

# Estresse dos graduandos de enfermagem trabalhadores de uma unidade de terapia intensiva

## *Stress in the undergraduate nursing workers of an intensive therapy unit*

Ana Karina Fachini Araújo<sup>1</sup>; Adriana Souza Ferreira<sup>2</sup>; Leana Drudi Paone<sup>2</sup>; Roberta Paiva Silva<sup>2</sup>; Mônica Ribeiro Ventura<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Professora Mestre em Psicologia Social – Co-orientadora – Uninove.

<sup>2</sup>Graduando de Enfermagem – Uninove.

<sup>3</sup>Professora, Orientadora e Mestre em Saúde do Adulto – Uninove.

### Endereço para correspondência

R. José Benedito Salinas, nº 68, apto 73B, Jd. Marajoara,  
04674-200 – São Paulo – SP [Brasil]  
e-mail: robi\_paiva@hotmail.com

### Resumo

Estima-se que 90% da população mundial é afetada pelo estresse. O processo de estresse divide-se em quatro fases: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. A enfermagem é considerada uma das profissões mais estressantes, visto que lida com a vida das pessoas e com o sofrimento, sendo a Unidade de Terapia Intensiva (UTI) um dos serviços que mais causam desgaste e estresse nos profissionais em razão da alta complexidade existente. Neste estudo, verifica-se o nível de estresse em auxiliares e técnicos de enfermagem de uma UTI, cursando graduação em Enfermagem. Aplicou-se a 20 graduandos uma pesquisa de campo quantitativo-descritiva, utilizando um questionário estruturado e o instrumento do ISSL. Constatou-se que 75% dos entrevistados apresentavam estresse, prevalecendo a fase de resistência e os sintomas psicológicos. Concluiu-se que trabalhar em uma UTI é estressante, o que compromete a saúde dos profissionais desse setor; por esse motivo, é importante ter uma melhor qualidade de vida para controlar o estresse.

**Descritores:** Auxiliares e técnicos de enfermagem; Estresse; Unidade de Terapia Intensiva (UTI).

### Abstract

It is estimated that 90% of the world population is affected by stress. The stress process is divided in four phases: alert, resistance, almost-exhaustion and exhaustion. Nursing is considered one of the most stressful professions because it treats the life of the people and theirs suffering, being the service of Intensive Care Unit (ICU) one of the most stressful in view of the high complexity. In this study, it is verified the stress level in undergraduate assistants and technicians of nursing of an Intensive Care Unit. It was applied to 20 students a quantitative descriptive field research using a structured questionnaire and the instrument of ISSL. It was verified that 75% of the interviewees present stress, prevailing the resistance phase and the psychological symptoms. It was concluded that working in an Intensive Care Unit is stressful, compromises the health of professionals, and because of this is important to have a better life quality controlling stress.

**Key words:** Auxiliaries and nursing technicians; Intensive Care Unit; Intensive Therapy Unit; Stresses.

## Introdução

Atualmente, a palavra estresse tem sido muito recorrida, associada às sensações de desconforto, sendo cada vez maior o número de pessoas que se definem como estressadas. O estresse é quase sempre visualizado como algo negativo que ocasiona prejuízo no desempenho global do indivíduo<sup>1</sup>.

O estresse pode ser explicado como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda<sup>2</sup>. Quando excessivo, pode interferir na qualidade de vida do ser humano, levando-o a uma série de prejuízos, tais como problemas de interação social ou familiar, falta de motivação para atividades em geral, doenças físicas e psicológicas, além de dificuldades no trabalho. Por esse motivo, é considerado um dos principais problemas do mundo moderno. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), 90% da população mundial é afetada pelo estresse<sup>2</sup>.

O estresse ocupacional tem sido uma área bastante pesquisada por psicólogos, uma vez que, freqüentemente, se desenvolve em razão do trabalho exercido pelo indivíduo<sup>3</sup>.

O processo de estresse divide-se em quatro fases: alerta, positiva que ocorre por meio da liberação da adrenalina, tornando o indivíduo mais atento, forte e motivado; resistência, quando a pessoa, inconscientemente, tenta lidar com os seus estressores, buscando restabelecer o equilíbrio interior – a homeostase; quase-exaustão, ocorre quando há uma quebra na resistência do indivíduo em decorrência de fatores estressores persistirem em freqüência ou intensidade, e o organismo passa a mostrar sinais de deterioração, instalando-se o processo de adoecimento, e exaustão, negativa causada quando não há alívio do estresse. Doenças graves podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis, tais como úlceras, enfarte, hipertensão, depressão<sup>4</sup>.

