

ESTRESSE OCUPACIONAL E QUALIDADE DE VIDA DE ENFERMEIROS DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

Magda natalina costa de Freitas¹

Thais Aparecida Alves²

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira³

deyliane.pereira@hotmail.com

RESUMO: Este estudo teve como objetivo avaliar o estresse ocupacional e a qualidade de vida de enfermeiros da estratégia da saúde da família, da cidade de Raul Soares, do estado de Minas Gerais, Brasil. É uma pesquisa do tipo quantitativo descritivo, utilizou questionários de estresse percebido, qualidade de vida e suporte social. Resultados (seria aplicação dos questionários). Portanto, o estresse está associado ao trabalho, decorrente a exaustiva carga horária, podendo acarretar problemas físicos e mentais, conseqüentemente afetando a qualidade de vida dos enfermeiros.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse ocupacional, Qualidade de vida, Enfermeiros

1. INTRODUÇÃO

O estresse pode ser definido como o resultado da percepção entre a discordância das exigências de determinadas tarefas e cumprimento destas. Tal percepção pode ser identificada pelo indivíduo como um desafio, que, em consequência, reage dedicando-se à tarefa. Contudo, a discordância poderá ser percebida como uma ameaça e, nessa perspectiva, o trabalhador enfrentará um estado de estresse negativo, que poderá induzi-lo a evitar a tarefa. (SEEGERS, 1996).

A palavra estresse tem sido muito recorrida, associada a sensações de desconforto, sendo cada vez maior o número de pessoas que se definem como estressadas ou relacionam a outros indivíduos na mesma situação. O estresse é quase sempre visualizado como algo negativo que ocasiona prejuízo no desempenho global do indivíduo. Estressor é uma situação ou experiência que gera sentimentos de

¹ Acadêmica do 4º período do curso de Enfermagem da Univértix.

² Acadêmico do 4º período do curso de Enfermagem da Univértix

³ Licenciada e Bacharel em Educação Física - UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutoranda em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

tensão, ansiedade, medo ou ameaça que pode ser de origem interna ou externa. (BARSTOW, 1980).

Quando o organismo é exposto a um esforço e desencadeia um estímulo percebido como ameaçador ao seu equilíbrio homeostático, seja ele um agente físico, químico, biológico ou psicossocial, o corpo se organizará para responder sob a forma de adaptação. Tais agentes foram denominados de estressores por sua característica de gerar estresse, os quais podem ser internos ou externos. Os externos referem-se às situações vivenciadas no cotidiano, e os internos, à própria personalidade – características pessoais, valores, crenças, a forma de se enfrentar e interpretar a diversidade de situações. (FILGUEIRAS, 2002).

O estresse vinculado ao trabalho, chamado de estresse ocupacional, refere-se à falta de capacidade do trabalhador de se (re)adaptar às demandas existentes no trabalho e àquelas que ele próprio percebe. O estresse ocupacional ou laboral pode, ainda, referir-se ao conjunto de perturbações de cunho psicológico e ao sofrimento psíquico associados às experiências de trabalho, cujas demandas ultrapassam as capacidades físicas ou psíquicas do sujeito para enfrentar as solicitações do meio ambiente profissional.⁴⁻⁶ Os principais fatores que desencadeiam o estresse no ambiente de trabalho envolvem os aspectos da organização, da administração, do sistema de trabalho e da qualidade das relações humanas.⁷ Deve-se ressaltar, no entanto, que o estresse ocupacional não está relacionado apenas às questões do meio externo no qual o trabalhador se inter-relaciona, mas também àquelas que são internas do trabalhador.

Quando o estresse é constante ou excessivo, torna-se prejudicial, podendo causar sensação de desgaste mental e físico, acompanhados por falhas intermitentes da memória, apatia, falta de atenção, baixa autoestima e desinteresse pelas coisas que até então davam prazer, comprometendo, assim, a qualidade de vida do indivíduo (SADIR, BIGNOTTO e LIPP, 2010).

