



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE ENFERMAGEM

**O ESTRESSE OCUPACIONAL DO ENFERMEIRO A LUZ DA LITERATURA
BRASILEIRA**

Cleiton Alberto de Moraes
Isamara Alves Rodrigues

Orientador: Prof. Me. Osmar Pereira dos Santos

Trindade - GO

2017

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE ENFERMAGEM

**O ESTRESSE OCUPACIONAL DO ENFERMEIRO A LUZ DA LITERATURA
BRASILEIRA**

Cleiton Alberto de Moraes
Isamara Alves Rodrigues

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade União de Goyazes como requisito para
a obtenção do título de bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof. Me. Osmar Pereira dos Santos

Trindade - GO
2017

Cleiton Alberto de Moraes
Isamara Alves Rodrigues

**O ESTRESSE OCUPACIONAL DO ENFERMEIRO A LUZ DA LITERATURA
BRASILEIRA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade União de Goyazes como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Enfermagem, aprovada pela seguinte banca examinadora:

Prof. Me. Osmar Pereira dos Santos (Orientador)
Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. Sandra Rosa de Souza Caetano (Avaliadora Interna)
Faculdade União de Goyazes

Enf. Esp. Bruno Alves Pereira (Avaliador Externo)
Hospital de Urgência de Trindade (HUTRIN)

Enf. Esp. Murillo Barcelos Peixoto (Suplente)
Hospital de Urgência de Trindade (HUTRIN)

Trindade - GO
18/12/2017

Dedicamos este trabalho a nossa família, em especial aos nossos pais, pelo amor, carinho e compreensão e que nos momentos mais difíceis sempre nos deram apoio e motivação para seguir em frente.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecemos a Deus, que nos concedeu, a cada dia, uma página de vida no livro do tempo e nos deu a oportunidade e o privilégio de compartilhar tamanha experiência, podendo, assim, concretizar nossos sonhos.

Em especial ao nosso orientador professor Osmar Pereira dos Santos, por seu apoio e inspiração no amadurecimento dos nossos conhecimentos e conceitos, que nos levou a execução e conclusão deste trabalho.

A todos os professores da Faculdade União de Goyazes que ao decorrer desses anos contribuíram decisivamente para a nossa formação acadêmica, profissional e pessoal.

Aos colegas de classe, pela espontaneidade e alegria na troca de informações e materiais, numa demonstração de amizade e solidariedade.

O ESTRESSE OCUPACIONAL DO ENFERMEIRO A LUZ DA LITERATURA BRASILEIRA

Cleiton Alberto de Moraes¹
Isamara Alves Rodrigues¹
Osmar Pereira dos Santos²

RESUMO

Introdução: O Estresse Ocupacional é proveniente do trabalho, sendo o resultado de uma gama de acontecimentos que acontecem no corpo do profissional que o impede de realizar suas obrigações do trabalho, podendo desencadear problemas mais graves em sua saúde e bem-estar. Hoje em dia existem várias profissões que oferecem certos riscos aos seus trabalhadores, no entanto, o enfermeiro por lidar diretamente com o cuidar do paciente, acaba lidando com situações de perda, conflito, e sofrimento, tanto entre seus companheiros de trabalho quanto de seus pacientes e familiares. **Objetivo:** buscar e compreender os fatores que contribuem para o estresse ocupacional do enfermeiro, presentes na literatura brasileira. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica. **Resultados:** Os principais fatores que desencadeiam o estresse ocupacional no enfermeiro encontram-se relacionados à adjacência com o sofrimento humano, dificuldade em compartilhar seus sentimentos entre os membros da equipe multidisciplinar, carga horária excessiva, baixa remuneração, controle supervisionado, acúmulo de tarefas, desvalorização profissional, pressão desempenhada por gestores e pacientes, instabilidade do emprego, entre outros. **Considerações Finais:** O estresse desencadeia ao enfermeiro a falta de interação familiar, social, passa a ser desmotivado no desempenho de suas atividades, provoca doenças psicológicas e físicas, além de problemas no trabalho. O estresse acaba interferindo na qualidade de vida do trabalhador, assim, todo ser humano valoriza muito a sua realização profissional por isso precisam ter uma autoestima desenvolvida na finalidade de se sentirem motivados a realizar suas expectativas pessoais.

Palavras-chave: Enfermeiro; Estresse Ocupacional; Saúde; Fatores; Consequências.

