



revista científica

LINKSCIENCEPLACE
interdisciplinar



Revista Científica Interdisciplinar. ISSN: 2358-8411

Nº 2, volume 2, artigo nº 8, Abril/Junho 2015

D.O.I: <http://dx.doi.org/10.17115/2358-8411/v2n2a8>

FATORES QUE INFLUENCIAM NO ESTRESSE OCUPACIONAL DOS ENFERMEIROS QUE ATUAM NO PROGRAMA SAÚDE DA FAMÍLIA

Viviane Fernandes Da Silva¹

Especialista em Enfermagem do trabalho e Saúde Coletiva

Emerson Da Mota Saint'Clair²

Doutorando em Ciências do Exercício e do Esporte

Érica Pereira Neto³

Mestra em Ciências da Motricidade Humana

Resumo

O presente estudo investigou os fatores relacionados ao estresse ocupacional que levam ao desgaste físico e mental dos enfermeiros que atuam no Programa Saúde da Família. Para a coleta de dados utilizou-se a revisão de literatura a partir banco de dados das bibliotecas eletrônicas Scielo, LILACS, Medline e sítio institucional do Ministério da Saúde no período de 2002 a 2012. Identificou-se que o estresse representa um fator de risco à saúde dos enfermeiros que atuam no Programa Saúde da Família, devido às situações de desgaste psicofísico que o profissional enfrenta neste setor. Os principais fatores que levam ao estresse ocupacional dos enfermeiros são: acúmulo de atividades, carga horária, a falta de reconhecimento profissional, baixa remuneração, condições inadequadas de trabalho, riscos, falta de apoio e

¹ Enfermeira. Especialista pela Faculdade Metropolitana de São Carlos, Quissamã, RJ, Brasil, enfermeiraviviane86@hotmail.com

² Doutorando em Ciências do Exercício e do Esporte pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil, emersonsaintclair@gmail.com

³ Mestra em Ciências da Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco, RJ, Brasil. Professora do Instituto Federal Fluminense, ericaneto@gmail.com

suporte, competitividade, pressão por maior produtividade e grau de responsabilidade. Conclui-se que a partir desse estudo há necessidade de estratégia para minimizar o estresse ocupacional, promovendo crescimento pessoal e profissional, beneficiando a instituição e a qualidade dos serviços prestados à população.

Palavras-chave: Estresse Ocupacional. Enfermeiro. Programa Saúde da Família.

Abstract

This study investigated the factors related to occupational stress leading to physical and mental strain of nurses working in the Family Health Program. To collect data we used the literature review from the database of electronic libraries Scielo, LILACS, Medline and institutional website of the Ministry of Health from 2002 to 2012. It was identified that stress is a risk factor for the health of nurses working in the Family Health Program, due to the psychophysical wear situations that the professional faces in this sector. The main factors leading to occupational stress score are: accumulation of activities, workload, lack of professional recognition, low pay, poor working conditions, risks, lack of support and support competitiveness, pressure for greater productivity and degree of responsibility. In conclusion from this study is necessary strategy for minimize occupational stress, promoting personal and professional growth, benefiting the institution and the quality of services rendered to the population.

Keywords: Occupational stress. Nurse. Family Health Program.

Introdução

O trabalho é considerado por muitos estudiosos como uma forma elevada da socialização humana, representando muitas vezes um aprendizado e um contato permanente entre as pessoas. Seu significado é de compreensão dialética, propicia a criatividade, a imaginação, o processo para alguns e, para outros o sofrimento, a insatisfação e a doença (MIELNIK, 1976).

O stress ocupacional crônico é considerado um fator determinante dos transtornos depressivos que constituem a quarta causa dos custos da doença (LEVI, 2005).

Ballone (2005) afirma que a influência significativa na vida do ser humano é provavelmente decorrente da sua profissão. O trabalho marca

acentuadamente a existência humana, pois o mesmo está presente, pelo menos, em um terço do dia, porém refletindo em todos os seus momentos.

Barboza e Beresin (2007) destacam que o trabalho constitui um dos aspectos mais importantes na formação da identidade do indivíduo, em que ocorre uma afirmação de si mesmo e o desenvolvimento mais complexo da interação social, pode vir a ser um fator de estresse, principalmente entre os profissionais da área da saúde em geral, incluindo os enfermeiros.

Até o século XVII o termo estresse era utilizado na literatura inglesa esporadicamente como significado de aflição e adversidade. No século XVIII foi utilizado pelo fisiologista francês Claude Bernard e posteriormente por Walter Cannon referindo-se às reações que produziam um colapso nos mecanismos de homeostase orgânica (MALACH; LEITE, 1999).

A cobrança no trabalho pela maior produtividade, associada à redução do contingente de trabalhadores e tempo para realização das atividades e aumento da complexidade das tarefas, pode gerar tensão, fadiga e esgotamento profissional, constituindo-se em fatores responsáveis por situações de estresse ocupacional (SCHMIDT, 2009). Dessa forma, o estresse está presente no cotidiano do trabalho do enfermeiro decorrente de fatores relacionados ao tipo de ambiente, relações interpessoais, autonomia profissional, grau de exigência e responsabilidade, e pode levar a alterações fisiológicas, emocionais e comportamentais que favorecem a diminuição da saúde e do bem estar desses profissionais (CALDERERO; MIASSO; CORRADI, 2008; SCHMIDT, 2009).

Silva (2009) aponta que o estresse ocupacional é o estado emocional, causado por uma discrepância entre o grau de exigência do trabalho e recursos disponíveis para gerenciá-lo.

