

ITA – FACULDADE EDUCACIONAL

**IARA LOPES MARTINS
MARCELA CRISTINA FERREIRA DA SILVA
VANESSA SANTANA MASSA**

**O ESTRESSE NOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE: CONSEQUÊNCIAS E
SOLUÇÕES**

**SÃO PAULO
2025**

1 INTRODUÇÃO

Embora exista estresse em todos os empregos, nas carreiras que lidam com a saúde humana, a importância dessa questão se torna mais sensível e crítica. Há evidências suficientes nas profissões de saúde, sugerindo que a enfermagem é um trabalho estressante e que os enfermeiros estão sob pressão e estresse mais do que outros profissionais da área médica (SIQUEIRA *et al*, 1995).

De fato, como um trabalho que exige alta habilidade, estado de alerta constante, forte colaboração em equipe e prestação de cuidados 24 horas, os profissionais da área da saúde são constantemente confrontados com muitos estressores físicos e psicológicos.

Alguns dos principais estressores identificados na comunidade de enfermeiros incluem fatores de tensão, como alta pressão e alta demanda no local de trabalho, tendo que trabalhar no turno da noite, enfrentando ameaças e violência, ter que se adaptar constantemente a novas terapias e altas expectativas dos pacientes e de seus familiares, ter que ficar de plantão 24 horas por dia, enfrentar emergências agudas e com risco de morte em pacientes com situação instável, poucos equipamentos e instalações inadequadas, tendo conflitos ocasionais com médicos, além de trabalho em equipe inadequado, pouco apoio dos gerentes e falta de recompensas e incentivos, fazendo com tenham que trabalhar em diferentes locais para ter um padrão básico de vida.

Nas instituições hospitalares, o enfermeiro, com uma carga horária de em média de 44 horas semanais, realiza assistência em turnos e de maneira ininterrupta. Nota-se então que os enfermeiros estão 24 horas por dia nas instituições, com um ritmo intenso, isto devido a escassez de trabalhadores, baixos salários e condições desfavoráveis, resultando em estresse ocupacional, o qual, de acordo com SANTOS (2011), “pode ser percebido como uma incapacidade do sujeito adaptar-se satisfatoriamente às constantes mudanças e exigências impostas pelo seu trabalho”.

Os profissionais de saúde enfrentam estresse na execução de seus respectivos trabalhos, muitas vezes, quando a situação não é mais suportável, a maioria desses trabalhadores deixa o emprego. Este artigo é uma revisão da literatura sobre o estresse

vivenciado por enfermeiros e outros profissionais de saúde. Isso abordará as fontes desse estresse e seus efeitos no desempenho no trabalho. Também haverá literatura sobre a prevenção e a possível solução para abordar a preocupação premente.

2 ESTRESSE EM UMA PERSPECTIVA HISTÓRICA

Durante muito tempo, o estresse na profissão de enfermagem suscitou preocupações devido aos seus efeitos negativos na vida pessoal dos enfermeiros. Em muitos hospitais e centros de assistência, os enfermeiros são os mais suscetíveis ao estresse no local de trabalho devido às tarefas altamente exigentes e delicadas que se espera que eles executem em suas atividades diárias (POTTER e PERRY, 2009). O estresse entre os enfermeiros tornou-se um dos problemas mais prementes entre os enfermeiros e criou uma grande angústia, o que leva ao esgotamento de muitos indivíduos na profissão (YODER, 2007).

Hans Selye na década de 1930 inaugurou novos usos científicos do termo estresse. Selye foi o primeiro estudioso que tentou definir estresse, atendo-se à sua dimensão biológica, aludindo que o estresse é um estado do organismo, que responde e se adapta ao ambiente. As teorias de Selye sobre resposta universal inespecífica ao estresse atraíram grande interesse no círculo acadêmico em fisiologia.

Uma grande quantidade de pesquisas foi conduzida durante o final da década de 1960 e o início da década de 1970, para estabelecer uma ligação entre estresse e doenças de vários tipos. Na década de 1990, o estresse no trabalho tornou-se um segmento significativo das ciências modernas, em todas as áreas da fisiologia e funcionamento humano. Recentemente, o foco foi desenvolvido sobre o estresse em determinadas configurações, como o estresse no ambiente de trabalho e foram desenvolvidas técnicas de intervenção e gerenciamento do estresse (BIANCHI, 2004).

O estresse inclui uma grande variedade de resultados, desde irritações leves a problemas intensos e graves que podem causar problemas de saúde reais. Geralmente, qualquer evento ou situação entre esses extremos pode ser considerado estressante (BIANCHI, 2004).