Diversos autores retratam a enfermagem como profissão estressante, em razão da responsabilidade pela vida de outras pessoas e proximidade com pacientes em que o sofrimento é quase inevitável, exigindo do profissional dedicação no desempenho de suas funções, aumentando, assim, a probabilidade de ocorrência de desgastes físicos e psicológicos<sup>5</sup>.

A complexidade existente em serviço de Unidade de Terapia Intensiva (UTI) causa alto nível de ansiedade e tensão, sobretudo pela elevada responsabilidade que a enfermagem enfrenta em seu cotidiano profissional<sup>6</sup>.

A missão da UTI é prestar cuidados de excelência, visando à recuperação do paciente em estado grave, pela monitorização constante, utilizando recursos operacionais adequados, gerando e divulgando conhecimentos por meio de pesquisa científica e mantendo sempre uma visão holística<sup>7</sup>.

Percebe-se que a maioria dos profissionais da equipe de enfermagem sente prazer em cuidar de pacientes graves, porém vivencia angústias intensas por terem de realizar grande número de procedimentos complexos. Além disso, tem que manipular inúmeros equipamentos e realizar todas as atividades com iniciativa, rapidez e sem qualquer erro, pois uma falha poderia implicar a morte do paciente. Outro fator que possivelmente contribua para o desgaste e estresse é o ritmo intenso de trabalho e por estar presente, a todo o momento, a possibilidade de agravos e morte<sup>5</sup>.

São muitos os estudos sobre o estresse na enfermagem. No entanto, nos questionamos quanto à atenção dada ao funcionário que adoece, o que também motiva esta pesquisa. Além disso, as pesquisadoras consideram a UTI o ambiente mais estressante de um hospital por grande número de equipamentos, sobrecarga de trabalho, pacientes graves e por ter de lidar constantemente com a morte. Os estudantes/funcionários desse setor são os que mais adoecem por estresse. Assim, este estudo prima por verificar, por meio da aplicação do Inventário de Sintoma de Stress (ISSL) de Lipp<sup>4</sup>, a existência de estres-

se em graduandos do sétimo e oitavo semestres do Curso de Enfermagem, que trabalham como auxiliares ou técnicos de enfermagem, em UTI Adulto. O ISSL foi validado em 1994 e tem sido utilizado em pesquisas e trabalhos clínicos na área do estresse.

## Método

A pesquisa foi realizada com alunos do sétimo e oitavo semestres do curso de graduação em Enfermagem, da Universidade Nove de Julho, que trabalhavam como auxiliares ou técnicos de enfermagem em UTI Adulto.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de fevereiro e março de 2008, no *campus* Vergueiro, por meio de entrevistas individuais com 20 estudantes. Foi aplicado um questionário para identificar faixa etária, sexo e os agentes estressores, intra e extra-organizacionais. Para elaboração das questões, utilizaram-se pesquisas científicas sobre o tema abordado, assim como o ISSL, que é um instrumento útil na identificação de quadros característicos do estresse e possui um método de avaliação que enfatiza a sintomatologia somática e psicológica a ele ligada etiologicamente. Com esse equipamento, é possível diagnosticar essa doença em adultos, na fase em que se encontra e, adicionalmente, apontar a área mais vulnerável que se manifesta na pessoa avaliada.

A pesquisa somente foi realizada após aprovação pelo Comitê de Ética, da Universidade Nove de Julho (Protocolo de Pesquisa nº 162564/2007). Todos os princípios foram respeitados e estão de acordo com a Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde. A análise dos inventários de respostas dos participantes do estudo foi realizada com o auxílio de uma psicóloga.

## Resultados e discussão

Com relação ao gênero, 85% dos entrevistados eram do sexo feminino, e 15%, do mascu-

lino. A faixa etária dos trabalhadores de enfermagem mostrou que a maioria estudada (60%) tinha entre 28 e 37 anos; 25%, de 18 a 27 anos, e 15%, de 38 a 47 anos.