OCCUPATIONAL STRESS OF THE NURSE IN THE LIGHT OF BRAZILIAN LITERATURE

ABSTRACT

Introduction: Occupational stress comes from work, being the result of a range of events that take place in the body of the professional that prevents you from fulfilling your work obligations, and can trigger more serious problems in your health and well-being. Nowadays there are several professions that offer certain risks to their workers, however, the nurse for dealing directly with the care of the patient, ends up bordering on situations of loss, conflict, and suffering, both among his workmates and his patients and family members. **Objective:** to seek and understand the factors that contribute to occupational stress of the nurse, present in the Brazilian literature. **Methodology:** This is a review bibliographic. **Results:** The main factors that trigger the occupational stress in nurses are related to the adjacency with human suffering, difficulty in sharing their feelings among the members of the multidisciplinary team, excessive workload, low remuneration, supervised control, accumulation of tasks, devaluation professional, pressure exerted by managers and patients, job instability, among others. **Final considerations:** Stress triggers to the nurse the lack of family interaction, social, becomes discouraged in the performance of their activities, causes psychological and physical illnesses, as well as problems at work. Stress ends up interfering in the worker's quality of life, so every human being values his professional achievement a lot, so they must have a self-esteem developed in order to feel motivated to fulfill their personal expectations.

Key-words: Nursing; Occupational Stress; Health; Factors; Consequences.

¹ Acadêmicos do Curso de Enfermagem da Faculdade União de Goyazes.

² Orientador, Professor do Curso de Enfermagem da Faculdade União de Goyazes, Enfermeiro do GDF.

1. INTRODUÇÃO

Considera-se o estresse como sendo um problema presente na atualidade, o qual vem sendo estudado por vários profissionais, pois é apresentado um risco para o equilíbrio normal do ser humano. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) existe cada vez mais uma inquietação com a saúde dos trabalhadores para que os danos possam ser evitados, pois existe um favorecimento da saúde física e mental quando o trabalho é adaptado às condições do trabalhador e quando os riscos para a sua saúde estão sob controle (ALVES, 2011).

Através da Portaria nº 1.823, de 23 de agosto de 2012 foi estabelecida a Política Nacional de Saúde do trabalhador e da trabalhadora, o qual tem como objetivo a definição dos princípios, estratégias e diretrizes a serem advertidas de uma maneira holística com uma extensão tripartite, tendo como finalidade a promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, logo tornar mínimo a morbimortalidade decorrente dos processos de desenvolvimento e produtivos no trabalho (MORAES FILHO; ALMEIDA, 2016).

A associação do desgaste físico e emocional conexo a área de trabalho, é analisado como uma epidemia no convívio de colaboradores de diferentes atividades. As determinações do mercado de trabalho e da vida moderna nos últimos anos acabam gerando um desgaste físico e emocional desses profissionais, de maneira especial o enfermeiro, ocorrendo assim o desgaste de seu empenho e desenvolvimento dentro da instituição (OLIVEIRA, 2014).

O termo Estresse Ocupacional é proveniente do trabalho, logo ele é o resultado de uma gama de acontecimentos que acontecem no corpo do profissional que o impede de realizar suas obrigações do trabalho, podendo desencadear problemas mais graves em sua saúde e bem-estar (SCHIMIDT, 2013).

O estresse ligado ao ambiente hospitalar, encontra-se relacionado a carga horária prolongada, desgaste físico e psíquico. É necessário que o profissional tenha um cuidado especial com si mesmo, para que possa ter uma atuação mais humana, bem como uma maneira de melhorar sua vida pessoal e profissional (LINCH; GUIDO; UMANN, 2010).

O local onde o profissional enfermeiro atua por muito tempo pode ser considerado inadequado devido ao ambiente e às atividades insalubres por cada um

executado, com isto vem o desgaste físico e emocional desencadeando assim o estresse (LIMA *et al.*, 2013).

Conforme Silva; Mota e Zaitoune (2010), o mesmo instrumento de trabalho que traz benefícios é o mesmo que causa danos à saúde do profissional de enfermagem, pois é atividade que gera muita tensão. A sobrecarga de trabalho provoca resultados negativos, diminuindo a satisfação e desejo de permanecer no emprego, causando sofrimento, entre outros.

Assim, a sobrecarga no trabalho, se torna um dos agentes estressores para o profissional de enfermagem, sendo a mesma considerada um fator importante para eclosão do estresse. É importante ressaltar alguns fatores como a urgência de tempo; responsabilidade excessiva; falta de apoio; expectativas excessivas de nós mesmos e daqueles que nos cercam, entre outros (SILVA; MOTA; ZEITOUNE, 2010).

O desenvolvimento do estresse ocupacional em sua maioria ocorre devido as várias atribuições que são designadas aos enfermeiros, sendo que estas requerem extrema atenção, discernimento e grande responsabilidade. Esses conjuntos de ações influenciam diretamente na saúde física e mental do profissional, contribuindo para o aparecimento do estresse ocupacional (ROCHA; MARTINO, 2010).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2008) a qualidade vida é a percepção do indivíduo, envolvendo contexto da cultura, crenças e sistema de valores, objetivas, padrões, expectativa e preocupação com o trabalhador, em um todo, fisicamente e psicossocial lembrando sempre cuidar e promover a qualidade de vida (DAUBERMANN; TONETE, 2012).