No caso dos profissionais da saúde, há tipos de estressores específicos que podem incluir eventos como morte real de alguém, ameaça à vida do paciente ou de

outra pessoa, ferimentos físicos graves ou incapacidade parcial ou total, ameaça à integridade psicológica, sobre o enfrentamento das defesas psicológicas usuais. Às vezes, pode resultar de um profundo trauma psicológico e emocional, além de qualquer dano físico. Muitas vezes, no entanto, os dois são combinados (MANETTI E MARZIALE, 2007).

As causas do estresse são altamente individuais. O que é estressante está associado a muitos fatores, incluindo perspectivas de personalidade, habilidades de resolução de problemas e sistema de apoio social. Um estudo minucioso e detalhado do estresse no trabalho ajudaria os funcionários a alcançar a saúde e a felicidade, respondendo com sucesso aos desafios e problemas do mundo globalizado moderno.

2.1 Fontes de estresse relacionados ao trabalho

A experiência do estresse representa um estado psicológico. Pode resultar da exposição, ou ameaça de exposição, tanto aos riscos mais tangíveis no local de trabalho quanto aos riscos psicossociais do trabalho. Aplicadas diretamente à enfermagem, as teorias contemporâneas do estresse sugerem que uma situação que normalmente é vivenciada como estressante é percebida como envolvendo demandas de trabalho ameaçadoras ou que não são bem compatíveis com os conhecimentos, habilidades e capacidade de lidar com os enfermeiros envolvidos ou com o trabalho. Especialmente quando esses enfermeiros têm pouco controle sobre o que fazem e recebem pouco apoio no trabalho ou fora dele (COX e GRIFFITHS, 1996).

Um estudo realizado por MCVICAR (2003) identificou as principais fontes de estresse dos enfermeiros por muitos anos. Entre eles estão a carga de trabalho, estilo de liderança / gestão, conflito profissional e custo emocional do paciente. As outras causas percebidas são a falta de recompensa e o turno de trabalho.

Os enfermeiros no Brasil não possuem a devida valorização, pois para o tipo de trabalho intenso que realizam, o salário e os benefícios não são adequados. As recompensas não proporcionais à carga de trabalho são uma fonte de grande estresse, pois é difícil ter padrões de vida decentes com base apenas no salário básico. Atualmente os principais motivadores são salário e benefícios para sustentar a casa e manter um padrão, porém a falta de valorização por parte dos gestores, sejam eles

públicos ou privados, aliado a falta de pessoal, fazem tais profissionais trabalharem horas excessivas à custa de sua saúde.

Os enfermeiros de cuidados intensivos, por exemplo, experimentaram altos níveis de estresse. As áreas que produziram mais estresse variaram dependendo do trabalho no pronto-socorro ou na UTI. A maioria dos estressores das instituições de saúde foi resultado do atendimento ao paciente, principalmente de pacientes crônicos e / ou instáveis.

O trabalho dos profissionais de saúde é assustador e ousado. Todos os dias, demandas múltiplas e conflitantes são impostas aos enfermeiros por seu supervisor, gerentes, equipe administrativa e outros. Essa situação geralmente leva à carga de trabalho devido a demandas orientadas por objetivos impostos.

Os enfermeiros têm a tarefa de fornecer apoio emocional e aliviar o estresse de pacientes que estão morrendo e chorando sendo assim é comum entre tais profissionais situações estressantes e conflituosa, pois cuidam dos pacientes gravemente doentes e moribundos. Vale ressaltar que as Unidades de Terapia Intensiva (UTI's) e as unidades críticas dos hospitais atraíram atenção especial nos dias de hoje, pois os enfermeiros enfrentam diariamente sofrimento severo, tristeza e morte.

Nos últimos tempos, muitas pesquisas mediram e determinaram os efeitos do estresse no trabalho sobre a saúde e o bem-estar dos enfermeiros no ambiente hospitalar e em outros lugares. O estresse no trabalho prejudica os enfermeiros da vida profissional qualitativa, aumenta a morbidade psiquiátrica e contribui para doenças físicas, como problemas musculoesqueléticos e depressão.

2.2 Principais consequências do estresse em profissionais da saúde

Doenças relacionadas ao estresse não são imaginárias e são muito complicadas para encontrar diagnósticos e tratamentos, a chave é procurar uma fonte de estresse com a qual a pessoa não esteja lidando.