Para a promoção da saúde é fundamental a gestão das situações no ambiente de trabalho, sempre de forma coletiva, aprimorando assim a capacidade de analisar e compreender o próprio trabalho, criando espaços para o diálogo e o entendimento coletivo (BRASIL, 2004).

O Programa Saúde da Família é um programa criado pelo governo federal para organizar a Saúde Pública no Brasil sendo a porta de entrada dos usuários no Sistema Único de Saúde (SUS). Tendo o enfermeiro como o

responsável pelo gerenciamento e assistência na unidade pelo qual é responsável. A legislação de Saúde Pública no Brasil é uma das mais avançadas do mundo, no entanto, existem lacunas nas condições de trabalho dos enfermeiros (FIGUEREDO *et al.*, 2009).

Para Botega e Dalgalarrodo (1993) a saúde, trabalho, bem-estar físico e mental são temas relacionados a percepções subjetivas os quais, nos últimos anos, têm sido explorados por pesquisadores sob a luz do conceito do stress. Em geral, não se observa a preocupação com a saúde do trabalhador, principalmente na área da saúde como um todo e, mais especificamente, na área da saúde mental.

O estudo dos fatores que influenciam no estresse ocupacional dos enfermeiros que atuam no Programa Saúde da Família ajudará a compreender melhor e a elucidar alguns dos problemas enfrentados pela profissão, tais como na insatisfação profissional, a diminuição da produção no trabalho, acidentes no local de trabalho e algumas doenças ocupacionais, levando ao aumento do absenteísmo, aposentadorias precoces e até mesmo a negligência, levando a danos físicos irreversíveis ao usuário.

Para tanto, a enfermagem tem sido classificada pela Health Education Authority, como a quarta profissão mais estressante, no setor público, são poucas as pesquisas que procuram investigar os problemas associados ao exercício da profissão do enfermeiro no Brasil (COOPER, 1990).

O objetivo geral é, portanto, investigar os fatores relacionados ao estresse ocupacional que levam ao desgaste físico e mental dos enfermeiros que atuam no Programa Saúde da Família.

Especificamente, pretende-se identificar os principais fatores causadores do estresse ocupacional em profissionais de enfermagem e analisar os efeitos do estresse ocupacional face à saúde do profissional de enfermagem.

REVISITANDO A LITERATURA

COMPREENDENDO O ESTRESSE OCUPACIONAL

Até o século XVII o termo estresse era utilizado na literatura inglesa esporadicamente como significado de aflição e adversidade. No século XVIII foi utilizado pelo fisiologista francês Claude Bernard e posteriormente por Walter Cannon referindo-se às reações que produziam um colapso nos mecanismos de homeostase orgânica (MALACH; LEITE, 1999).

Meleiro (2002) destaca que o estresse é uma reação perfeitamente normal do organismo e indispensável para a vida humana. Entretanto, de forma contrária, Jesus (2002) afirma que o estresse positivo ou eustresse é uma importante força motivadora.

Já Dolan (2006) afirma que o estresse ativa o organismo para se adaptar aos desafios sendo seguido da sensação de realização e desativação. O problema ocorre quando há ativação crônica do organismo para se adaptar às situações de ameaça e que não se desativa, tornando-se perigoso.

Ross & Altamaier (1994) descrevem o estresse ocupacional como a interação das condições de trabalho com as características do trabalhador, nas quais a demanda do trabalho excede as habilidades do trabalhador para enfrentá-las.

O estresse ocupacional no modo de vida atual tornou-se uma fonte de preocupação e é reconhecido como um dos riscos ao bem-estar psicossocial do indivíduo. O estresse relacionado ao trabalho coloca em risco a saúde dos membros da organização e tem como consequências o desempenho ruim, baixo moral, alta rotatividade, absenteísmo e violência no local de trabalho (ROSSI, 2005).

Costa, Lima e Almeida (2003) concordam com a Organização Internacional do Trabalho, cuja definição de estresse ocupacional perpassa por um conjunto de fenômenos que se apresentam no organismo do trabalhador e que, por esse motivo, pode afetar sua saúde. Os principais fatores geradores de estresse presentes no ambiente de trabalho envolvem os aspectos da

organização, administração e sistema de trabalho e da qualidade das relações humanas.

Dada à relevância desse quadro, estudos relacionados à qualidade de vida e, sobretudo ao estresse têm recebido, nos últimos anos, maior atenção pelas organizações em todo o mundo. O estresse vem sendo considerado um problema generalizado, afetando os trabalhadores, a organização e a sociedade como um todo, que pode ser minimizado ou até mesmo evitado, por meio de ações na ambiência ocupacional.

Os problemas de saúde mental, entre eles o estresse, estão entre as causas significativas que contribuem para o aparecimento de diversas doenças e disfunções entre a população de trabalhadores, tendo como consequências além dos distúrbios relacionados à saúde, custos crescentes e que afetam as organizações e do estado como um todo. (LEVI, 2003, 2005).

Lipp e Guevara (1994) afirmam que o organismo procura se adaptar ao evento estressor, utilizando-se, para isso, quantidades significativas de energia adaptativa. Segundo Lipp e Malagris (1995), durante o processo de adaptação, o organismo passa por quatro fases:

➤ A primeira, a fase de alerta, é considerada uma fase positiva do estresse, em que o indivíduo apresenta reações que não comprometem a qualidade da relação dele com o mundo ou a vida cotidiana. Esta primeira fase ocorre quando a pessoa se depara com a fonte estressora e, nesse enfrentamento, se desequilibra internamente, apresentando sensações como taquicardia e respiração ofegante. No entanto, é também uma fase que confere energia ao sujeito, em função da descarga de adrenalina a que é submetido.