Dos agentes estressores intra-organizacionais, consideramos, em ordem de classificação, os cinco mais votados, por se repetirem em quase todos os itens da questão. Alguns aparecem com uma porcentagem insignificante, e outros, não. O estudo mostrou que 15 sujeitos (33%) votaram no item “sobrecarga de trabalho/falta de pessoal”; 13 (29%), na “pouca valorização profissional”; 7 (16%), na “falta de estímulo/reconhecimento profissional”; 6 (13%), na “característica da instituição”, e 4 (9%), na “falta de educação continuada”.

A sobrecarga de trabalho, tanto em termos quantitativos quanto qualitativos, é uma fonte freqüentemente associada ao estresse. Por conta da complexidade dos pacientes, do tipo de trabalho realizado e das inúmeras demandas, o número de enfermeiros e auxiliares que atuam no setor tem sido insuficiente, com sobrecarga daqueles que permanecem no posto. Tal situação, de difícil administração e planejamento, envolve também profissionais de outras categorias e, na ausência deles, a enfermagem acaba ficando com aumento de atividades<sup>8</sup>.

A falta de valorização gera um sentimento de inutilidade, remetendo à falta de qualificação e de finalidade do trabalho. Profissionais insatisfeitos com suas condições e ambientes de trabalho, com pouca valorização profissional e com baixa auto-estima não têm condições de gerar bens e serviços que atendam às necessidades e expectativas dos clientes e da instituição<sup>9</sup>.

A motivação exerce influências profundas em nossa vida e envolve todas as condições de comportamento, aprendizagem, desempenho, percepção, atenção, recordação, esquecimento, idéia, criatividade e sentimento. Ela propicia o desenvolvimento do trabalho, uma vez que, por meio dela, o homem pode realizar diversas tarefas para as quais anteriormente se julgava incapaz. A motivação representa a mola de alavancagem para o trabalho, que, assim, será reali-

zado de forma estimulante. É uma característica extremamente importante na enfermagem uma vez que esta envolve seres humanos. Quando falta motivação, as pessoas passam a ver o trabalho como se fosse duro e complicado, quando, na verdade, deveria ser visto com satisfação e alegria<sup>10,11</sup>.

A instituição hospitalar possui uma estrutura organizacional complexa quanto aos profissionais, papéis, estrutura, divisão de trabalho, metas, hierarquia e normas que a regulam. Há uma prática profissional voltada, quase exclusivamente, para a eficácia do atendimento ao paciente e, muitas vezes, percebe-se menor valorização das condições de trabalho essenciais para a saúde do trabalhador, exposto, por longo período, a situações que exigem alta demanda emocional. Um estilo de supervisão autoritário, arbitrário, em que ritmo, opiniões e necessidades dos funcionários são total ou quase totalmente desconsiderados, com falta de diálogo e excesso de *feedback* negativo, sem nenhuma assistência para os problemas identificados, ocasiona o estresse organizacional, acarretando insatisfação, baixa produtividade e qualidade, insatisfação do trabalhador e da própria instituição<sup>12</sup>.

O tratamento de pacientes graves exige constante educação, treinamento e aprimoramento por parte do corpo multiprofissional. Os novos conceitos, procedimentos e equipamentos tornam indispensável um programa de educação continuada com avaliações periódicas de todos os membros da equipe e do serviço prestado. A não-disponibilidade e inviabilidade da liberação dos trabalhadores de enfermagem para serem submetidos aos treinamentos e reciclagens, resultam em ineficiência da educação continuada, dificultando a melhora da qualificação profissional<sup>7,9</sup>.

Dos agentes estressores extra-organizacionais consideramos, em ordem de classificação, os cinco mais votados, por se repetirem em quase todos os itens da questão. Os outros agentes tiveram uma porcentagem insignificante. Analisando os resultados, percebemos que 14

sujeitos (27%) votaram no item “problemas econômicos”; 13 (25%), na “distância do trabalho/transporte”; 11 (21%), na “falta de lazer”; 8 (15%), no “estudos”, e 6 (12%), na “violência”.

A dupla jornada de trabalho faz-se necessária aos trabalhadores de enfermagem, em consequência da situação econômica da área da saúde e dos baixos salários insuficientes para o sustento da família, o que os leva a procurar novas fontes de renda. Na realidade, essa necessidade de enfrentar atividade dobrada pode interferir em alguns aspectos da qualidade de vida do trabalhador<sup>13</sup>.

