Artigo de Revisão

ESTRESSE OCUPACIONAL DO ENFERMEIRO E SÍNDROME DE BURNOUT

Francisca Ergovânia Batista de Brito (1)

Resumo

A temática do estresse ocupacional em profissionais da saúde e em especial enfermeiros é um tema em constante debate e pesquisa. Avaliaram-se as fontes de estresse, o burnout, os problemas de saúde física, a satisfação emocional e a realização profissional. Trata-se de um estudo que teve como priori, Investigar os estressores ocupacionais, presentes no exercício profissional de uma amostra de enfermeiros na região do Cariri (Crato, Juazeiro, Barbalha) em diversas ocupações no cuidar da enfermagem. Na metodologia elegemos a pesquisa do tipo quali-quantitativo e descritivo que proporciona familiaridade com o problema pesquisado descrevendo com exatidão os fatos e fenômenos de determinada realidade, população e amostras. Desta forma os dados foram coletados através da entrevista semi-estruturada que proporciona a análise de perfil de público com estatísticas que "estimulem a compreensão". Os resultados apontaram que 92,3% dos entrevistados era do gênero feminino, onde ressalta uma tendência de mulheres que ocupam diversos cargos na área da enfermagem. As considerações finais revelam que os enfermeiros administrativos se encontravam na fase de baixa realização profissional. Os assistenciais na fase de despersonalização e os docentes se encontravam na exaustão emocional definidos por Maslach e Leiter (1999). A partir dos achados, enquanto profissionais de enfermagem que somos, temos que fazer da enfermagem uma qualidade de vida alcançando reconhecimento, valorização e firmação profissional.

Palavras-chave: Estresse ocupacional, Enfermagem, Burnout

Introdução

A palavra estresse e seus sintomas têm sido muito pesquisados nos últimos anos. O estresse pode ser definido como um desgaste geral do organismo, causado pelas alterações psicológicas que ocorrem quando o individuo é forçado a enfrentar situações que o irritem, excitem, amedrontem, ou mesmo que o façam imensamente feliz, segundo Lipp Men (2000). Ainda o mesmo autor afirma que tudo que causa uma alteração da homeostase interna do individuo que exige alguma adaptação relativa a esta causa, pode ser chamado de um estressor.

O trabalho ocupa um papel essencial na vida do homem, sendo um relevante fator no desencadear de seu crescimento e formação de sua identidade; inserindo de forma ativa na sociedade. O ser humano está sempre em busca de realizações pessoais e profissionais para satisfazer seus propósitos com êxito no trabalho.

A prática do enfermeiro em hospitais psiquiátricos, CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), instituições de ensino com o portador de transtorno mental, hospitais de oncologia, reflete uma gama de situações de estresse a pacientes em constantes alterações de comportamentos, que contribuem de maneira crescente para ocorrência de desgaste ocupacional da profissão, onde exige do enfermeiro alguma adaptação.

O enfermeiro executa um conjunto de procedimentos que contribui para desenfrear a vulnerabilidade de agentes estressores, como o cuidar vigilante em pacientes com alucinações, administração de medicamentos e seus efeitos. O estresse desencadeia no organismo do trabalhador, debilidade que influência no seu desempenho profissional e resulta desta forma baixo rendimento em suas atividades profissionais. O estressor pode ser um estimulo positivo ou negativo que vulnerabiliza o profissional de saúde de forma marcante. Estressor é uma situação ou experiência que gera sentimentos de tensão, ansiedade, medo ou ameaça que pode ser de origem interna ou externa, afirma Lima EDRP (2000).

A profissão de enfermagem é baseada na arte do cuidado. Onde esse profissional transcende de turnos em turnos, dia após dia um cuidado com o paciente acarretando ao enfermeiro cargas estressores que no decorrer do tempo causará estresse ocupacional a este profissional em forma de combustão, conhecida como *Burnout*, último estágio de estresse.

Burnout se caracteriza por um conjunto de sinais e sintomas de exaustão física, psíquica e emocional, em consequência de má adaptação do sujeito a um trabalho prolongado, altamente stresante e com intensa carga emocional, podendo estar acompanhado de frustrações em relação a si e ao trabalho, afirma França (1977).