Um dos fatores que afeta a qualidade de vida é o estresse, trazendo muitas consequências para a vida do enfermeiro, que lida com o sofrimento direto, dos pacientes e muitos deles, tem dupla, tripla jornada trabalho com isso acarreta sérios problemas e saúde do profissional, trazendo a ele riscos ocupacionais (BRANDÃO; GALVÃO, 2013).

Hoje em dia existem várias profissões que oferecem certos riscos aos seus trabalhadores, no entanto, o enfermeiro por lidar diretamente com o cuidar do paciente, acaba lidando com situações de perda, conflito, e sofrimento, tanto entre seus companheiros de trabalho quanto de seus pacientes e familiares (AMARAL; RIBEIRO; PAIXÃO, 2015). Este profissional ao cuidar de outras pessoas, acaba se

esquecendo de cuidar de sim mesmo e do ambiente laboral, tendo como consequências o surgimento de doenças (MORAES FILHO; ALMEIDA, 2016).

Diante do exposto, o objetivo deste estudo é buscar e compreender os fatores que contribuem para o estresse ocupacional do enfermeiro, presentes na literatura brasileira.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho consiste de um estudo exploratório, de forma narrativa, realizado por meio de uma revisão de literatura.

Conforme Marconi e Lakatos (2008) a pesquisa exploratória tem como objetivo principal o aprimoramento de ideias. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado.

Compreende-se a revisão de literatura como sendo uma abordagem metodológica que se refere às revisões, as quais permitem a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma abrangência completa do fenômeno analisado. Também se refere os dados da literatura teórica e empírica (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Após a definição do tema foi feita uma busca em bases de dados virtuais em saúde, especificamente na Biblioteca Virtual de Saúde – BVS foram utilizados os seguintes descritores: Enfermeiro, Estresse Ocupacional, Saúde, Fatores, Consequências, para a busca dos artigos científicos.

No passo seguinte foram realizadas seleção e leitura das publicações apresentadas no Sistema Latino-Americano e do Caribe de informação em Ciências da Saúde - LILACS, *National Library of Medicine* – MEDLINE e Bancos de Dados em Enfermagem – BDNF, *Scientific Electronic Library online* – Scielo, banco de teses USP, no período de 2010 a 2016. A partir da leitura dos resumos, os artigos foram selecionados tendo em vista critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos artigos publicados em periódicos nacionais, no período de 2010 a 2016 que apresentavam relação com o tema em estudo e abordavam as temáticas de forma clara e objetiva.

Foram encontrados 55 artigos, e foi realizada leitura minuciosa dos mesmos, sendo que destes 36 foram excluídos por caracterizarem fuga ao tema. Para a presente pesquisa foram usados 19 artigos científicos.

3. RESULTADOS

O quadro abaixo é constituído por 10 artigos, no qual foram analisados os fatores/causas que contribuem para o estresse ocupacional do enfermeiro, presentes na literatura brasileira, bem como suas consequências.

Quadro 01: Fatores/Causas e Consequências do estresse ocupacional no enfermeiro.

Artigo	Fatores/Causas	Consequências
LINCH, G.F.C; GUIDO, L.A; UMANN, J. Estresse e profissionais da saúde: produção do conhecimento no centro de ensino e pesquisas em enfermagem. Santa Maria, p. 542-547. 2010.	Jornada de trabalho excessiva.	Prejudica o convívio social, principalmente com a família.
SANTOS, F.D. <i>et al.</i> O estresse do enfermeiro nas unidades de terapia intensiva adulto: uma revisão da literatura. Rev. Eletrônica saúde mental álcool e drogas, v.6, n.1. São Paulo, 2010.	Desvalorização profissional, Jornada de trabalho excessiva e remuneração.	Trabalhadores que são expostos, de forma prolongada, aos fatores estressantes poderão ser vitimados por infarto, úlceras, psoríase, depressão e outros, podendo chegar à morte, em casos mais graves". Em outros casos pode desencadear angina do peito, elevação da frequência cardíaca, da pressão arterial e do lipídio sérico, além da agregação plaquetária, aumentando o risco de trombose arterial. O desgaste causado pelo estresse pode levar o indivíduo ao estado de <i>Burnout</i> , termo que descreve a realidade de estresse crônico em profissionais que desenvolvem atividades que exigem alto grau de contato com as pessoas.
ALVES, A.C.G.C. Estresse e o trabalho do enfermeiro: uma revisão bibliográfica. Recife, 2011.	Jornada de trabalho excessiva.	Favorece a diminuição do tempo dedicado ao autocuidado e ao lazer, potencializando o cansaço e, conseqüentemente, gerando o estresse.
SILVA, A.A; ROTENGERG, L.; FISCHER, F.M. Jornadas de trabalho na enfermagem: entre necessidades individuais e condições de trabalho. Rev. Saúde Pública. 2011; 45(6): 1117-26.	Jornada de trabalho excessiva	Interfere negativamente no tempo disponível para o descanso e lazer, e conseqüentemente para a família.
INOUE, K.C, <i>et al.</i> Estresse	Trabalho noturno e	Associado a níveis de estresse elevados