➤ A segunda, a fase da resistência é considerada a fase em que o sujeito vivencia situações em que ainda consegue lidar com dificuldades e conflitos embora lhe custe constantes atenção e reorganização interna para manter a qualidade do vínculo com o mundo. Podem surgir alguns sintomas, como dores de cabeça esporádicas, gastrite, cansaço e sono; ou psicológicos, como desatenção, desmotivação e irritabilidade, dentre outros. Porém, ainda não ocorre um comprometimento maior da saúde. Se os fatores persistirem, passa-se à fase seguinte:

➤ A terceira, a fase de quase exaustão: esta ocorre quando a pessoa não mais consegue se adaptar ou resistir ao estressor, podendo iniciar o aparecimento de doenças devido ao enfraquecimento do organismo. Nesta fase, há o comprometimento da produtividade do sujeito e o início do processo de apatia.

➤ A Quarta, a fase de exaustão é a última fase identificada do estresse, que se caracteriza pelas dificuldades em lidar com pressões e problemas cotidianos, interferindo diretamente na qualidade de vida do sujeito. São comuns quadros de depressão, úlceras, problemas dermatológicos, dificuldades em manter relacionamentos afetivos, declínio do número de amigos, da qualidade e da produtividade no trabalho, além do aparecimento de doenças orgânicas.

No plano internacional, a *International Stress Management Association* realizou pesquisa no período de 03/2001 a 03/2002 sobre estresse ocupacional em oito países (Estados Unidos, Alemanha, França, Brasil, Israel, Japão, China e Fiji). Os resultados apontaram o Japão liderando o ranking em que os trabalhadores são os mais estressados do mundo; 70% vivem em estado de exaustão física e mental. Na segunda posição aparece o Brasil, com cerca de 30%. Os países e os respectivos índices do terceiro ao oitavo lugar são os seguintes: China, 24%; EUA, 20%; Alemanha, 17%; França, 14%; Israel, 9%; e Fiji 2%. A pesquisa revela ainda o número médio de horas trabalhadas pelos executivos por semana nos respectivos países: EUA, 50,9; Japão, 49,8; Alemanha, 48,7; França, 47,2; Brasil, 44,9; Israel, 44,5; China, 43,5; e Fiji, 39,2.

Como pode ser observado o estresse ocupacional apresenta incidência relevante entre os trabalhadores projetando um cenário preocupante em termos da realidade brasileira e a nível internacional, mostrando a importância do tema abordado nesse estudo, com o objetivo de investigar os principais fatores que levam ao estresse ocupacional dos enfermeiros que atuam nos Programas de Saúde Pública no Brasil.

Fatores estressores que podem influenciam na atividade ocupacional dos enfermeiros que atuam no Programa Saúde da Família

É denominado estressor, o estímulo que principia uma reação estressante, podendo trazer benefícios ou malefícios que causem emoções ao indivíduo deixando marcas profundas. É também, um fato, situação, objeto ou pessoa que possibilite certa carga emocional, ocasionando estímulos que levam ao estresse (PAFARO; MARTINO, 2004).

Segundo Carvalho (2007), o enfermeiro é um exemplo de categoria que possivelmente está submetida à influência de estressores, pois necessita constantemente estar atento a seus papéis e ao papel da instituição pública frente ao usuário, na tentativa de atender aos desafios decorrentes da implementação do SUS, como: universalização, regionalização, hierarquização dos serviços, dentre outros.

Programa Saúde da Família (PSF) foi criado pelo Ministério da Saúde em 1994. No entanto, é a partir de 1998 que o programa se consolida como estratégia estruturante de um modelo de atenção à saúde que priorize ações pautadas nos princípios da territorialização, da intersetorialidade, da descentralização, da corresponsabilização e da equidade, priorizando grupos populacionais com maior risco de adoecer ou morrer, ou seja, em consonância com os princípios do Sistema Único de Saúde (TRAD; BASTOS, 1998).

Ferreira e Martino (2006) acreditam que devido às condições de trabalho e à peculiaridade de suas atividades, faz-se necessário que esses profissionais de saúde estejam atentos a sua saúde física e mental, pois disso depende e determina a conduta do trabalhador e a qualidade de seus atendimentos.

Para Rios (2008), as pessoas que estão atuando na área de saúde, são pessoas mais propensas a ficarem doentes, pois existe o acúmulo de atividades, horário de trabalho que na maioria excede o seu horário normal. Alguns fatores que influenciam para que esses profissionais adoeçam em seus ambientes de trabalhos, como, por exemplo, trabalhar diretamente com o sofrimento do outro, o não reconhecimento pelos seus colegas de trabalho, o acúmulo das atividades exercidas e baixas remunerações.

Em estudo realizado por Stacciarine (2001) fica evidente que os estressores do ambiente de trabalho podem ser classificados em seis grupos:

- 1- Fatores intrínsecos para o trabalho (condições inadequadas, turno de trabalho, carga horária, contribuições no pagamento, viagens, riscos, novas tecnologias);
- 2- Papéis estressores (papel ambíguo, papel conflituoso, grau de responsabilidade para com pessoas e coisas);
- 3- Relações no trabalho (relações difíceis com o chefe, colegas, subordinados, clientes sendo diretamente ou indiretamente associados);
- 4- Estressores na carreira (falta de desenvolvimento na carreira, insegurança no trabalho devido a reorganizações ou declínio da indústria);
- 5- Estruturas organizacionais (estilos de gerenciamento faltam de participação).
- 6- Interfaces trabalho-casa (dificuldade no manejo desta interface).