O termo *burnout* é uma junção de *burn*=queima e *out*=exterior, assim o profissional com este tipo de estresse passa a apresentar um comportamento agressivo ou de indiferença pelos assuntos que antes eram prioridades na sua vida, havendo uma consumação física e psicológica das atividades elaboral diárias.

Estudos demonstram que *burnout* é a Síndrome do final do século, alcançando inúmeras profissões que tem a *priori* contatos interpessoal, intensos e constantes, em especial, profissionais cuidadores de outros – *caregivers*. *D*esta forma, atinge trabalhador da saúde, educação, policiais e agentes penitenciários, dentre outros. Muitas vezes são confundidos, *burnout* e estresse, visto que a Síndrome está relacionada a situações de trabalho resultante de sucessivas tentativas de adaptação nas condições estressantes, ou seja, conseqüência de possível agente estressor.

A análise pelo estudo desses profissionais é justificada pela complexidade dos serviços prestados ao paciente, visto que, o enfermeiro é o profissional que abrange um contato maior com os

pacientes e que sua jornada de trabalho, muitas vezes dupla, transcende um desconforto elaboral e insatisfação pessoal ao exercício da profissão.

Sendo assim propomos nesta pesquisa contribuir para uma melhoria do conhecimento acerca do estresse ocupacional numa amostra constituída por profissionais de enfermagem em cuidados a pacientes com transtorno mental. No sentido de assumir o estudo do estresse a partir da observação das fontes de pressão associadas ao exercício profissional, a análise procurou estudar as relações existentes com os níveis de saúde física, psicológica, de satisfação, de realização profissional e de esgotamento (*burnout*).

Assim sendo, o trabalho levado a cabo pretendeu investigar os elementos estressores ocupacionais presentes no exercício profissional de uma amostra de enfermeiros na região do Cariri (Crato, Juazeiro, Barbalha) em diversas ocupações no cuidar da enfermagem como enfermeiros assistenciais, administrativos e docentes universitários. Desta forma, ressaltando o estudo com ênfase em:

- Avaliar o que é estresse para o Enfermeiro;
- Analisar as relações entre estresse, burnout, saúde física, satisfação e realização profissional;
- Identificar os elementos estressores em diferentes atividades ocupacionais dos enfermeiros (administrativas, assistenciais, docentes);
- Avaliar se a atividade ocupacional exercida pelo profissional é notória como estressante;
- Traçar o perfil da equipe de Enfermagem com estresse ocupacional.

Referencial teórico

Stress

Stress é o estado manifestado por uma síndrome específica, constituído por todas as alterações não-específicas produzidas no sistema biológico, afirma Selye (1959). Há uma gama de definições atualizadas sobre o tema "stress", mas expressando o mesmo sentido definido anteriormente.

O estresse é percebido como negatividade que ocasiona prejuízo no desempenho do individuo se tornando uma condição estática, sendo um fenômeno dinâmico e complexo. A enfermagem é considerada estressante devido à intensa carga emocional paciente- enfermeiro- família e, responsabilidades delegadas a estes profissionais da saúde.

Seguindo a idéia de Coleman (1992) "o empregado médio perde um ano e meio de trabalho devido a doenças provocadas pelo estresse [...] trabalho pelo menos três quartos das doenças tratadas pelos médicos são totalmente ou em grande parte de origem psicossomática".

Ressaltamos que as condições de ambiente de trabalho (espaço físico, pressão psicológica, cobranças produtivas, falta de equipamentos, turno de trabalho, contribuições no pagamento, carga horária, medicamentos e atividade ocupacional) podem servir de agentes estressores e afetar a qualidade do atendimento no trabalho e na vida particular deste profissional. Os sintomas do stress depende de cada pessoa e de como ela vai reagir em determinadas situações no ambiente de trabalho, sendo assim pode variar de pessoa para pessoa e em diferente intensidades e danos. Alguns autores afirmam:

Diante do exposto, chama a atenção que os cuidadores com a saúde dos enfermeiros, não sejam sequer considerados. Os aspectos negativos da profissão se repetem em praticamente todas as pesquisas analisadas e refletem a insensibilidade, o desconhecimento e o descaso dos administradores. (GUIMARÃES & GRUBITS, 1999, p. 223).