Um estudo, por exemplo, demonstrou que as patologias que mais afetavam os enfermeiros eram: distúrbios osteomusculares, problemas relacionados à saúde mental, acidentes com material biológico e capacidade para o trabalho e qualidade de vida ineficientes. Ressalta-se, ainda, que tais distúrbios estavam diretamente ligados ao estresse e aos riscos ocupacionais do trabalho em enfermagem. (SCHMIDT, 1713)

A maioria dos trabalhadores vivencia ou já vivenciou situações de descontentamento, desgaste emocional, sentimento de justiça e conflitos interpessoais nas relações de trabalho. (HAZLETT-STEVENS, 2012). Diante de um trabalho caracterizado por alta demanda e exigência do trabalhador, este fica vulnerável a problemas de saúde advindos das excessivas demandas físicas e psicológicas. (ARAUJO et., 2003).

Diante do exposto, o objetivo do estudo é avaliar o estresse ocupacional e a qualidade de vida de enfermeiros da Estratégia Saúde da Família. Estudos como este são importante, pois os novos modelos de configuração do trabalho e gestão de pessoas tem acarretado uma corrosão emocional no trabalhador, sendo considerado um fator significativo na determinação de transtornos relacionados ao estresse, como é o caso da depressão e da ansiedade patológica. (DEJOURS,2000).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:

O estresse é um problema com ampla discussão atualmente, uma vez que apresenta riscos para o equilíbrio emocional do ser humano. Além disso, os profissionais de saúde são indivíduos bastante afetados pelo estresse ocupacional, visto que se expõem a grandes cargas de pressão no ambiente de trabalho. Devido a este fato, os pesquisadores procuram estudar as causas desse estresse e os efeitos negativos que esse problema pode trazer para a saúde física e mental do trabalhador, bem como o comprometimento da qualidade do serviço prestado por estes (GOMES, CRUZ e CABANELAS, 2009). O estresse no ambiente de trabalho é gerado pela inserção do trabalhador num contexto adverso, uma vez que o trabalho deveria ser fonte de satisfação, crescimento, realização pessoal. Entretanto, pode também trazer insatisfação, desinteresse e frustração de acordo com a maneira que o processo de trabalho está sendo desenvolvido (BATISTA E BIANCHI, 2006).

No entanto, o estresse no mundo moderno resulta do acúmulo de pequenos problemas que se repetem todos os dias. (VARELLA, 2012). Alexandrina Meleiro (2012) diz que o estresse é uma defesa natural que ajuda na sobrevivência, mas a cronicidade do estímulo estressante acarreta consequências danosas ao organismo.

Conforme Chiavenato (2010), o estresse está intimamente ligado com a carga de transtornos e aflições que certos eventos da organização e do entorno provocam

nas pessoas. Como consequência dessas pressões e situações, as pessoas podem desenvolver vários sintomas como irritabilidade, agressividade, preocupações ansiedade e a angústia, e assim prejudicar seu desempenho e a saúde. Para Robbins (2007) e Chiavenato (2010), o estresse não é necessariamente ruim. Tem seu lado positivo, pode ser visto como uma oportunidade quando oferece um potencial de ganho. As pessoas aproveitam o estresse para dar o máximo de si e alcançar as metas. Para que o estresse potencial se torne real, é preciso haver incerteza em relação ao resultado, e este deve ser importante para a pessoa

Guido (2003), ao revisar a literatura, assinala dois posicionamentos complementares usados para definir estratégias de enfrentamento. O primeiro entende as estratégias como um processo através do qual o indivíduo reage ao estresse, sendo tal reação determinada por Fatores pessoais, exigências situacionais e recursos disponíveis. O segundo posicionamento toma as estratégias de enfrentamento como uma ação direcionada tanto à resolução quanto ao alívio de situações avaliadas como problema, sendo que esse enfrentamento pode ser vivenciado por atitudes de rejeição, controle, submissão, esquiva ou minimização do estressor. Considerando os dois posicionamentos, Santos (2007) sublinha que as estratégias de enfrentamento são habilidades desenvolvidas para dominar possíveis situações de estresse ou que necessitem de adaptação. De acordo com esse autor, tais estratégias são usadas para remover ou minimizar as influências do agente estressor, tornar toleráveis as circunstâncias ou eventos desagradáveis, adaptar o organismo ao meio, conservar uma autoimagem positiva e continuar se relacionando satisfatoriamente com as pessoas. Um conceito formulado por farias e Seidl (2005) refere-se às estratégias de enfrentamento como “esforços cognitivos e comportamentais voltados para o manejo de demandas externas ou internas, que são avaliadas como sobrecarga aos recursos pessoais” (p. 382). Tal conceito sugere que toda situação possui um significado específico a cada pessoa e que as estratégias de enfrentamento dependem da avaliação cognitiva, categorização e análise dos eventos e da qualidade e intensidade de cada reação emocional (Guido, 2003).