ocupacional em enfermeiros intensivistas que prestam cuidados diretos ao paciente crítico. Rev Bras Enferm. 2013; 66(5):722-9.	Jornada de trabalho excessiva.	entre profissionais de enfermagem e isso, potencializa a ocorrência de complicações à saúde, uma vez que o desequilíbrio do ritmo biológico provoca maiores níveis de estresse e pior qualidade do sono. O déficit do sono reduz a capacidade cognitiva e de execução de tarefas, expondo o trabalhador e o paciente a acidentes e falhas.
LIMA, M.B. <i>et al.</i> Agentes estressores em trabalhadores de enfermagem com dupla ou mais jornada de trabalho. Rev. Pesqui Cuid Fundam (Online). 2013; 5(1): 3259-66.	Jornada de trabalho excessiva.	Tensão muscular moderada, taquicardia leve, hiperatividade leve, além de náuseas em escala moderada, entre outros.
MONTE, P.F. <i>et al.</i> Estresse dos profissionais enfermeiros que atuam na unidade de terapia intensiva. Acta Paulista de Enfermagem. Fortaleza, v. 26, n. 5, p. 421-427, 2013.	Realizar tarefas com tempo mínimo disponível e jornada de trabalho excessiva.	Diminuição do tempo dedicado ao autocuidado e ao lazer, potencializando o cansaço e, conseqüentemente, gerando o estresse.
OLIVEIRA, R.J. Estresse do profissional de saúde no ambiente de trabalho: causas e conseqüências. Caderno Saúde e Desenvolvimento, v.3, n.2 jul/dez 2014.	Controle supervisionado, jornada de trabalho excessiva e acúmulo de tarefas.	Desgaste físico e mental do profissional comprometendo a sua saúde. Pode criar tensão para si, equipe e a comunidade assistida. Desenvolvimento de várias doenças como a hipertensão arterial, doença coronariana, além de distúrbios emocionais e psicológicos, como a ansiedade, depressão, baixa auto estima entre outras, repercutindo diretamente no desempenho da organização ou empresa.
SILVA, V.F.; SAINT'CLAIR, E.M.; NETO, E.P. Fatores que influenciam no estresse ocupacional dos enfermeiros que atuam no programa de saúde da família. Revista Científica Interdisciplinar. 2015; 2(2): 162-217.	Acúmulo de atividades, carga horária, a falta de reconhecimento profissional, baixa remuneração, condições inadequadas de trabalho	Tensão, fadiga e esgotamento profissional, constituindo-se em fatores responsáveis por situações de estresse ocupacional. Aumento do absenteísmo, aposentadorias precoces e até mesmo a negligência, levando a danos físicos irreversíveis ao usuário.
FILHO, I.M.M.; ALMEIDA, R.J. Estresse ocupacional no trabalho em enfermagem no Brasil: Revisão Integrativa. Rev Bras Promoç Saúde, Fortaleza, 29(3): 447-454, jul./set., 2016.	Jornada de trabalho excessiva.	Fatores que cooperam diretamente na qualidade e vida, na queda do rendimento, precariedade da assistência de enfermagem prestada a terceiros e insatisfação laboral, levando a disseminação de sinais, sintomas e patologias advindas do estresse ocupacional. Compromete o estado físico e mental do trabalhador da área da enfermagem. Assim, pode apresentar dificuldades para compreender os fatos que estão sendo vivenciados e de que forma esses estressores estão afetando a sua vida diária

Fonte: Criado pelos autores, 2017.

Na busca pela autoria dos artigos, foi comparado o número de autores correspondentes a cada um dos artigos publicados, sendo assim 20% dos artigos possui apenas um autor, 10% são compostos por dois autores, 30% com três autores, 40% com mais de quatro autores.

Foram utilizados artigos publicados entre 2010 a 2016, sendo 20% desses artigos publicados no ano de 2010, já 20% no ano de 2011, 30% no ano de 2013, os demais anos como 2014, 2015 e 2016 obtiveram 10% cada ano.

