pública, visto que um menor número de profissionais adoecerá se souber como o estresse pode ser evitado ou superado.

Por meio dos dados obtidos percebe-se quão alto são os níveis de estresse dos profissionais enfermeiros. Assim chegamos à conclusão de que os enfermeiros, em geral, trabalham sob condições físicas e psicológicas inadequadas, visto que em seu ambiente de trabalho convivem com fatores estressantes cotidianamente.

Em virtude dos fatos mencionados, cremos que muitas pesquisas ainda devem ser desenvolvidas para que se possam estudar outros fatores predisponentes ao estresse, para que num futuro não tão distante possamos trabalhar sob melhores condições, podendo desenvolver um processo de produção e reprodução social mais condizente com uma sociedade dita “humana”.

REFERÊNCIAS

- BATISTA K.M; BIANCHI E.R.F. Estresse do enfermeiro em unidade de emergência. **Revista Latino americana Enfermagem** 2006 julho-agosto; 14(4): (pp.534-9). Disponível em: http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?pid=S010411692006000400010&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 01 de Outubro de 2009.
- BAUER, M.E. **Estresse: como ele abala as defesas do organismo**. Ci hoje 2002; 3 (179): (pp.20-25).
- BELANCIERI M.F.B; BIANCO M.H.B.C. Estresse e repercussões psicossomáticas em trabalhadores da área da enfermagem de um hospital universitário. **Texto & Contexto Enfermagem**, janeiro- março, 2004, vol. 13, n° 001, (pp. 124-131).
- BIANCHI, E.R.F. **Estresse em enfermagem: análise da atuação do enfermeiro de centro cirúrgico [tese]**. São Paulo: Universidade de São Paulo; 1990.
- CANDEIAS, N.M.F.; ABUJAMRA, A.M.D.; LIM, T.A. “Stress” em um instituto de cardiologia da cidade de São Paulo. **Rev. Brasileira de Saúde Ocupacional**, v.16, n.64, (pp. 33-40), out./dez. 1988.
- FERREIRA, L.L. **Sono dos trabalhadores em turnos alternantes**. Rev. Brasileira Saúde Ocupacional 1985; 13 (51): (pp.25-7).
- FISCHER, R.M. **O círculo do poder: as práticas invisíveis de sujeição nas organizações complexas**. In: Fleury MTL, Fischer RM, coordenadores. Cultura e poder nas organizações. São Paulo: Atlas; 1989. (pp. 65-88).
- GUEDES, E.M.; MAURO, M.Y.C. (Re)visando os fatores de risco e as condições de trabalho da enfermagem hospitalar. **Rev. Enfermagem UERJ**. 2001; 9(2): (pp.144-51).
- HORNE, J. A.; OSTBERG, O. (1976). **A self-assesment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms**. International Journal Chrobiology, 4 (2), (pp.97-110).
- KURCGANT, P. **Administração em enfermagem**. São Paulo: EPU, 2001.

LAUTERT L.; CHAVES E.H.B.; MOURA G.M.S.S. **O estresse na atividade gerencial do enfermeiro**. Rev. Panam Salud Publica/Pan AM/Public Health 6 (6), 1999; (pp. 415-425). Disponível em: http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S102049891999001100007&script=sci_arttext. Acesso em: 01 de Outubro de 2009.

LAZARUS, R.S.; FOLKMAN, S. **Estresse e processos cognitivos**. Barcelona: Martinez Roca; 1987.

MARQUES, N.; MENNA-BARRETO, L. **Cronobiologia: princípios e aplicações**. São Paulo: Edusp; 1997.

MARTINO, M.N.F.; SILVA, C.A.R. Aspectos do ciclo vigília-sono e estados emocionais em enfermeiros de diferentes turnos de trabalho. **Rev. Ciência Méd.**, Campinas, 18 (1): (pp.21-33), jan./fev., 2009.

MARZIALE, M.H.P. **Estudo da fadiga mental de Enfermeiros atuantes em Instituição Hospitalar com esquema de trabalho em turnos alternantes**. 1995, f.. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Rib. Preto, 1995.

MINAYO, M. C. de S. **Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade**. 2ª Ed., Petrópolis, Vozes, 1994.

MONTANHOLI, L.L.M.; TAVARES, D.M.S.; OLIVEIRA G.R. Estresse: fatores de risco no trabalho do enfermeiro hospitalar. **Rev. Bras. Enferm** 2006 set-out; 59(5): (pp.661-5). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003471672006000500013&script=sci_arttext&lng=pt. Acesso em: 01 de Outubro de 2009.

PEIRÓ, J.M. **Desencadeantes do estresse laboral**. Madrid: Eudema; 1993.

PEREIRA, M.E.R.; BUENO, S.M.V. Lazer: um caminho para aliviar as tensões no ambiente de trabalho em UTI: uma concepção da equipe de enfermagem. **Rev. Latino-americana Enfermagem**. 1997; 5(4): (pp.75-83).

SMELTZER, S.C; BARE, B.G. **Tratado de Enfermagem Médico-cirúrgica**. 10ª Edição, Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2006.

SHIMIZU, H.E.; CIAMPONE, M.H.T. **Sufrimento e prazer no trabalho vivenciado pelas enfermeiras que trabalham em Unidades de Terapia Intensiva em um hospital escola.** Ver Esc. Enfermagem USP. 1999; 33(1): (pp.95-106).