O enfermeiro vem construindo sua identidade profissional e tentando conseguir êxito e reconhecimento pelo seu trabalho e deste modo repercutindo no seu lado pessoal de forma exaustiva relacionada como mais um dos seus elementos estressores. Quanto ao estresse ocupacional, podemos afirmar ser um vasto campo de estudo sendo relevante devido às inúmeras doenças que se vinculam ao estresse no trabalho como: úlceras, gastrites nervosas, hipertensão e outras ainda em estudo.

A interação do enfermeiro com o seu meio de trabalho se encontra contextualizado em uma realidade física e social, incluindo a organização funcional e a estrutura sugerindo a complexidade de seu trabalho. Muitas vezes os desgastes físicos e psíquicos são desencadeantes do estresse e cabe ao enfermeiro se adaptar ao meio para adquirir o equilíbrio homeostático e sua própria saúde mental. É necessário olhar atentamente os riscos para evitar adoecimento psíquico, a fim de preveni-los e amenizar seus sinais e sintomas, criando estratégias para conviver com difíceis situações.

O enfermeiro psiquiátrico se depara com um conjunto de situações e fatores estressantes, predisponentes no contexto do trabalho com o doente mental. As análises desse estudo ressalta o stress como um processo cognitivo, segundo esses pressupostos estudados.

Burnout

A palavra inglesa, *burnout*, significa uma combustão completa associada diretamente a sucessivas situações de estresse e foi designada para justificar o estresse crônico relacionado ao trabalho ocupacional, descoberta nos Estados Unidos na década de 70, em busca de resposta ao processo de desgaste emocional e baixo rendimento laboral aos trabalhadores de uma organização.

Sendo assim, uma tensão emocional constante e progressiva no trabalho.

A Sindrome de *Burnout* é composta, segundo Maslach e Leiter (1999), por três dimensões:

- * Exaustão Emocional: Falta de energia, sentimento de esgotamento afetivo.
- * Despersonalização: Estabelecimento de relações interpessoais de forma fria, caracterizando insensibilidade emocional.
- * Baixa realização pessoal: Auto-avaliação negativa e falta de motivação para o trabalho e seu curso é insidioso e oscila com intensidade variável.

Uma das dimensões mais importantes da síndrome de *burnout* é relacionada com efeitos fisiológico, psicológicos e comportamentais debilitando o profissional da saúde.

Tabela 1. Sintomas Fisiológicos, Psicológicos e Comportamentais observados na Síndrome de *Burnout*.

Fisiológicos	Psicológicos	Comportamentais
* Falta de apetite;	*Trocas negativos de atitudes e	* Hostilidade e irritabilidade, *
* Cansaço, insônia;	resposta ao outros;	Irritabilidade para concentrar no
* Dor de pescoço;	* Irritabilidade, ansiedade,	trabalho e contato com o paciente
* Cabeça e músculos;	depressão de sentimentos, de	e aumento de relação conflituosa com
* Úlceras gástricas;	frustração e perda de motivação	companheiros de trabalho;
* Perda progressiva de	pessoal e profissional;	* Atrasado no horário designado;
* Energia, fadiga e	* Respostas frias e trocas de	períodos de descanso mais longos.
esgotamento.	opiniões constantes.	

Essas alterações repercutem na atenção do profissional com o paciente tornando seu trabalho apático, frustrante e muitas vezes causando desmotivação e consequente depressão refletindo no contexto da baixa satisfação profissional e pessoal.

A síndrome de *burnout* pode ser prevenida antes de entrar no estágio irreversível, detectando os agentes estressores no trabalho e modificando ou adaptando a necessidade do profissional. O tratamento da doença podem ser iniciados a partir de afastamento profissional e readaptações associados a fármacos, fitoterápicos e intervenções psicossociais. Ainda assim conseguindo um auto-controle sobre situações novas e já existentes.

Metodologia

A pesquisa realiza-se na região do Cariri (Crato, Juazeiro e Barbalha) localizam-se no sul do estado aproximadamente a 514 km da capital. A figura do Padre Cícero é considerado um dos maiores

centros de religiosidade popular da América Latina, atraindo milhões de romeiros todos os anos para o Cariri.