Foi possível identificar os fatores/causas e consequências que o estresse ocupacional pode acarretar ao enfermeiro. 100% dos artigos apontam como causa, a jornada de trabalho excessiva. 20% dos artigos apontam o controle supervisionado e acúmulo de tarefas. 20% mencionam a desvalorização profissional. 10% dos artigos citam as condições inadequadas de trabalho, já 20% aponta a baixa remuneração, como sendo casos de estresse.

Já as consequências na vida do profissional, 30% dos artigos apontaram a diminuição do tempo dedicado ao autocuidado e ao lazer e conseqüentemente para a família. 60% acreditam que as consequências do estresse podem ser desencadeadas vários tipos de doença, principalmente o desgaste físico e mental. E 10% citaram que o desgaste causado pelo estresse pode levar o indivíduo à síndrome de *Burnout*.

4. DISCUSSÃO

Na busca pelos fatores/causas, foi comparado o número de autores e artigos publicados que falam quais são estes fatores. Embora procuramos na literatura brasileira, não tem uma regra de quantos autores tem que ter em cada artigo.

Dentre as 10 publicações, 100% dos autores apontam a Jornada de trabalho excessiva como um fator que pode desencadear o estresse ocupacional. Segundo Linch, Guido e Umann (2010), este fator prejudica o enfermeiro no convívio social, principalmente com a família. Já para Alves (2011), beneficia a redução do tempo dedicado ao autocuidado e ao lazer, tendo como consequência o cansaço e, por conseguinte, gerando o estresse.

Além deste fator, 20% dos artigos, além da Jornada de trabalho excessiva citaram outros fatores como o controle supervisionado e acúmulo de tarefas.

Conforme Oliveira (2014), estes dois fatores, ocasiona ao profissional, desgaste físico e mental, afetando a sua saúde, além de desencadear doenças como a hipertensão arterial, doença coronariana, além de distúrbios emocionais e psicológicos, como a ansiedade, depressão, baixa autoestima entre outras. Para Silva, Saint'Clair e Neto (2015), o acúmulo de tarefas, ocasiona ao trabalhador tensão e esgotamento, constituindo-se em fatores responsáveis por situações de estresse ocupacional.

Outro fator é a desvalorização profissional, tendo citado por 20% das publicações, podendo ter como segundo Santos et al (2010) consequência, a perda de entusiasmo de desenvolver suas atividades, além de provocar um desgaste físico, emocional e mental ao enfermeiro. 10% dos artigos citaram as condições inadequadas de trabalho, ou seja, falta de estrutura física adequada, falta de materiais, etc. Diante este fator Silva, Saint'Clair e Neto (2015), dizem que as condições inadequadas de trabalho, pode ocasionar o absenteísmo, aposentadorias precoces e até mesmo a negligência, levando a danos físicos irreversíveis ao usuário. Além de provocar o desgaste físico e mental do profissional comprometendo a sua saúde, segundo Oliveira (2014).

A baixa remuneração foi citada por 20% das publicações. Conforme Santos et al (2010), enfermeiro, quando não recebe bem pelos seus serviços prestados, acaba desencadeado o estresse ocupacional, além da queda de rendimento em seu local de trabalho.

Dentre as consequências do estresse ocupacional, 30% dos artigos, apontam a diminuição do tempo dedicado ao autocuidado e ao lazer e conseqüentemente para a família. E 60% das publicações dizem que podem ser desencadeados vários tipos de doença, principalmente o estresse, desgaste físico e mental. Em um dos artigos (10%) citou que o desgaste causado pelo estresse pode levar o indivíduo a síndrome de *Burnout*.

Conforme Oliveira (2014), no ambiente de trabalho do enfermeiro, pode ser encontrado diversos fatores (controle supervisionado, jornada de trabalho excessiva e acúmulo de tarefas), os quais favorecem o aparecimento do estresse, podendo ocasionar sérios problemas para o mesmo como dano a sua saúde, bem-estar, profissional e familiar. Deste modo, de acordo com as condições de trabalho que o

enfermeiro convive podem ser desencadeadas situações estressantes e a insatisfação pelo trabalho.

Ainda de acordo com o autor supracitado (2014), o âmbito hospitalar é considerado estressor, onde é vivenciado pelo enfermeiro sofrimentos de pacientes e de seus familiares, demandas requeridas pela assistência, condições de trabalho, além de ampla responsabilidade exigida no trabalho. Já nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), o enfermeiro acaba vivenciando situações sociais, econômicas, biológicas e psicológicas, até mesmo dentro do domicílio do paciente. Diante disso, estes locais acabam ocasionando o estresse ao enfermeiro.

Dentre as principais causas que desencadeiam o estresse ocupacional do enfermeiro, a maioria dos estudos analisados na literatura brasileira aponta o trabalho excessivo, como a principal causa, onde pode gerar sérias consequências ao trabalhador. De acordo com Linch; Guido e Umann (2010), a jornada excessiva, prejudica no convívio social, especialmente com a família.