Sarason, Levine, Basham e Sarason (1983, p.127) que o definem como “a existência ou disponibilidade de pessoas em quem se pode confiar, pessoas que nos mostram que se preocupam conosco, nos valorizam e gostam de nós” Uma outra definição deste conceito foi concretizada por Serra (2007), que o definiu como sendo

a quantidade e coesão das relações interpessoais que envolvem de forma dinâmica o indivíduo. Também, Barrón (1996; cit in Martins, s.d, p.129) o definiu como sendo “um conceito interativo que se refere às transações que se estabelecem entre indivíduos”. Para Barrios (1999; cit in Fonseca & Moura, 2008), “ter apoio social é sentir-se cuidado, amado, querido e estimado, o que favorece e promove a autoestima de cada um, gerando uma rede social de situações, sentimentos e comportamentos bilaterais”. Wills (1985; cit in Odgen, 2004) refere que existem quatro tipos de apoio social, dentro dos quais, o apoio à estima (os outros têm uma grande influência no aumento da autoestima do sujeito), o apoio informativo (as outras pessoas oferecem conselhos ao indivíduo) o acompanhamento social (o apoio surge através de atividades) e o apoio instrumental (por exemplo, ajuda física)

Para que a oferta da assistência de qualidade ao usuário seja realizada e que as atividades de promoção à saúde sejam eficazes, é necessário que o prestador do cuidado, ou seja, o profissional de saúde apresente qualidade de vida, visto que os fatores que interferem nesse contexto podem influenciar na qualidade do cuidado direcionado à população.(Fernandes 2012)

Qualidade de vida (QV), segundo a Organização Mundial da Saúde, “pode ser entendida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto cultural e no sistema de valores nos quais ele vive e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.” (1043 95)

O conceito de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) passa por noções de motivação, satisfação, saúde e segurança no trabalho e envolve discussões sobre as novas formas de organização do trabalho e novas tecnologias (lacaz 2000)

De forma mais abrangente, pode-se dizer que a qualidade de vida está ligada a fatores físicos, tecnológicos, psicológicos e sociais do trabalho. Envolve ainda a satisfação, respeito mútuo entre os indivíduos e participação do trabalhador de forma a executar suas funções de maneira satisfatória e valorizada. (dc 2012)

É fundamental conhecer a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem envolvidos no contexto da Estratégia Saúde da Família para que ações de promoção do bem-estar sejam planejadas. Favorecendo suas funções de trabalho. (Fernandes 2012)

Em estudo sobre o sofrimento psíquico do trabalhador de uma equipe do Programa de Saúde da Família (PSF), foi relatado que o grande envolvimento com o

trabalho era motivo de desgaste porque comprometia a privacidade e a vida pessoal do trabalhador; que a falta de profissionais é colocada como um ponto isolado de desgaste, mas o conflito principal é a desarticulação entre os trabalhadores que compõem a equipe, inseridos numa lógica capitalista de produção de saúde. Os profissionais atribuem grande parte dos problemas ao gestor, responsabilizando uma única pessoa pelas falhas que são de um sistema econômico e político bem mais abrangente na saúde e na sociedade em geral. (Ribeiro 2006)

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa em andamento uma revisão de literatura do tipo quantitativo do tipo descritivo, onde foi realizada na cidade de Raul Soares, com Enfermeiros que atuam na atenção básica, foram aplicados questionários de estresse percebido, qualidade de vida e suporte social, análise dos dados será pela estatística descritiva e inferencial. Para isto, em primeiro momento serão digitados os questionários no programa Microsoft, Excel, verificada a consistência dos dados, e posterior análise no programa SPSS visão 24.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Trata-se de um estudo em andamento e até o momento tem-se a revisão bibliográfica concluída. Percebeu-se pela literatura analisada que o estresse além de estar vinculado aos acontecimentos do cotidiano, está associado ao trabalho devido a não adaptação as demandas da atividade laboral exercida. Caso o estresse seja constante pode acarretar problemas, tais como, desgaste mental e físico, falhas de memória, baixo autoestima, entre outras, podendo afetar a qualidade de vida. Algumas das patologias que mais afetam os enfermeiros estão associadas ao estresse.