Elegemos a pesquisa do tipo exploratório-qualitativo que segundo Gil (1999), geralmente proporciona familiaridade com o problema pesquisado e análise de perfil de público com estatísticas que "estimulem a compreensão". Abordamos ainda um estudo descritivo-qualitativo que na indicação dada por Triviños (2006) representa descrever com exatidão os fatos e fenômenos de determinada realidade, população e amostras. A realizar-se-á no período de Novembro/2009 a Janeiro/2010.

A população a ser pesquisada foi enfermeiros assistenciais, administrativos e docentes do ensino de graduação com prestação de serviços a partir de 03 anos nas unidades estudadas de hospitais psiquiátricos, CAPS e instituições de ensino superior. Acreditando que estes profissionais adaptados com a rotina do trabalho, estarão comprometidos a colaborar com a pesquisa em questão. A amostra corresponde aos profissionais de Enfermagem que prestam serviços em diversas áreas de saúde e será determinado pela saturação dos dados, sendo assim, não temos números definidos a *priori*.

A coleta dos dados será a principio obtenção de entrevistas informais e descaracterizadas para adquirir fontes de informações, indicações e esclarecimentos que trazem seu conteúdo para elucidar determinadas questões no contexto de exaustão ocupacional e servir de prova para outras, de acordo com o interesse do pesquisador Cardoso (2000). Logo, consentido o pedido, agendaremos o dia e o horário em que serão cedidos os alguns minutos necessários para coleta dos dados da pesquisa na forma de um questionário em duas partes. Após coleta dos dados, não devolução da folha de resposta para justificar e assegurar o não contágio das respostas entre enfermeiros de mesma instituição, pois o questionário será aplicado para enfermeiros do mesmo ambiente elaboral, uma vez que a coleta será feita em dias e horários iguais.

A análise e interpretação dos dados realizar-se-á na primeira parte do questionário com dados relativos à caracterização dos respondentes (sexo, idade, atividade profissional, outra graduação ou formação técnica) para conhecer melhor o comprometimento do profissional em sua área. A maioria dos entrevistados tem algum tempo de instituição e possui outros vínculos empregatícios. Na segunda parte, verificar-se-á atualizações dos entrevistados em conceitos referentes ao estresse ocupacional consideradas relevantes para veracidade da pesquisa. Na análise de conteúdo obtidos seguiremos os passos indicados por Minayo (1996) a saber, ordenar os dados; classificação e análise final.

Aspectos éticos e legais da pesquisa: Selamos um compromisso junto aos enfermeiros das Instituições que autorizou a realização da pesquisa. Os profissionais assinaram o termo de consentimento livre e informado.

A pesquisa respeitará todas as recomendações advindas da Resolução: 196/96 do CNS (Conselho Nacional de Saúde) que se fundamenta nos principais documentos internacionais que emanaram declarações e diretrizes sobre pesquisa que envolve seres humanos. Essa resolução garante os princípios da bioética respeitando os direitos dos sujeitos da pesquisa, do pesquisador e da comunidade científica.

Resultados e discussão

Mesmo tendo optado por desenvolver um estudo predominantemente qualitativo, recorremos à quantificação, somente como forma de caracterizar os sujeitos.

A amostra foi constituída de 30 enfermeiros escolhidos dos serviços públicos e particulares de saúde e educação do ensino superior das cidades do Crato, Juazeiro e Barbalha, sendo 10 profissionais na área assistencial, 10 admintrativos e 10 docentes. Sendo assim 93,3% entrevistados eram do gênero feminino, onde descreve uma tendência de mulheres que ocupam diversos cargos na área da Enfermagem. Torna-se relevante destacar que nessa pesquisa a população estudada é quase que exclusivamente de mulheres com 93,3% do total. Comprovando que a profissão de enfermagem vem exalando como uma prática do gênero feminino ao longo dos anos.

Aos enfermeiros docentes contatados da unidade de ensino superior pública e privados que se encontravam dispostos na época da coleta de dados. Os enfermeiros assistenciais trabalham em unidades de saúde prestando assistência direta ao paciente e que prestam serviços administrativos em áreas de enfermagem supervisionando os serviços da equipe. Em geral, os enfermeiros, quando graduados, começam a trabalhar na assistência e depois decidem sobre outras opções.