STACCIARINI, J.M.R; TRÓCCOLI, B.T. O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. **Revista Latino Americana de Enfermagem** 2001 Março; 9(2): (pp.17-25) Disponível em:http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?pid=S010411692006000400010&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 01 de Outubro de 2009.

TAMAYO, A.; PASCHOAL, T. Impacto dos valores laborais e da interferência Família-Trabalho no estresse ocupacional. **Revista psicologia: teoria e prática**, Mai-Ago 2005, vol. 21, n. 2, (pp. 173-180).

APÊNDICES

APÊNDICE A: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

OBJETIVO

Obrigado por sua participação como voluntário (a) em nossa pesquisa. O nosso objetivo é refletir sobre a ocorrência do estresse na atividade ocupacional do enfermeiro, a fim de analisar a influência do mesmo sobre os fatores que assistência. Com isso serão obtidas novas informações para poder se produzir novos conhecimentos e desenvolver práticas inovadoras que contribuam com a construção e consolidação de uma prática laboral menos estressante e, conseqüentemente de maior qualidade.

PROCEDIMENTOS

Procedimentos a serem realizados por aqueles que concordarem a participar do projeto: Entrevista estruturada.

CONFIDENCIALIDADE DO ESTUDO

O registro da participação nesse estudo será mantido em sigilo. Nós guardaremos os registros de cada indivíduo e somente os pesquisadores trabalhando na equipe terão acesso a estas informações. Se qualquer relatório ou publicação resultar desse trabalho, a identificação do (a) enfermeiro (a) não será revelada.

DANO ADVINDO DA PESQUISA

Não se espera que você tenha problema algum em conseqüência da realização das atividades de pesquisa, porque estes não oferecem risco ou desconforto considerando-se que os dados serão obtidos através de uma entrevista e nenhum exame clínico será realizado.

PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA

Toda participação é espontânea e voluntária. Você não receberá nenhum pagamento por isso, mas poderá ser ressarcido de alguma despesa oriunda dessa pesquisa. Entretanto, não há penalidade para alguém que decida não participar desse estudo. Ninguém também será penalizado se decidir desistir de participar do estudo em qualquer momento da pesquisa, mesmo já tendo assinado esse termo.

PERGUNTAS

Qualquer dúvida ou esclarecimento poderão contactar com o académico Lauro Geovane Morais Rodrigues no telefone (084) 99180585/91020573 ou ainda no e-mail: lauro_morais@hotmail.com.

CONSENTIMENTO PARA PARTICIPAÇÃO

Declaro que após ter lido e entendido o conteúdo deste termo de consentimento livre e esclarecido, estou de acordo com a participação no estudo descrito acima.

Autorizo também a publicação do referido trabalho, de forma escrita, podendo utilizar depoimentos. Concebo também o direito de retenção e uso para quaisquer fins de ensino e divulgação em jornais e/ou revistas científicas do país e do estrangeiro, desde que mantido o sigilo sobre minha identidade. Estou ciente que nada tenho a exigir a título de ressarcimento ou indenização pela minha participação na pesquisa.

Nome do indivíduo (letra de forma): _____

Assinatura

COMPROMISSO DO INVESTIGADOR

Eu discuti as questões acima apresentadas com os indivíduos participantes no estudo ou com o seu representante legalmente autorizado. É minha opinião que o indivíduo entende os riscos, benefícios e obrigações relacionados a este trabalho.

_____ Data: ___/___/___

Assinatura do pesquisador

APÊNDICE B: QUESTIONÁRIO

ROTEIRO NORTEADOR

I PARTE: PERFIL PROFISSIONAL

1 Sexo

masculino () feminino ()

2 Idade

3 Tempo de serviço

4 Carga horária

5 Número de empregos

6 Graduado há quanto tempo?

7 Possui pós-graduação?

II PARTE: CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

8 - Enumere circunstâncias que te deixa estressado (a) no ambiente de trabalho.

9 - Que medidas você utiliza para aliviar cada uma dessas situações?

10 - O que você sugere para diminuir, de um modo geral, as circunstâncias estressantes que se apresentam no dia-a-dia do enfermeiro?

11 - Você acredita que o estresse diminui a qualidade da assistência? Por quê?

12 - O estresse influi sobre o número de acidentes de trabalho? Se sim, como essa influência pode ser justificada?

ANEXO

ANEXO A: AUTORIZAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA DA FACENE

Com base na resolução CNS 196/96 que regulamenta a ética da pesquisa em seres humanos, o Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Nova Esperança, em sua 11ª Reunião Ordinária realizada em 21/12/09 após análise do parecer do relator, resolveu considerar APROVADO, o projeto de pesquisa intitulado “**Ocorrência do estresse em enfermeiros de um Hospital Geral**”, protocolo nº 194/2009 e CAAE: 5677.0.000.351-09; Orientador: Johny Carlos de Queiroz e do pesquisador responsável: **Lauro Geovane Moraes Rodrigues**.

Esta resolução não tem validade para fins de publicação do trabalho, certidão para este fim será emitida após apresentação do relatório final de conclusão da pesquisa, com previsão em 30/06/2010, nos termos das atribuições conferidas ao CEP pela resolução já citada.

João Pessoa, 27 de Janeiro de 2010

Rosa Rita da Conceição Marques

Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa – CEM/FACENE/FAMENE