Em decorrência das aglomerações urbanas, criaram-se cidades com grandes concentrações de pessoas e edifícios. Isso trouxe concentração de tráfego aos sistemas de transporte; poluição ambiental pela emissão exagerada de gases; aumento de gastos com os serviços públicos, meio ambiente e manutenção das vias de transporte, dificuldades para manter a segurança nos locais de grande aglomeração de pessoas e também nas residências em que os moradores vão somente dormir e passar os fins de semana; gastos individuais de transporte e alimentação, e, conseqüentemente, aumento do estresse dos trabalhadores, ocasionando problemas para organizações, comunidade e governo<sup>14</sup>.

O lazer, enquanto promoção da saúde integral, tem três funções primordiais: de descanso, de divertimento (distração, recreação e entretenimento) e de desenvolvimento da personalidade. Favorece, consideravelmente, o nível de saúde integral e, sobretudo, mental das pessoas, canalizando as energias perdidas para os aspectos saudáveis, aliviando, assim, a fadiga exaustiva e o estresse provocados pelas condições desfavoráveis. É considerado relevante que, nos momentos livres de trabalho, fora ou dentro da unidade de serviço, a equipe de enfermagem possa desenvolver atividades de lazer como meio de reeducação, de restauração física, mental, social e espiritual, e como forma de distração, motivação e alívio do estresse<sup>6</sup>.

É justamente na resolução ineficaz da problemática e da sobrecarga de estímulos estressores, durante a formação universitária, que está fundamentada a premissa de que estudantes de enfermagem estão sujeitos a apresentar características de estresse. Quando ingressam na vida acadêmica, vivenciam vários sentimentos ao passar por diversas situações de crise, tais como formação de um novo ciclo de amigos, adaptação a novos horários, problemas financeiros, preocupação com o futuro mercado de trabalho, afastamento do ambiente familiar, cobranças, e o convívio com a dor, o sofrimento, a doença, e a morte de pessoas são pontos que favorecem o desequilíbrio emocional. Todos esses fatores podem ser entendidos como estressores, que levam o sujeito a não conseguir adaptar-se a novas situações<sup>9</sup>.

Quanto aos resultados do ISSL, verificamos que 75% da amostra apresentou sinais de estresse, e 25%, não. Dos entrevistados com estresse, 50% mostraram sintomas psicológicos, e 25%, físicos. Constatamos também que 70% prevaleceram na fase de resistência; 5%, na de quase-exaustão, e os 25% restantes não apresentaram estresse.

Na fase de resistência, os sintomas psicológicos apresentados são sensibilidade emotiva excessiva, dúvida quanto a si próprio, pensamento constante num só assunto, excesso de irritabilidade, diminuição da libido. E os sintomas físicos são problemas com a memória, mal-estar generalizado sem causa específica, formigamento das extremidades, sensação de desgaste físico constante, mudança de apetite, aparecimento de problemas dermatológicos, hipertensão arterial, cansaço permanente, aparecimento de úlceras, tontura e sensação de estar flutuando<sup>4</sup>. A identificação desses sintomas corrobora o predomínio da fase de resistência em relação aos demais resultados apontados neste estudo. Em outra pesquisa realizada por enfermeiras com profissionais da UTI, em um hospital de Ribeirão Preto, 66,7% dos indivíduos apresentaram estresse também na fase de resistência, e 33,3% dos entrevistados, não<sup>5</sup>.

## Conclusão

Com a utilização do ISSL, verificou-se que a maioria da população entrevistada apresentou estresse e está vivenciando sintomas físicos e psicológicos, com predominância da fase de resistência, ou seja, fase em que ocorre queda na produtividade e aumento da vulnerabilidade a vírus e bactérias.

Concluimos que a falta de comprometimento das instituições de saúde com o bem-estar físico e mental de seus profissionais, dada a sobrecarga de trabalho e a pouca valorização profissional, representa os principais agentes estressores intra-organizacionais.

Quanto aos agentes estressores extra-organizacionais citados, constatamos que os principais foram os problemas econômicos e a distância e o transporte para o trabalho. Se analisarmos esses dados, veremos que a questão econômica pode ser considerada um dos principais motivos de estresse, visto que o profissional de saúde, para suprir essas necessidades financeiras, trabalha às vezes em mais de um emprego, causando sobrecarga de trabalho e falta de tempo para o lazer. A saúde e o autocuidado desses profissionais já estão comprometidos e é necessário um controle adequado do estresse para que não entrem na fase de quase exaustão, na qual ocorre aparecimento de doenças. Portanto, é importante que essas pessoas procurem ter melhor qualidade de vida e estabilidade emocional, a fim de controlar o estresse, e as instituições de saúde reflitam sobre as condições de trabalho oferecidas a seus funcionários.