De acordo com Barlow e Durand (2008), outro termo importante no estudo do estresse é o termo estressor, que indica um evento ou acontecimento que exige do indivíduo uma reação adaptativa à nova situação; a essa reação se dá o nome de *coping*. Tais reações de *coping* podem ser funcionais ou disfuncionais, conforme cumpram ou não sua função na superação da situação na adaptação a ela. Os estressores, dependendo do grau de sua nocividade e do tempo necessário para o processo de adaptação, dividem-se em:

1. Acontecimentos Biográficos Críticos: são acontecimentos (a) localizáveis no tempo e no espaço, (b) que exigem uma reestruturação profunda da situação de vida e (c) provocam reações afetivo-emocionais de longa duração. Esses acontecimentos podem ser positivos e negativos e ter diferentes graus de normatividade, ou seja, de exigência social;

2. Estressores Traumáticos: são um tipo especial de acontecimentos biográficos críticos que possuem uma intensidade muito grande e que ultrapassam a capacidade adaptativa do indivíduo;

3. Estressores Quotidianos: são acontecimentos desgastantes do dia-a-dia, que interferem no bem-estar do indivíduo e que essa experiência como ameaçadores, magoantes, frustrantes ou como perdas. Exemplos são

problemas com o peso ou com a aparência, problemas de saúde de parentes próximos que exigem cuidados, aborrecimentos com acontecimentos diários;

4. Estressores Crônicos: são (a) situações ou condições que se estendem por um período relativamente longo e trazem consigo experiências repetidas e crônicas de estresse (exemplos: excesso de trabalho, desemprego, etc.) e (b) situações pontuais (ou seja, com começo e fim definidos) que trazem consigo consequências duradouras.

Dependendo do nível de estresse, tempo e dos demais fatores que influenciam suas reações, as doenças decorrentes deste, podem estar associadas ainda a distúrbios mentais como fobias, doenças pulmonares, respiratórias (asma etc.), obesidade, doença de Parkinson, Acidente Vascular Cerebral, doença de Alzheimer, Esclerose Múltipla e Catarata, as quais estão ligadas ao estresse caracterizado como oxidativo – ocasionado pelo excesso de radicais livres no organismo (ZANELLA, 2007).

O estudo da manifestação do estresse ocupacional, entre enfermeiros, pode ajudar a compreender melhor e a elucidar alguns dos problemas enfrentados pela profissão, tais como a insatisfação profissional, a produção no trabalho, o absenteísmo, os acidentes de trabalho e algumas doenças ocupacionais. Uma melhor compreensão destes processos também permitirá a proposição de intervenções e busca de soluções em prol de melhorias na qualidade do ambiente de trabalho desses profissionais.

No Brasil, a grande maioria dos enfermeiros está concentrada nos hospitais, respondendo à tendência assistencialista do setor saúde. Também encontramos profissionais em nos Programas de Saúde da Família, que deveriam atuar sob o enfoque de um atendimento de prevenção e promoção da saúde, mas que diante das políticas de saúde acabam sendo assistencialistas exercendo uma autonomia profissional maior em relação à assistência hospitalocêntrica. Os enfermeiros podem ocupar ainda, cargos administrativos, geralmente em serviços de saúde, de ensino ou como gerentes dos serviços de enfermagem e da mesma forma exercerem atividades de ensino, a nível técnico, universitário ou elementar.

Camelo e Angerami (2004) consideram que trabalhadores da área de saúde e, principalmente, aqueles que atuam na comunidade podem enfrentar,

com maior dificuldade, a adaptação almejada, uma vez que não apenas se expõem, de forma contínua, a problemas de origens diversas, como são, frequentemente, surpreendidos por eles.

Reflexo do estresse ocupacional para os enfermeiros

No século passado, surgiram alguns discretos movimentos a favor da saúde do trabalhador. Atualmente, tem-se observado grandes avanços nesta área, fortificados principalmente nas últimas décadas. A institucionalização da saúde fez com que a enfermagem atuasse em hospitais, casas de repouso, Unidades Básicas de Saúde (UBS) e diversos outros serviços (CARVALHO, 2004).

Silva (2009) expõe as consequências físicas provenientes do estresse tais como: dores musculares, fadiga fácil, cefaleias, enfarte precoce, taquicardia, palpitações, dores generalizadas no corpo, emagrecimento.

Além dos expostos acima que atingem a parte física, existem também em nível psicológico, as reações ao estresse Segundo Lipp (1998), sejam eles: mãos frias, problemas com a memória, pesadelos, diarreia, enxaqueca - mudança de apetite, dificuldades sexuais, músculos tensos, vontade de fugir de tudo, apatia, depressão ou raiva prolongada, insônia, aumento de sudorese, náusea, má digestão, hipertensão arterial, tédio, irritabilidade excessiva, taquicardia, angústia ou ansiedade.

Além das doenças associadas e/ou provocadas pelo estresse ocupacional como somatizações, fadiga, distúrbios do sono, depressão, síndrome do pânico, síndrome de Burnout, síndrome residual pós-traumática, quadros neuróticos pós-traumáticos, síndromes paranóides, distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) ou lesões por esforços repetitivos (LER), transtornos psicossomáticos, síndromes de insensibilidade, alcoolismo, uso de outras drogas ilícitas. Stacciarini e Troccoli (2001) observaram em vários estudos epidemiológicos com trabalhadores expostos a fatores estressantes, no ambiente laboratorial, e destacaram as seguintes perturbações funcionais:

- ✓ Sistema muscular - dor e tensão;
- ✓ Sistema gastrointestinal - dispepsia, vômito, pirose e irritação de cólon;

- ✓ Sistema cardiovascular - palpitações, arritmias, dores inframamílares;
- ✓ Sistema respiratório - dispneia e a hiperventilação;
- ✓ Sistema nervoso central - reações neuróticas, a insônia, a debilidade, os desmaios e as dores de cabeça;
- ✓ Sistema genital - dismenorreia, a frigidez e a impotência.