Autores como Alves (2011), Silva; Rotengerb e Fischer (2011) e Monte *et al.*, (2013) encontram-se de acordo com Linch; Guido e Umann (2010), que a causa jornada excessiva, prejudica no meio familiar, interferindo de maneira negativa quanto ao tempo disponível para o lazer e descanso.

Assim, de acordo com Moraes Filho e Almeida (2016), a jornada excessiva, prejudica na qualidade de vida do enfermeiro. Além disso, o profissional acaba se sentindo insatisfeito com suas atividades, caindo assim seu rendimento, podendo desencadear algumas doenças advindas do estresse ocupacional, comprometendo seu estado físico e emocional.

Outros fatores citados por Oliveira (2014) referem-se ao controle supervisionado e acúmulo de tarefas, além da jornada excessiva de trabalho, onde o enfermeiro tem como consequência, o desgaste físico e emocional, entrando em concordância com o estudo de Moraes Filho e Almeida (2016).

Além dessa consequência, Oliveira (2014), diz que o estresse ocupacional, acarreta ao enfermeiro, elevação de sua pressão, distúrbios psicológicos e emocionais, passa a ser ansioso, ter baixa autoestima, desencadeando assim a depressão.

Santos *et al.*, (2010) apontam a desvalorização profissional, como fator desencadeador do estresse ocupacional, além da jornada excessiva de trabalho. As

principais consequências citadas pelos autores o enfermeiro pode desencadear úlceras, psoríase, depressão, elevação da frequência cardíaca, da pressão arterial e do lipídio sérico e outros, podendo chegar à morte, em casos mais graves. Além dessas consequências o desgaste causado pelo estresse pode levar o indivíduo à síndrome de *Burnout*.

De acordo com Moraes Filho e Almeida (2016), além da síndrome de *Burnout*, podem ser desencadeadas outras patologias como Infarto agudo do miocárdio, distúrbios mentais neurológicos, psiquiátricos, síndromes depressivas, síndrome do pânico, hipertensão, gastrite e doenças somáticas.

Ainda de acordo com Moraes Filho e Almeida (2016), a Síndrome de *Burnout*, é uma doença que se associa com prevalência dentre os agravos que podem ser desencadeados e ou como efeito do estresse ocupacional.

A palavra estresse não deve ser confundida com o *Burnout*, quando se diz respeito a definições, pois o estresse acontece devido a reações do organismo aos acometimentos de diversas origens, onde esses são hábeis em desequilibrar o interior do ser humano. Já o *Burnout* é uma reação do estresse ocupacional crônico, onde engloba várias alterações comportamentais negativas do indivíduo, que são ligadas ao contexto e trabalho (SANTOS *et al.*, 2010; MORAES FILHO; ALMEIDA, 2016).

Silva; Sant'Clair e Neto (2015), dizem os principais fatores encontram-se relacionados ao acúmulo de atividades, carga horária, falta de reconhecimento profissional, baixa remuneração, condições inadequadas de trabalho. Deste modo, cabem as organizações, reduzir a carga horária, diminuir as atividades, sendo dividido entre outros indivíduos, rever a remuneração paga, melhorar as condições físicas e materiais, além de passar a reconhecer melhor o seu profissional, pois o enfermeiro é o que mais tem contato direto e presta assistência ao paciente, caso contrário, o mesmo terá queda em seu rendimento, sentindo-se insatisfeito, podendo levar o mesmo ao absenteísmo.

Inoue *et al.*, (2013), apontam que através do acúmulo de funções, é analisado um fator que leva o enfermeiro ao estresse ocupacional, uma vez que em sua prática cotidiana acaba se perdendo entre os serviços assistenciais e gerenciais. Trabalho seja menos burocrático, pois muitas das vezes o enfermeiro acaba ficando preso a essas obrigações, deixando de lado a assistência ao paciente. Assim, através deste

fator, o profissional acaba atrasando na resolutividade dos agravos e, decorrendo na queda da qualidade de sua assistência prestada.

Conforme visto, o desenvolvimento do estresse ocupacional em sua maioria ocorre devido às várias atribuições que são designadas aos enfermeiros, sendo que estas requerem extrema atenção, discernimento e grande responsabilidade. Esses conjuntos de ações influenciam diretamente na saúde física e mental do profissional, contribuindo para o aparecimento do estresse ocupacional (ROCHA; MARTINO, 2010).

Ações que visam o controle do estresse ocupacional devem ser focadas nos trabalhadores, para que eles possam buscar um meio de facilitar e enfrentar os estressores, tais ações como aperfeiçoamento e assertividade, resistência, diálogo, convívio interpessoal e autoestima são os mais sugeridos pela literatura.