## Considerações finais

O trabalho de enfermagem na UTI é considerado muito estressante, cansativo e desgastante, sendo o repouso importante e necessário e, na maioria das vezes, ocorre somente após o plantão. O descanso também se dá informalmente e, de modo geral, em condições consideradas humilhantes. Dormir pouco ou dormir

mal gera dificuldades em realizar tarefas, principalmente aquelas que exigem atenção e esforço intensos do trabalhador para serem executadas, o que provoca um desgaste ainda maior, como aumento do risco de acidentes de trabalho, absenteísmo, surgimento de doenças ocupacionais e queda na qualidade de vida.

## Referências

1. Stacciarini JMR, Tróccoli BTO. Estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. *Rev Latinoam Enferm*. 2001;9(2):17-25.
2. Malagris LEN, Fiorito ACC. Avaliação do nível de *stress* de técnicos da área de saúde. *Estud Psicol*. 2006;23(4):391-397.
3. Sanzovo CE, Coelho MEC. Estressores e estratégias de *coping* em uma amostra de psicólogos clínicos. *Estud Psicol*. 2007;24(2):227-238.
4. Lipp MEN. Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP (ISSL). 30ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2005.
5. Ferrareze MVG, Ferreira V, Carvalho AMP. Percepção do estresse entre enfermeiros que atuam em Terapia Intensiva. *Acta Paul Enferm*. 2006;19(3):310-15.
6. Pereira MER, Bueno SMV. Lazer – um caminho para avaliar as tensões no ambiente de trabalho em UTI: uma concepção da equipe de enfermagem. *Rev Latinoam Enferm*. 1997;5(4):75-83.
7. Knobel E. *Conduitas no paciente grave*. 3 ed. São Paulo: Atheneu; 2006. p. 1921-65.
8. Santos JM, Oliveira EB, Moreira AC. Estresse, fator de risco para a saúde do enfermeiro em Centro de Terapia Intensiva. *Rev Enferm UERJ*. 2006;14(4):580-85.
9. Martins LMM, Bronzatti JAG, Vieira CSCA, Parra SHB, Silva YB. Agentes estressores no trabalho e sugestões para amenizá-los: opiniões de enfermeiros de pós-graduação. *Rev Esc Enferm USP*. 2000;34(1):52-8.
10. Martins MCA. Situações indutoras de stress no trabalho dos enfermeiros em ambiente hospitalar. *Millenium – Revista do Instituto Superior Politécnico de Viseu [periódico na Internet]*. Outubro de 2003 [acesso em 2008 abril 12]; (28). Disponível em: <[http://www.ipv.pt/millenium/Millenium\\_28/18.htm](http://www.ipv.pt/millenium/Millenium_28/18.htm)>.
11. Medina NVJ, Takahashi RT. A busca da graduação em enfermagem como opção dos técnicos e auxiliares de enfermagem. *Rev Esc Enferm USP*. 2003;37(4):101-8.
12. Rosa C, Carlotto MS. Síndrome de Burnout e satisfação no trabalho em profissionais de uma instituição hospitalar. *Revista Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*. 2005;8(2):1-15.
13. Pafarol RC, Martino MMF. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. *Rev Esc Enferm USP*. 2004; 38 (2): 152-160.
14. Lima AM. Teletrabalho: um guia de melhores práticas gerenciais [tese de Mestrado na Internet]. Campinas: Pontifícia Universidade Católica de Campinas, 2003 [acesso em 2008 abril 12]. Disponível em: <http://www.caminandoutopias.org.ar/tesis/teletrabalho/tesis01.php>
15. Gawryszewski VP. Violência: o estresse nosso de cada dia. *Boletim Epidemiológico Paulista (BEPa) – Informe Mensal Sobre Agravos à Saúde Pública [publicação mensal na internet]*. Fevereiro de 2006 [acesso em 2008 abril 12]; 3(26). Disponível em: [http://www.cve.saude.sp.gov.br/agencia/bepa26\\_estresse.htm](http://www.cve.saude.sp.gov.br/agencia/bepa26_estresse.htm).
16. Costa M, Junior HA, Oliveira J, Maia E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Rev Panam Salud Pública*. 2007;21(4):217-22.