Síndrome de Burnout *versus* estresse ocupacional do enfermeiro

No Brasil, a Previdência Social reconhece o Burnout como agente patogênico e o Decreto nº 3.048, de 06 de maio de 1999, aprovou o anexo II do Regulamento da Previdência Social que trata dos Agentes Patogênicos causadores de Doenças Profissionais o qual cita a “sensação de estar acabado” (Síndrome de Burnout, Síndrome de Esgotamento Profissional) como sinônimo do Burnout) (BRASIL, 1999).

Para Schwartzmann (2004) a síndrome de Burnout, retrata um indivíduo que lida com o público (a maioria médicos, enfermeiros, profissionais da saúde em geral e professores) e que se mostra desmotivado, pouco compreensivo, com tratamento distante e desumanizado para com os pacientes, culpando-os dos problemas de que padecem.

Segundo Selye (1980), a preocupação com o estresse é mundial, levando a Organização Mundial da Saúde considerá-la uma epidemia global com diversos fatores agravantes ou atenuantes a situação.

O estresse está presente, tanto na vida das pessoas como no trabalho. Stacciarini e Tróccoli (2001) descrevem em seu estudo sobre Burnout e a Enfermagem, a diferença entre Estresse e Burnout, eles apontam que o estresse tem efeitos positivos e negativos para a vida enquanto Burnout é sempre negativo. O estresse pode desaparecer após um período adequado de descanso e repouso enquanto Burnout não regride com férias e nem com outras formas de descanso.

Segundo o Ministério da Saúde, o quadro evolutivo tem 4 níveis de manifestação:

1º nível - Falta de vontade, ânimo ou prazer de ir a trabalhar. Dores nas costas, pescoço e coluna. Diante da pergunta o que você tem? Normalmente a resposta é "não sei, não me sinto bem".

2º nível - Começa a deteriorar o relacionamento com outros. Pode haver uma sensação de perseguição ("todos estão contra mim"), aumenta o absenteísmo e a rotatividade de empregos.

3º nível - Diminuição notável da capacidade ocupacional. Podem começar a aparecer doenças psicossomáticas, tais como alergias, psoríase, picos de hipertensão, etc. Nesta etapa se começa a automedicação, que no princípio tem efeito placebo, mas, logo em seguida, requer doses maiores. Neste nível tem se verificado também um aumento da ingestão alcoólica.

4º nível - Esta etapa se caracteriza por alcoolismo, drogadicção, ideias ou tentativas de suicídio, podem surgir doenças mais graves, tais como câncer, acidentes cardiovasculares, etc. Durante esta etapa, ou antes, dela, nos períodos prévios, o ideal é afastar-se do trabalho (BRASIL, 2001).

Moreira (2009) afirma que a síndrome de Burnout não acomete apenas os trabalhadores da saúde e profissionais de educação, ocorrem também em indivíduos cujas profissões os expõem à tensão e estresse intensos, como policiais, contadores, corretores de bolsa, diretores ou executivos de empresas, controladores de tráfego aéreo, treinadores e desportistas. Segundo o Ministério da Previdência Social, em 2007 foram afastados do trabalho 4,2 milhões de indivíduos, sendo que em 3.852 tiveram diagnóstico de síndrome de Burnout (JODAS, 2008).

Stacciarini e Tróccoli (2001) descrevem em seu estudo um comparativo entre Burnout e a Enfermagem aponta que o estresse tem efeitos positivos e negativos para a vida enquanto Burnout é sempre negativo. O estresse pode desaparecer após um período adequado de descanso e repouso enquanto Burnout não regride com férias e nem com outras formas de descanso. O presente estudo mostra que o estresse e a síndrome de Burnout são duas psicopatologias distintas, com desenvolvimento e características individuais.

Técnicas para redução do estresse ocupacional

Segundo Coronetti (2006) a minimização e prevenção do estresse podem acontecer a partir de relacionamento humano (cooperação, interação, envolvimento com a chefia); atividades em grupo (cursos, reuniões e apoio da psicologia); recurso humano e material suficiente (aumentar a quantidade de funcionários e materiais em quantidade e qualidade).

Tirar proveito das técnicas para redução do estresse é uma excelente maneira de manter corpo e mente saudável. Se a pessoa estiver depressiva, furiosa, com problemas no trabalho ou simplesmente estressados, é importante encontrar uma saída e impedir que os sentimentos afetem o coração. Às vezes, compartilhar os problemas com um parente ou com um amigo já ajuda. Outra opção é procurar ajuda de um profissional de saúde qualificado ou de um psicólogo, se necessário (FORMAN; STONE, 2008).

O estresse no trabalho pode ser evitado ou combatido através de um ajustamento funcional, da promoção da autoconfiança, da progressão e promoção na carreira e de um apoio social eficaz (AFONSO, 2006).

Programas focados no trabalhador buscam precisamente incrementar os recursos individuais de enfrentamento ao estresse. Tais programas se baseiam em orientações técnicas diversas: educação (ex.: causas e manifestações do estresse), cognitivo-comportamental (ex.: inoculação de estresse, reestruturação cognitiva, manejo de raiva e terapia racional emotiva), treinamento em habilidades pessoais (ex.: assertividade, manejo de tempo e negociação), redução de tensão (ex.: relaxamento, biofeedback e meditação) e "multicomponentes", que consiste na combinação de abordagens e técnicas (ALCINO, 2000).