O estresse crônico diminui a motivação o que pode levar ao aumento do absenteísmo e às taxas de rotatividade e desgaste. Portanto, é obrigatório que as organizações de saúde resolvam esse problema com urgência (COX E GRIFFITHS, 1996)

Um nível moderado de estresse é um importante fator motivador e é considerado normal e necessário. Se o estresse é intenso, contínuo e repetido, torna-se um fenômeno negativo, que pode levar a doenças físicas e distúrbios psicológicos (MCVICAR, 2003). O estresse do trabalho em turnos também pode agravar as condições de saúde e levar a doenças cardíacas ou distúrbios digestivos, por consequência pode levar a erros, lesões e descuido. As longas horas são uma fonte de depressão, baixa moral e baixa motivação.

Muitos estudos sobre estresse em enfermeiros em países desenvolvidos mostraram o estresse crônico como um dos principais contribuintes para o suicídio ou pensamentos suicidas, tabagismo, consumo excessivo de café e ingestão de álcool (FESKANICH, 2002)

A má nutrição evidencia-se como um problema recorrente, levando à anemia ou contribuindo para a saúde precária dos profissionais de saúde, pois as refeições geralmente não são feitas nos momentos corretos ou são realizadas de maneira rápida, alterando o ritmo circadiano digestivo, levando a acidez e outros problemas estomacais. No entanto, problemas digestivos também podem ser causados pela tendência ao consumo excessivo de chá ou café no turno da noite.

Outro problema decorrente dos altos índices de estresse nestes profissionais é a síndrome de burnout. O psicólogo americano Herbert Freudenberger usou pela primeira vez o termo “burnout” na década de 1970 para descrever o estado de estresse mental, físico e emocional que resulta em um estado crônico de pressão ou estresse no trabalho. O número de enfermeiros que sofrem de burnout aumentou ao longo dos anos, possivelmente causando efeitos negativos no atendimento ao paciente, no ambiente de trabalho e na falta de pessoal.

Os três principais sintomas considerados como sinais da Síndrome de Burnout são exaustão emocional, alienação de atividades relacionadas ao trabalho e redução do desempenho no trabalho (PONCET et al., 2007).

Enfermeiras que experimentam exaustão emocional se sentem esgotadas, sobrecarregadas e letárgicas. A alienação das atividades relacionadas ao trabalho incluiu separação emocional das responsabilidades, dissociação dos colegas e atitudes pessimistas em relação ao ambiente profissional, podendo afetar as tarefas diárias no trabalho, em casa e ao cuidar da família. Os enfermeiros com Síndrome de Burnout

veem as responsabilidades negativamente, acham difícil trabalhar e têm falta de inovação, causando um desempenho geral reduzido com todas as responsabilidades.

A eliminação de todos os estressores é um objetivo utópico. Soluções eficazes podem ser encontradas, como aumentar as habilidades, enriquecer o trabalho e aumentar a participação dos enfermeiros na organização. O pessoal adequado, que reduz o estresse no trabalho e as horas extras, pode levar à melhoria da eficiência, juntamente com a relação custo-benefício.

2.3 Métodos para reduzir e resolver a preocupação com o estresse

Mojoyinola (2008) investigou os efeitos do estresse relacionado ao trabalho ambiente profissional, o estudo estabeleceu que o estresse no trabalho tem efeito significativo na saúde física e mental dos enfermeiros, estabeleceu, também, que havia uma diferença significativa no comportamento pessoal e profissional de enfermeiros altamente estressados e menos estressados.

Com base nesses achados, foi recomendado que o governo (Federal ou Estadual) e os conselhos de administração melhorassem o bem-estar dos enfermeiros. Também foi recomendado que seu moral fosse melhorado, envolvendo-os na política ou na tomada de decisões sobre o bem-estar ou o cuidado de seus pacientes. Seus salários revistos e promovidos no momento devido, bem como a contratação imediata de outros profissionais para diminuir a demanda.

Já Lewandowski (2003) observou que fatores organizacionais afetam as frustrações dos trabalhadores e, em certa medida, os esgotamentos. Para resolver essas preocupações, ela recomendou estratégias de capacitação para o gerenciamento da força de trabalho. Os supervisores podem dialogar com sua equipe para sugerir melhorias que podem ajudar a diminuir as frustrações, estas podem incluir, mas não se limitar, às condições de trabalho e às maneiras de melhorar os serviços. Trabalhar em direção à mudança organizacional, de acordo com Lewandowski, é um antídoto mais potente para a sensação de isolamento e impotência experimentada pelos profissionais.