Tabela 2. Elementos estressores de acordo com o cargo ocupacional dos Enfermeiros.

Docentes	Assistenciais	Administrativos
* Falta de reconhecimento profissional * Sobrecarga de trabalho; * Relações interpessoais; * Cobranças; * Correção de provas; * Regras Universitárias * Instabilidade nos contratos de trabalho.	humanos e materiais; *Falta de reconhecimento profissional; * Questões salariais; * Sobrecarga de trabalho; * Relações interpessoais; * Atendimento ao paciente	* Deficiência de recursos humanos e materiais; * Falta de reconhecimento profissional; * Relações interpessoais; * Cobranças de resultados; * Sobrecarga de trabalho; * Responsabilidade na tomada de decisão.

Buscamos entrevistar enfermeiros que se encontravam trabalhando no respectivo dia e horário e que se dispunha a contribuir com a pesquisa. No momento da entrevista o sujeito era interrogado sobre a existência de mais de uma atividade remunerada dentro da enfermagem, em caso afirmativo, solicitávamos que suas respostas fossem reportadas as suas ocupações de atividades elaborais exercidas por ele.

Podemos ressaltar que nas três categorias ocupacionais a sobrecarga de trabalho, relações interpessoais e falta de reconhecimento profissional são fontes estressores para todas as categorias

estudadas. Observamos ainda, deficiência de recursos humanos e materiais nas ocupações assistenciais e administrativos onde essa falta acarreta em maior proporção danos ao desenvolvimento das atividades elaborais exercidas.

A seguir descrevemos o conceito destes elementos estressores supracitados em comum aos grupos da tabela 2.

Sobrecarga de Trabalho – Desencadeia um risco a nível tanto físico como mental. A qualidade das atividades deixa a desejar quando há sobrecarga de trabalho diária por turno perdurando por mais de cinco horas corridos, relatados por enfermeiros docentes e administrativos das universidades particulares e públicas.

Falta de Reconhecimento Profissional – Dificulta a valorização do enfermeiro e muitas vezes deprecia a categoria que anos vêm sofrendo com o não reconhecimento por parte de outros profissionais. Isso tudo reflete diretamente em boa qualidade de vida e atendimento.

Relações Interpessoais — A falta de integração com a equipe de trabalho e com os demais dificulta o discernimento de idéias e opiniões. Alguns enfermeiros responderam que seus relacionamentos com colegas são cordiais e outros relatam disputa de poder nas instituições de ensino superior e isso pode ser conseqüência da instabilidade nos contratos de trabalho relatados por eles.

Para os enfermeiros administrativos que referiram a interpessoalidade entre colegas como agentes estressores, o preconceito com a enfermeira, a incompreensão dos outros membros da equipe são alguns determinantes de conflitos enfrentados.

Deficiência de Recursos Humanos e Materiais – Estes elementos estressores co relacionam aos anteriores dificultando o desenvolvimento do trabalho. Não ter condições adequadas de trabalho e salubridade ambiental pode desencadear um estresse ocupacional ainda mais visível.

Considerações finais

Os dados encontrados nas três ocupações do enfermeiro, não foram divergentes, com algumas exceções definido na pesquisa. A população estudada tem experiência a mais de 03 anos no cuidado com o paciente e a maioria desses enfermeiros tem uma sobrecarga de trabalho e as atribuições que exercem são muitas vezes exaustivas. O estresse depende de fatores intrínsecos e extrínsecos do sujeito em constante interação com suas funções, este último adquire um maior peso para desencadear a combustão emocional.

A exposição prolongada e progressiva a esses estressores no trabalho pode desenfrear exaustão a nível psíquico, físico e desencadear um insidio de estresse ocupacional e se persistir por ano a ano é possível revelar Síndrome de *Burnout* se caracterizando o último estágio de estresse em sua forma patológica, propriamente dita

Os enfermeiros em atividades assistenciais e administrativas afirmam está acostumados a situações de estresse existente no trabalho e assim relatados por eles como algo inevitável e que alguns já adaptados a insalubridade elaboral.