O modo como a pessoa lida com as circunstâncias geradoras de estresse exerce grande influência sobre sua saúde, modulando a gravidade do estresse resultante. Então, o trabalhador poderá ter sua saúde protegida ao se engajar em comportamentos de enfrentamento adequados que amenizem o impacto psicológico e somático do estresse (MURTA; TRÓCCOLI, 2004).

METODOLOGIA

Este estudo trata de uma revisão de literatura relacionada aos fatores que levam ao estresse ocupacional dos enfermeiros da atenção básica. Considerando o objeto do estudo, inicialmente os artigos, referentes a temática abordada, foram pesquisados no banco de dados das bibliotecas eletrônicas Scielo, LILACS e Medline e sites institucionais (Ministério da Saúde) no período de 2002 a 2012.

Para tanto, utilizou-se com os seguintes descritores: estresse ocupacional, enfermeiro e Programa Saúde da Família. A avaliação inicial do material bibliográfico ocorreu mediante a leitura dos artigos, com a finalidade de selecionar aqueles que atendiam aos objetivos do estudo. De posse dos artigos completos, passou-se à etapa seguinte, ou seja, leitura minuciosa, na íntegra, de cada artigo, visando atender os objetivos da pesquisa.

Resultados e discussão

As diversas pesquisas realizadas sobre os fatores que influenciam no estresse ocupacional do enfermeiro do Programa Saúde da Família, mostram que os enfermeiros têm dificuldades significativas para desenvolver seu trabalho nas unidades básicas de saúde, como destacam (STACCIARINI; TROCCOLI, 2001; MONTANHOLI; TAVARES; OLIVEIRA, 2006).

Ferreira e Martino (2006) também acreditam que as condições no ambiente de trabalho também podem influenciar na saúde mental e física do enfermeiro, fazendo com que isso interfira na qualidade de seu atendimento.

Abranches e Marziale (2005) e Martins (2000) afirmam em seus estudos que as condições do trabalho do enfermeiro encontraram-se agentes estressores organizacionais e extras organizacionais que demonstraram que a excessiva demanda de pacientes, de trabalho e de exigências são fatores significativos ao estresse e interferem na qualidade de vida e na sua função profissional. Os resultados revelaram que mais de 50% dos enfermeiros apresentavam sintomas de estresse em fase avançada.

Segundo Cooper (1990) destaca que apesar de vários artigos avaliados, são poucas as pesquisas que procuram investigar os problemas associados ao

exercício da profissão do enfermeiro no Brasil, mesmo sendo classificada pela Health Education Authority, como a quarta profissão mais estressante.

Silva (2009) expõe as consequências físicas provenientes do estresse tais como: dores musculares, fadiga fácil, cefaleias, enfarte precoce, taquicardia, palpitações, dores generalizadas no corpo, emagrecimento.

Boff *et al.*, (2006) dizem que com essas consequências físicas e mentais que os profissionais da área de enfermagem sofrem, se encontram em risco de desenvolver a síndrome de Burnout.

Stacciarini e Tróccoli (2001) descrevem em seu estudo um comparativo entre Burnout e a Enfermagem aponta que o estresse tem efeitos positivos e negativos para a vida enquanto Burnout é sempre negativo. O estresse pode desaparecer após um período adequado de descanso e repouso enquanto Burnout não regride com férias e nem com outras formas de descanso. O presente estudo mostra que o estresse e a síndrome de Burnout são duas psicopatologias distintas, com desenvolvimento e características individuais.

Gaudêncio (2009) considera que o estresse ocupacional faz com o que o ritmo desses profissionais se mantenha sempre acelerado, mantido pelo desejo de realizar um trabalho excelente no tempo determinado de toda a demanda exigida em seu ofício, prejudicando não apenas a rotina do dia a dia, como também, o sono, resultando em noites mal dormidas, desestruturação do organismo. Dessa forma, eles correm riscos sérios de submeter-se a acidentes de trabalho, pondo como fator de importância máxima o descanso para um eficaz desempenho.

Considerações finais

Identificou-se que o estresse representa um fator de risco à saúde dos enfermeiros que atuam no Programa Saúde da Família, devido às situações de desgaste psicofísico que o profissional enfrenta neste setor. Porém, a produção científica do tema em artigos ainda é pequena, principalmente se considerarmos estudos da área de estresse ocupacional entre os enfermeiros que atuam nos Programas de Saúde da Família.

Embora o estresse seja um fenômeno individual, alguns fatores são comuns, independentemente da categoria profissional de enfermagem a forma como o estresse se manifesta na equipe de enfermagem reflete basicamente no relacionamento humano.

Os principais fatores que levam ao estresse ocupacional dos enfermeiros que atuam nos Programas Saúde da Família são: acúmulo de atividades, carga horária alta, a falta de reconhecimento profissional, baixa remuneração, condições inadequadas de trabalho, riscos, falta de apoio e suporte, competitividade, pressão por maior produtividade e grau de responsabilidade. Esses fatores devem ganhar uma atenção especial pelos gestores de saúde, sendo reconhecido como um dos riscos mais sérios ao bem-estar psicossocial do indivíduo, fazendo com que o profissional estressado trabalhe de forma inadequada podendo gerar consequências irreversíveis a saúde do paciente e a si próprio, devido à sobrecarga de funções e responsabilidades.