Arandelovic e Ilic (2006) estudaram a possível prevenção do estresse no local de trabalho. É geralmente aceito que melhorar a capacidade de lidar com o estresse é uma estratégia valiosa no processo de combate ao estresse. Uma vez que a existência

de estresse tenha sido reconhecida e identificados os estressores, devem ser tomadas medidas para lidar com o estresse. Intervenção do ambiente socioeconômico externo, intervenção em tecnologia e organização do trabalho, intervenção no local de trabalho e estrutura de tarefas, intervenção para melhorar as respostas e o comportamento individuais, intervenção específica para proteção e promoção da saúde.

O resultado mais óbvio do estresse dos enfermeiros é apenas deixar o emprego, este é o pior cenário que pode e deve ser evitado. Uma organização de saúde que tenha boas políticas de retenção de funcionários é capaz de reduzir a intenção de desistir e a rotatividade subsequente, poupando assim às organizações o considerável custo e esforço financeiros envolvidos no recrutamento e na demissão.

Para abordar as questões do estresse na profissão, a literatura de enfermagem fornece várias atividades percebidas como possíveis soluções para o gerenciamento do estresse. Isso inclui respiração, que ativa o relaxamento, a resposta parassimpática, a provisão de um ambiente físico amigável; isso significa local de trabalho e ambientes seguros, sem excesso de ruído ou luz. Outros incluem intervalos de nutrição, intervalo, massagem, imagens guiadas, relaxamento muscular progressivo, entre outros.

Além disso, a administração de hospitais e centros de saúde também deve limitar as horas trabalhadas, as taxas de pessoal, fornecer apoio social e emocional aos enfermeiros, especialmente em situações relacionadas à morte, trauma e resultados de alto risco. Espera-se que eles forneçam educação relacionada à melhoria das habilidades de comunicação entre colegas de trabalho e membros da equipe de saúde. Isso melhorará o relacionamento entre enfermeiros e outros membros da equipe nas organizações e, por sua vez, melhorará o desempenho de todos em termos de flexibilidade e prestação de serviços de alta qualidade a todos os pacientes.

Desenvolver e implementar políticas que eliminem a autonomia no local de trabalho da prática de enfermagem, bullying, violência, enriquecimento no trabalho, incivilidade, prática reflexiva e treinamento de liderança. Essas políticas podem desempenhar um papel fundamental motivando todos os enfermeiros em suas operações diárias e criar relacionamento mútuo entre eles, os pacientes e a gerência. Para conseguir isso, requer compromisso da gerência, enfermeiros e outras partes interessadas; todas as partes devem desempenhar seu papel para garantir o sucesso.

Isso ocorre porque a saúde dos pacientes e dos enfermeiros estará em risco se medidas efetivas de gerenciamento do estresse não forem implementadas.

3 METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, realizada por meio de uma revisão de literatura. De acordo com Gil (2008), a pesquisa exploratória tem como principal objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, tornando-o mais explícito. Já a pesquisa descritiva visa observar, registrar, analisar e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los.

A revisão de literatura foi escolhida por permitir o levantamento, análise e interpretação de publicações já existentes sobre o tema estudado, possibilitando a construção de um panorama teórico e crítico a respeito do estresse ocupacional vivenciado por profissionais da enfermagem (MARCONI; LAKATOS, 2010).

A coleta de dados foi realizada a partir da busca por livros, artigos científicos, dissertações, teses e documentos disponíveis em bases de dados como SciELO, Google Acadêmico, PubMed e LILACS. As publicações selecionadas compreendem o período de 1995 a 2023. Utilizaram-se os seguintes descritores para a pesquisa: “estresse ocupacional”, “enfermagem”, “síndrome de burnout”, “profissionais de saúde” e “ambiente hospitalar”.

Os critérios de inclusão envolveram estudos que abordassem o estresse no contexto da atuação dos profissionais de enfermagem, considerando aspectos como causas, consequências e estratégias de enfrentamento. Foram excluídos materiais duplicados, artigos opinativos sem base científica e documentos que não se relacionavam diretamente com a temática central.

A análise do material selecionado foi realizada por meio de leitura exploratória e interpretativa, buscando identificar convergências e divergências nas abordagens dos autores quanto aos fatores estressores presentes na rotina dos enfermeiros, bem como os impactos na saúde física e mental desses profissionais e nas práticas de cuidado. Essa análise serviu de base para a construção do referencial teórico e das discussões apresentadas ao longo do trabalho.