Os resultados encontrados revelam que os administrativos se encontram na fase de baixa satisfação profissional e afirmam falta de motivação para desempenho diário de suas funções. Os assistenciais encontravam-se na fase de despersonalização caracterizando insensibilidade emocional no cuidar, desmotivado por pacientes indisciplinados e conflitos salariais, os tornando pessoas indesejavéis. Os enfermeiros docentes qualificavam-se na exaustão emocional em sentido de esgotamento afetivo, falta de energia conflitando por relações interpessoais com alunos e outros profissionais da saúde.

Para o desenvolvimento de qualquer instituição é necessário a salubridade do trabalhador, seja ela do setor da saúde ou outro qualquer. No entanto, podemos observar que cada vez mais as organizações estão cobrando maior qualificação dos funcionários, sem lhes proporcionar condições favoráveis para desenvolvimento de suas atividades elaborais sem danos à saúde. Não esquecendo que ao investir em melhores condições de vida na saúde do trabalhador as instituições estará investindo diretamente na qualidade de elaboração de seus produtos, garantindo qualidade, produtividade e assistência aos serviços prestados.

Salientamos que outros estudos fazem-se necessárias para elucidar alguns temas como o problema de turnos alternados que é uma prática freqüente entre estes enfermeiros e as diferentes áreas de trabalho além de estudar amostras maiores explanando outros debates metodológicos.

A partir dos achados, enquanto profissionais de enfermagem que somos, temos que fazer da enfermagem uma qualidade de vida alcançando reconhecimento, valorização e firmação profissional.

Referências

- ALMEIDA de Figueiredo, Nébia Maria. **Método e metodologia na Pesquisa científica**-3ª. Edição. Cap.5, pp73-117, agosto 2009.
- CARDOSO, LS. Exercícios e notas para formular uma pesquisa. Rio de Janeiro: Papel virtual, 2000. P. 74.
- COLEMAN, Vernon. **Técnicas de controle de estresse:** como administrar a saúde das pessoas para aumentar os lucros. Rio de Janeiro: Imago, 1992.

FRANÇA HH. A Síndrome de burnout. Rev. Bras Med. 1977; 44(8): pp.197-99.

GUIMARÃES, L.A, GRUBITS, Sandra (Orgs). **Série saúde mental e trabalho**. São Paulo: Casa do psicólogo, 1999. v.1, p.276.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5^a. Ed S. Paulo: atlas, 1999.

LIMA EDRP, Carvalho DV. Estresse ocupacional. Rev. nursing, 2000; cap. 22: PP 30-34.

LIPP MEN. O stress está dentro de você. São Paulo: Contexto; 2000.

MASLACH C. & LEITER, M.P. (1999). **Trabalho: Fonte de prazer ou desgaste? Guia para vencer o estresse na empresa** (M.S. Martins, Trad.). Campinas: Papirus. ((original publicado em 1997).

MINAYO, M.C.S. **O desafio do Conhecimento:** Pesquisa qualitativa em saúde. 4. Ed. São Paulo: Hucite-Abrasco, 1996. pp.1-27, 1997.

TRIVIÑOS, A.N.S. **Introdução a pesquisa em ciências sociais:** Pesquisa qualitativa em Educação. São Paulo: atlas 1987. P. 175.

SELYE H. Stress, a tensão da vida. 2. ed. São Paulo: Ibrasa; 1959.

Sobre a autora:

(1) Francisca Ergovânia Batista de Brito é Bacharel em Administração de Empresa pela Faculdade Dr. Leão Sampaio em Juazeiro do Norte – CE. Concludente do curso de Enfermagem pela mesma Instituição. Especialista em Adm. Hospitalar pela (URCA). Especializanda em Políticas Públicas e Saúde Coletiva (URCA). Técnica em Segurança e Saúde no Trabalho-SST (IBTF-Instituto Brasileiro de Educação e Tecnologia de Formação). Especializanda em Enfermagem do Trabalho (UVA). E-mail: ergovaniabrito@hotmail.com

Como citar este artigo (Formato ISO):

BRITO, F. E. B. . Estresse ocupacional do enfermeiro e Síndrome de burnout.. **Id on Line Revista de Psicologia**, Julho, 2010, vol.1, no.11, p.72-81. ISSN 1981-1189.

Edição eletrônica em http://idonline.no.comunidades.net