Após análise dos artigos também foram identificados os efeitos psicofísicos relacionados ao estresse ocupacional nos enfermeiros que atuam no Programa Saúde da Família: dores musculares, irritabilidade, exaureca, depressão, insônia, emagrecimento, fadiga, impotência sexual, hipertensão, palpitação, taquicardia, enfarte precoce, tédio, ansiedade, absenteísmo, tentativa de suicídio, síndrome do pânico, síndrome de Burnout, distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho ou lesões por esforços repetitivos, transtornos psicossomáticos, síndromes de insensibilidade, alcoolismo, uso de outras drogas ilícitas, podendo trazer prejuízos à sua saúde, comprometendo seu desempenho profissional e levando a queda de qualidade nos serviços prestados à população assistida.

É importante ressaltar que os trabalhadores da área da saúde e gestores da Rede de Atenção Primária tenham ciência que estão diante a uma epidemia, para que possam adotar medidas interventivas e principalmente de prevenção aos agravos causados pelo estresse ocupacional desses profissionais.

Diante disto, é necessário que se desenvolvam mais estudos sobre esta temática, visando estimular diferentes estratégias organizacionais, ajudando a

tolerar as demandas da rotina de trabalho, envolvendo o controle das emoções, estabelecimento de diálogo, cordialidade, compreensão e promoção da humanização. Além disso, a realização de atividades prazerosas e educativas, onde ocorra interação entre os trabalhadores; programas de respaldo social e profissional; aperfeiçoamento do trabalho multiprofissional, focando nas vulnerabilidades da equipe. Essas medidas ajudarão a prevenir o estresse ocupacional dos enfermeiros que atuam no Programa Saúde da Família, promovendo crescimento pessoal e profissional, beneficiando a instituição e a qualidade dos serviços prestados à população.

Referências

ABRANCHES S. S; MARZIALE M. H. P. **A situação ergonômica do trabalho de enfermagem em unidade básica de saúde**. São Paulo: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto. Universidade de São Paulo; 2005.

AFONSO, H. **Prevenir e combater o stress**. Jornal do Sindicato dos Trabalhadores da Administração Local. Mar. 2006, n. 81.

ALCINO, A. B. Criando estresse com o pensamento. In: LIPP, M.E.N. (org.). **O estresse está dentro de você**. São Paulo: Contexto, 2000. p. 33-49.

BALLONE, G. J. Estresse-Introdução -in. PsiqWeb. Disponível em: <www.psiqweb.med.br, revisto em 2008>. Acesso em: 23 fev.2015, 10:30:24.
_____. Estresse e Trabalho - in. PsiqWeb. Disponível em: <www.psiqweb.med.br>, revisto em 2005. Acesso em: 15 jan.2015, 12:05:20.

BARBOZA, Jira; BERESIN R. **A síndrome de burnout em graduandos de enfermagem**. Einstein, v.5, n.3, p. 225-230, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Humanização: Humaniza SUS: documento base para gestores e trabalhadores do SUS. Brasília, DF: Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização, 2004.

BRASIL. Ministério da Previdência Social. **Decreto n. 3.048, de 6 de maio de 1999. Aprova o Regulamento da Previdência Social e dá outras providências** [legislação na internet]. Brasília; 1999 [citado 2008 nov. 11]. Disponível em:

<<http://www010.dataprev.gov.br/sislex/paginas/23/1999/3048.htm>>. Acesso em: 10 fev.2015, 13:33:50.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Doenças relacionadas ao trabalho: Manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Capítulo 10 - Transtornos mentais e do comportamento relacionados ao trabalho. Série A. Normas e manuais técnicos, nº 114. Brasília/DF: Ministério da Saúde, 2001.

BOTEGA N. J; DALGALARRONDO, P. **Saúde mental no hospital geral: espaço para o psíquico**. São Paulo: Hucitec; 1993.

BOOF, et al. **A incidência da síndrome de Burnout em profissionais da área de enfermagem**. Anais da 58ª Reunião Anual da SBPC, Florianópolis/SC, Julho/2006.

CALDERERO, A. R. L.; MIASSO, A. I.; CORRADI, Webster C.M. Estresse e estratégias de enfrentamento em uma equipe de enfermagem de pronto atendimento. **Revista Eletrônica de Enfermagem**.v. 10, n.1, p. 51-62, 2008.

CAMELO, S. H. H.; ANGERAMI, E. L. S. **Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família**. Rev. Latino-am Enf. 12(1):14-21, jan./fev., 2004.

CARVALHO, D. V.; LIMA, F. C. de A.; COSTA, T. M. P. F.; LIMA, E. D. R. de P. **Enfermagem em setor fechado: estresse ocupacional**. In: REME – Revista Mineira de Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, 8(2):290-294, abr./jun., 2004.

CARVALHO L. **Atenção Básica: stress e estressores ocupacionais em médicos e enfermeiros de Paracambi**: [Dissertação de Mestrado em Psicologia]. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, Centro de Filosofia e Ciências Humanas; 2007.

CORONETTI, A, et al. **O estresse da equipe de enfermagem na unidade de terapia intensiva: o enfermeiro como mediador**. Arquivos Catarinenses de Medicina, v. 35, n. 4, 2006.

COSTA J. R. A; LIMA J. V; ALMEIDA, P. C. **Stress no trabalho do enfermeiro**. Rev Esc Enferm USP. 2003 Set; 7(3):63-71.

COOPER C. L, MITCHEL S. **Nursing and critically ill and dying**. Hum Relations 1990; 43: 297-311.

DOLAN, S. L. **Estresse, auto-estima, saúde e trabalho**. Rio de Janeiro (RJ): Ed. Qualitymark; 2006.