3 CONCLUSÃO

É evidente que o estresse na profissão de enfermagem surge como resultado do excesso de trabalho dos enfermeiros, do trabalho prolongado, da falta de incentivos e valorização profissional, da possibilidade de descanso insuficiente e da falta de tempo para passar com a família. Portanto, a gestão de hospitais e centros de saúde deve estabelecer mecanismos eficazes para abordar as questões de estresse entre os enfermeiros porque o mesmo coloca em risco a vida dos pacientes e a saúde dos enfermeiros.

Os enfermeiros, como outros profissionais de diferentes organizações, não conseguem executar suas tarefas com eficiência se estiverem cansados ou estressados. Para eliminar o estresse na profissão de enfermagem, é crucial melhorar as condições de trabalho. Isso pode ser conseguido regulando o horário dos enfermeiros para garantir que eles não trabalhem por longas horas, ter tempo suficiente para descansar, tempo suficiente para estar com suas famílias e melhora nas condições. Isso atuará como um fator motivador para todos e, por sua vez, estes melhorarão seu desempenho na prestação de cuidados de saúde a todos os pacientes. Além disso, o gerenciamento de hospitais e centros de saúde deve garantir enfermeiros suficientes para que não haja sobrecarga.

A gerência também deve garantir que haja equidade na atribuição de deveres e responsabilidades entre os enfermeiros. Isso garante eficácia e eficiência na prestação de serviços de saúde a todos os pacientes e traz satisfação a todos os envolvidos.

4 REFERÊNCIAS

ARANDELOVIĆ M, ILIĆ I. Stress in workplace-possible prevention. *Facta Universitatis*;13(3):139 -144. 2006

BIANCHI E.R.F. Conceito de stress: evolução histórica. *Nursing (SãoPaulo)*. 2001; 4 (39):16-9.

COX T, GRIFFITHS A. Work-related stress in nursing: controlling the risk to health. *SafeWork: ILO action in the field of workplace stress: International Labour Organisation Publication*; 1996.

LAZARUS R.S, FOLKMAN S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company;1984

LEWANDOWSKI, C.A. Organizational Factors Contributing to Worker Frustration: The Precursor to Burnout. *Journal of Sociology and Social Welfare*. 30(4):175-185. 2003

MANETTI M.L, MARZIALE M.H.P. Fatores associados à depressão relacionada ao trabalho de enfermagem. *Estud Psicol*. 2007;12(1):79-85.

MCVICAR A. Workplace stress in nursing: A literature review. *J Adv Nurs*. 2003;44:633–42.

FESKANICH D, HASTRUP JL, MARSHALL JR, COLDITZ GA, STAMPFER MJ, WILLETT WC, et al. Stress and suicide in Nurses Health study. *J Epidemiol Community Health*. 2002;56:95–8.

MENDES S.S, MARTINO M.M.F. Trabalho em turnos: estado geral de saúde relacionado ao sono em trabalhadores de enfermagem. *Rev Esc Enferm USP* 2012;46(6):1471-6.

MOJOYINOLA, K. Effects of Job Stress on Health, Personal and Work Behaviour of Nurses in Public Hospitals in Ibadan Metropolis, Nigeria, *Studies on Ethno-Medicine*, 2:2, 143-148. 2008.

PONCET, M.C., TOULLIC, P., PAPAZIAN, L., KENTISH-BARNES, N., TIMSIT, J.F., POCHARD, F., CHEVRET, S., SCHLEMMER, B. AND AZOULAY, E. (2007). "Burnout Syndrome in Critical Care Nursing Staff," *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 175 (200), 698-699. [acesso em 17 de setembro de 2019]

POTTER, P; PERRY, A.G. *Fundamentos de enfermagem*. 7 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

SANTOS, D.M. Burnout, Estratégias De Coping E Qualidade De Vida Nos Profissionais De Saúde. 2011. p. 18-19 [acesso em 25 de setembro de 2019]; Disponível em: http://www.arsnorte.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/3/2018/01/Parecer_47_2010_Dissertacao_Burnout.pdf

SCHMIDT D.R.C. Modelo Demanda-Controle e estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem: revisão integrativa. Rev Bras Enferm. 2013 [acesso em 17 de setembro de 2019]; 66 (5):779-88. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v66n5/20.pdf>.

SELYE H. Stress: a tensão da vida. São Paulo: IBRASA;1959.

SIQUEIRA, M.M. et al. Desgaste físico e mental de auxiliares de enfermagem: uma análise sob o enfoque gerencial. Revista latino-americana de enfermagem. Ribeirão Preto, v.3, n.1, p.45-47, 1995.

YODER-WISE, P. Leading and managing in nursing (4th Ed.). St Louis : Mosby-Elsevier. 2007.