REFERÊNCIAS

SILVA, Geovanna Vicente. A evolução do estresse e a fase de quase-exaustão como fator desencadeador da depressão. **Revista Dissertar**, v. 1, n. 30, 2019.

DE PAIVA, Kely Cesar Martins et al. Estresse Ocupacional e Síndrome de Burnout: Estudo em uma Indústria do Estado de Minas Gerais Occupational/Stress and Burnout Syndrome: Study in an Industry of the State of Minas Gerais. **Revista FSA (Centro Universitário Santo Agostinho)**, v. 16, n. 2, p. 272-295, 2019.

NOGUEIRA, Lara Sandra Fernandes. Impactos da síndrome de Burnout na enfermagem. 2019.

DE LIMA, Ana Stela Oliveira et al. FATORES DE ESTRESSE DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM NO AMBIENTE DE TRABALHO. **Mostra Interdisciplinar do curso de Enfermagem**, v. 3, n. 2, 2019.

SANTOS, Joelma Souza et al. Estresse em enfermeiros na unidade de emergência adulto: revisão de literatura. 2019.

GARÇON, Tatiana Aparecida Freitas et al. Fatores desencadeantes de estresse do enfermeiro na unidade de urgência e emergência. **Revista Enfermagem Atual InDerme**, v. 87, n. 25, 2019.

GOMES, Giovana Calcagno; LUNARDI FILHO, Wilson Danilo; ERDMANN, Alacoque Lorenzini. O sofrimento psíquico e trabalhadores de UTI interferindo no seu medo de viver a enfermagem. 2006.

BANDEIRA, Carmem Layana Jadischke et al. ESTRATÉGIAS DA EQUIPE DE ENFERMAGEM PARA ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE NO TRABALHO. In: **6º Congresso Internacional em Saúde**. 2019.

CARDOSO, Evangeline Maria et al. Saúde mental e trabalho: Estresse em trabalhadores da saúde na cidade de Manaus. 2019.

SILVA, Gabriel de Nascimento. (Re) conhecendo o estresse no trabalho: uma visão crítica. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 12, n. 1, p. 51-61, 2019.

HIRSCHLE, Ana Lucia Teixeira et al. Estresse e bem-estar no trabalho: o papel moderador da regulação emocional. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 19, n. 1, p. 532-540, 2019.

SYLVIO, Alexandre; SILVA, Marcio Luiz. DESGASTE EMOCIONAL DOS ENFERMEIROS COORDENADORES DA ÁREA DE SAÚDE/MG. **Interfaces Científicas-Saúde e Ambiente**, v. 7, n. 3, p. 9-24, 2019.

MORENO, Camyla Ferreira et al. Avaliação da qualidade de vida no trabalho de profissionais da saúde no Sertão Alagoano/Baiano: construção e validação da escala via teoria de resposta ao item. 2019.

DA SILVA, Alvino et al. Qualidade de vida no trabalho: o papel do gestor de pessoas. **ANALECTA-Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora**, v. 4, n. 4, 2019.

ALVES, Cinthya Rafaela Araújo; CORREIA, Ana Maria Magalhães; DA SILVA, Armistrong Martins. Qualidade de vida no trabalho (QVT): um estudo em uma instituição federal de ensino superior. **Revista Gestão Universitária na América Latina-GUAL**, v. 12, n. 1, p. 205-227, 2019.

DOS SANTOS NASCIMENTO, Lorryne Andressa et al. AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE DOS ENFERMEIROS ATUANTES NA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA. **REVISTA UNINGÁ**, v. 56, n. S2, p. 41-57, 2019.

SANTOS, Rosely Mota et al. ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM. In: **Congresso Nacional de Enfermagem-CONENF**. 2019.

DE CARVALHO, Edson Henrique; DE OLIVEIRA, Celso Ricardo Peel Furtado; PINTO, Rosa Maria Ferreiro. SÍNDROME DE BURNOUT E A INVISIBILIDADE DOS PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR. **Unisanta Law and Social Science**, v. 7, n. 3, p. 259-274, 2019.

CARDOSO, Evangeline Maria et al. Saúde mental e trabalho: Estresse em trabalhadores da saúde na cidade de Manaus. 2019.

ALMEIDA, Natalia Gondim et al. Qualidade de vida e cuidado de enfermagem na percepção de mulheres mastectomizadas. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 5, n. 4, p. 607-617, 2015.