FERREIRA, L. R. C; MARTINO M. M. F. **O Estresse do Enfermeiro: Análise das Publicações**. Rev. Ciênc. Méd Campinas [periódico na internet]. 2006 maio/jun [acesso em: 2011 Maio 25]; Disponível em: <<http://www.puc>

campinas.edu.br/centros/ccv/.../artigos/931.pdf>. Acesso em: 20 jan.2015, 15:43:19.

FORMAN, Adriene, M. S.; STONE, Neli. **Controle do estresse e doença coronariana**. 2008. Disponível em: <<http://saude.hsw.uol.com.br/controle-estresse-e-doenca-coronariana6.htm>>. Acesso em: set. de 2015, 16:23:48.

GAUDÊNCIO, Paulo. **Superdicas para se tornar um verdadeiro líder**. 2ª edição. São Paulo: Saraiva, 2009.

FIGUEIREDO, et al. **Cuidados fundamentais**: princípios gerais na atenção ao cliente e questões e desafios do cuidar e ensinar. In: Nélia Maria Almeida de Figueiredo; Josete Luzia Leite; William César Alves Machado; Marléa Chagas Moreira; Teresa Tonini. (Org.). **Enfermagem Oncológica: Conceitos e Práticas**. 1ed. São Caetano do Sul: Yendis, 2009, v. 1, p. 51-84.

JESUS, S. N. **Perspectiva para o bem estar docente**: uma lição de síntese. Cadernos do CRIAP (29ª ed). ASA. 176, 2002.

JODAS, Haddad. Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. **Acta Paulista de Enfermagem**, Londrina, v. 22, n.2, 192-7, 2009.

LIPP, M. E. N.; GUEVARA, A. J. H. **Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress**. Estudos de Psicologia, v. 11, n. 3, 1994, 43-49.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. **Manejo do estresse**. In B. Rangé (Ed.). **Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicação e problemas** (p. 279-92), 1995.

LIPP, Marilda Novaes. **Como enfrentar o stress**. São Paulo: Ícone, 1998.

LEVI, Lennart. **O guia da Comissão Européia sobre stress relacionado ao trabalho e iniciativas relacionadas**: das palavras à ação. In: Rossi AM, Perrewé PL, Sauter SL. **Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional**. São Paulo: Atlas, 2005.

MARTINS L. M. M, et al. **Agentes estressores no trabalho e sugestões para amenizá-los**: opiniões de enfermeiros de pós-graduação. Rev Esc Enf USP. 2000 Mar; 34(1): 52-8.

MALACH, C.; LEITE, M. P. (1999). **Trabalho**: Fonte de prazer ou desgaste? Guia vencer o estresse na empresa. Campinas: Papirus.

MELEIRO, A. M. A. S. **O stress do professor**. In: LIPP, M. E. N. **O stress do professor**. Campinas: Papirus, 2002.

MIELNIK, I. **Higiene mental do trabalho**. São Paulo: Artes Médicas. 1976.

MONTANHOLI L. L.; TAVARES, D. M. S; OLIVEIRA, G. R. Estresse: fatores de risco no trabalho do enfermeiro hospitalar. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v.59, n.5 p. 661-665, out. 2006.

MOREIRA, D. S, et al. **Prevalence of burnout syndrome in nursing staff in a large hospital insouth of Brazil**. Cad Saúde Pública. v.25, n. 7, p. 1559-68, jul. 2009.

MURTA, S.G.; TRÓCCOLI, B.T. **Avaliação de intervenção em estresse ocupacional**. Psic.: Teor. e Pesq., v.20, n.1, p.39-47, jan./abr. 2004.

RIOS, Izabel Cristina. Humanização e ambiente de trabalho na visão de profissionais da saúde. Saúde e Sociedade. v.17, n.4, p.151-160, dez. 2008.

ROSS, R. R.; ALTAMAIER, E. M. Intervention in occupational stress. London: SAGE publications, 1994.

ROSSI, AM. Estressores ocupacionais e diferenças de gênero. In: Rossi AM, Perrewé PL, Sauter SL. **Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional**. São Paulo: Atlas. p.9-18, 2005.

SILVA, Núbia Andrade. **Avaliação do Estresse nos Policiais Militares do 2º Batalhão de Polícia Militar de Barra do Garças-MT**. Monografia de Graduação. Bacharelado em enfermagem. Ufmt, 2009.

SCHWARTZMANN L. Estress laboral, síndrome de desgaste (quemado), depresión: estamos hablando de lo mismo? **Revista e Ciência e Trabalho**. n.6, p.174-84, 2004.

SCHMIDT, D. R. C, et al. Estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem do bloco cirúrgico. **Revista Texto & Contexto Enfermagem**. v.18, n.2, p. 330-7, 2009.

SELYE, H. **Stress**. Edit. Acta. Montreal, (Annual Report), 1980.

STACCIARINI, Jeanne Marie R.; TROCCOLI, Bartholomeu T. O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 9, n. 2, Apr. 2001.

PAFARO, R. C.; MARTINO, M. M. F. Estudo de estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 38, n. 2, p. 152-160, 2004.

TRAD, L. A. B; BASTOS, A. C. S. O impacto sócio – cultural do Programa de Saúde da Família (PSF): uma proposta de avaliação. **Cadernos de Saúde Pública**, v.14, n.2 , p.429-435,1998.

ZANELLA, A. M.; SOUZA, D. R. S.; GODOY, M. F.. Influência do exercício físico no perfil lipídico e estresse oxidativo. **Arquivos de Ciência da Saúde**, v. 14, n. 2, p. 107-112, abr-jun. 2007.