Recomenda-se que seja criado um espaço coordenado por um psicólogo para que os trabalhadores possam conversar e propor ideias/sugestões para aperfeiçoar o ambiente e seu trabalho. Esse ambiente também deve ser um espaço onde eles possam procurar maneiras de distribuir melhor suas tarefas para assim diminuir a sobrecarga de trabalho.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a análise dos estudos foi possível concluir que os principais fatores que desencadeiam o estresse ocupacional no enfermeiro encontram-se relacionados à adjacência com o sofrimento humano, como a carga horária excessiva, baixa remuneração, controle supervisionado, acúmulo de tarefas, desvalorização profissional, pressão desempenhada por gestores e pacientes, instabilidade do emprego, entre outros.

Diante disso, acaba afetando a qualidade de vida deste profissional, onde o mesmo passa a ter falta de interação familiar, social, desmotivado no desempenho de suas atividades, provoca doenças psicológicas e físicas, além de problemas no trabalho.

O estresse acaba interferindo na qualidade de vida do trabalhador, assim, todo ser humano valoriza muito a sua realização profissional por isso precisam ter

uma autoestima desenvolvida na finalidade de se sentirem motivados a realizar suas expectativas pessoais.

Pode-se concluir que o estresse e suas consequências poderiam ser evitados de várias formas, primeiramente distribuir a remuneração de maneira justa, ou seja, investindo na contratação de funcionários, comprando equipamentos modernos para exame de rotina e exames mais complexos, além de melhorias na infraestrutura física e no convívio entre os trabalhadores. Depois de tomadas essas providências, possivelmente poderão ser observadas a diminuição do estresse nos funcionários, além, de uma possível melhoria nas relações interpessoais e do apreço pelo trabalho. Outras medidas podem ser adotadas, como pausas, ginástica laboral, dinâmicas, promoção de pequenas comemorações dos aniversariantes de cada mês, entre outras. Esses pequenos diferenciais podem contribuir com saúde física e psíquica dos enfermeiros, evitando assim que cheguem ao estresse, e sofram todos os malefícios causados por este problema.

As políticas de saúde voltada a saúde do trabalhador, Portaria nº 1.823, de 23 de agosto de 2012, tem como princípio básico a promoção e proteção da saúde dos trabalhadores. Mesmo, assim, cabe a mesma e o SUS, adotarem novas práticas de atenção à saúde dos trabalhadores, através de intervenção nos ambientes de trabalho, afim que possa ser evitado o estresse ocupacional.

O tema abordado neste estudo, não se esgota por aqui, merecendo sempre atualizações e produções científicas, a fim de estar atualizando e mostrando as instituições hospitalares a importância da redução dos principais fatores que contribuem para o estresse ocupacional do enfermeiro, pois através destes podem gerar serias consequências, a saúde do enfermeiro.

6. REFERÊNCIAS

ALVES, A.C.G.C. **Estresse e o trabalho do enfermeiro**: uma revisão bibliográfica. Recife, 2011. Disponível em: <<http://www.cpqam.fiocruz.br/bibpdf/2011alves-acgc.pdf>>. Acesso em: 17 de jun. 2017.

AMARAL, J.F.; RIBEIRO, J.P.; PAIXÃO, D.X. Qualidade de vida no trabalhados profissionais de enfermagem em ambiente hospitalar: uma revisão integrativa. **Revista espaço para a saúde londrina** v.16n. 1p. 66-74 jan/mar.2015. Disponível em: http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/espacoparasaude/article/viewFile/19158/pdf_64>. Acesso em: 17 de jun. 2017.

BRANDÃO, D.E.C.; GALVÃO, C.M.O. Estresse da equipe de enfermagem que atua no período perioperatório: revisão integrativa. **Revrene**. 2013; 14(4): 836-44. Disponível em: <<http://www.revistarene.ufc.br/revista/index.php/revista/article/ViewFile/1115/pdf>>. Acesso em: 17 de jun. 2017.

BRASIL. **Portaria nº 1.823, de 23 de agosto de 2012**. Institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.

DAUBERMANN, D.C.; TONETE, V.L.P. Qualidade de vida no trabalho do enfermeiro da atenção básica á saúde. **Acta paul enferm**. 2012;25(2):277-83. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ape/v25n2/a19v25n2.pdf>>. Acesso em: 02 de ago. 2017.

FARIAS, G.S.; OLIVEIRA, C.S. Riscos ocupacionais relacionados aos profissionais de enfermagem na UTI: uma revisão. **Brazilian jornal ofhealth** v3, n1, p1-12, jan/abril2012.

GUIMARÃES, E.C; Soares M.R.Z; Oliveira Q.J; Síndrome de Burnout: presença de sintomas e estratégias de enfrentamento em profissionais da enfermagem; **Rev. Motivación Emoción**. 2012.

INOUE, K.C, *et al*. Estresse ocupacional em enfermeiros intensivistas que prestam cuidados diretos ao paciente crítico. **Rev Bras Enferm**. 2013;66(5):722-9. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v66n5/13.pdf> >. Acesso em: 05 de ago. 2017.

LIMA, M.B, *et al*. Agentes estressores em trabalhadoras de enfermagem com dupla ou mais jornada de trabalho. **Rev Pesqui Cuid Fundam** (Online). 2013; 5(1): 3259-66. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/1907/pdf_683>. Acesso em: 05 de ago. 2017.

MORAES FILHO, I.M.; ALMEIDA, R.J. Estresse ocupacional no trabalho em enfermagem no Brasil: Revisão Integrativa. **Rev Bras Promoç Saúde**, Fortaleza, 29(3): 447-454, jul./set., 2016. Disponível em: <<http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/4645>>. Acesso em: 02 de ago. 2017.

LINCH, G.F.C; GUIDO, L.A; UMANN, J. **Estresse e profissionais da saúde**: produção do conhecimento no centro de ensino e pesquisas em enfermagem. Santa

Maria, p. 542-547. 2010. Disponível em: <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/cogitare/article/viewFile/18901/12209>. Acesso em: 02 de ago. 2017.

MARCONI M. A.; LAKATOS E. M. **Técnicas de Pesquisa**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MONTE, P.F. *et al.* Estresse dos profissionais enfermeiros que atuam na unidade de terapia intensiva. **Acta Paulista de Enfermagem**. Fortaleza, v. 26, n. 5, p. 421-427, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ape/v26n5/a04v26n5.pdf>>. Acesso em: 02 de ago. 2017.

OLIVEIRA, R.J. Estresse do profissional de saúde no ambiente de trabalho: causas e consequências. **Caderno Saúde e Desenvolvimento**, v.3, n.2 jul/dez 2014. Disponível em: <<https://www.uninter.com/revistasauade/index.php/.../article/download/302/238>>. Acesso em: 02 de ago. 2017.

OLIVEIRA, D.C; MOREIRA, T.M.M.; SANTIAGO, J.C.S. Ações de cuidado de enfermagem à saúde do trabalhador: revisão integrativa. **Revista enfermagem UFPE online**, Recife.8(4): 1072-80, abr.,2014.

RAMOS, E.L; SOUZA, N.V.D.O, *et al.* Qualidade de vida no trabalho: repercussões para a saúde do trabalhador de enfermagem de terapia intensiva. **Rev Pesqui Cuid Fundam**. 2014;6(2):571-83.

ROCHA, M.C.P; MARTINO, M.M.F; O estresse e qualidade do sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares. **Rev. Esc. Enfermagem USP**. 2010; 44(2):279-85. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/40537/43645>>. Acesso em: 02 de ago. 2017.

SANTOS, F.D. *et al.* O estresse do enfermeiro nas unidades de terapia intensiva adulto: uma revisão da literatura. **Rev. Eletrônica saúde mental álcool e drogas**, v.6, n.1. São Paulo, 2010. 16 p. Disponível em: <<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/803/80313414014.pdf>>. Acesso em: 02 de ago. 2017.

SCHIMIDT, D.R.C; Modelo de demanda - controle e estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem: revisão integrativa; **Rev Bras Enferm**. 2013 set-out; 66(5): 779-88. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v66n5/20.pdf>>. Acesso em: 02 de ago. 2017.

SILVA, A.A; ROTENGERG, L.; FISCHER, F.M. Jornadas de trabalho na enfermagem: entre necessidades individuais e condições de trabalho. **Rev Saúde Pública**. 2011;45(6):1117-26. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v66n5/20.pdf>>. Acesso em: 02 de ago. 2017.

SILVA, V.F; SAINT'CLAIR, E.M.; NETO, E.P. Fatores que influenciam no estresse ocupacional dos enfermeiros que atuam no programa de saúde da família. **Revista Científica Interdisciplinar**. 2015; 2(2): 162-217. Disponível em:

<revista.srvroot.com/linkscienceplace/index.php/linkscienceplace/article/.../99/43>. Acesso em: 02 de ago. 2017.

SILVA, V. G.; MOTTA, M. C. S.; ZEITOUNE, R. C. G. A prática do enfermeiro na Estratégia Saúde da Família: o caso do município de Vitória/ES. **Rev. Eletr. Enf.**, v. 120, n. 3, p. 441-448. 2010. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/fen/article/viewFile/5278/7860>>. Acesso em: 02 de ago. 2017.

SOUZA, M. T; SILVA, M. D; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. v. 8, n. 1, p.102-6, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/eins/v8n1/pt_1679-4508-eins-8-1-0102.pdf> Acesso em: 17 de set. 2017.