

**Horas de enfermagem trabalhadas e o estresse no trabalho do enfermeiro***Nursing hours worked and the stress in nurses' work**Horas de enfermería trabajadas y estrés en el trabajo de enfermería***Trícia Bogossian<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0002-3580-3618

<sup>1</sup>Universidade Santa Úrsula. Rio de Janeiro, Brasil.**Como citar este artigo:**

Bogossian T. Horas de enfermagem e o estresse no trabalho do enfermeiro. Glob Acad Nurs. 2021;2(4):e203.  
<https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200203>

**Autor correspondente:**

Trícia Bogossian

E-mail:

[tricia.bogossian@hotmail.com](mailto:tricia.bogossian@hotmail.com)

Editor Chefe: Caroliny dos Santos  
Guimarães da Fonseca  
Editor Executivo: Kátia dos Santos  
Armada de Oliveira

Submissão: 30-09-2021

Aprovação: 22-10-2021

**Resumo**

Objetivou-se analisar os efeitos da excessiva carga de trabalho sobre o enfermeiro. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, através do estudo de múltiplos artigos sobre o tema abordado horas de trabalho em enfermagem e a síndrome de Burnout. Este trabalho possibilita conclusões gerais a respeito de uma particular área de estudo, realizado de maneira sistemática e ordenada e contribui para o aprofundamento do tema a ser estudado e seu conhecimento. A pesquisa é bibliográfica e as consultas foram feitas na literatura médica e em periódicos dos últimos 5 anos, na base de dados Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), na plataforma de base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Assim, consequentemente os riscos da profissão serão minimizados ou até eliminados, assim, a instituição ganha por ser referência em excelência no atendimento, a sociedade ganha por estar nas mãos de um profissional sério, motivado e comprometido, e ganha também o enfermeiro que se sentirá valorizado e, dessa forma, realizado na profissão que escolheu.

**Descritores:** Esgotamento Profissional; Estresse Ocupacional; Enfermagem; Indicadores de Qualidade de Vida; Esgotamento Psicológico.

**Abstract**

The aim was to analyze the effects of excessive workload on nurses. This is an integrative literature review, through the study of multiple articles on the topic covered hours of work in nursing and the Burnout syndrome. This work allows general conclusions about a particular area of study, carried out in a systematic and orderly manner, and contributes to the deepening of the topic to be studied and its knowledge. The research is bibliographical, and queries were made in medical literature and in journals from the last 5 years, in the Latin American Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) database, in the Virtual Health Library (VHL) database platform. Thus, consequently, the risks of the profession will be minimized or even eliminated, thus, the institution gains by being a reference in excellence in care, society gains by being in the hands of a serious, motivated, and committed professional, and the nurse who will feel valued and, in this way, accomplished in the chosen profession.

**Descriptors:** Burnout, Professional; Occupational Stress; Nursing; Indicators of Quality of Life; Burnout, Psychological.

**Resumén**

El objetivo fue analizar los efectos del exceso de trabajo en enfermeras. Se trata de una revisión integradora de la literatura, a través del estudio de múltiples artículos sobre la temática cubierta horas de trabajo en enfermería y el síndrome de Burnout. Este trabajo permite sacar conclusiones generales sobre un área particular de estudio, realizadas de manera sistemática y ordenada y contribuye a la profundización del tema a estudiar y su conocimiento. La investigación es bibliográfica y se realizaron consultas en literatura médica y en revistas de los últimos 5 años, en la base de datos de Literatura del Caribe Latinoamericano en Ciencias de la Salud (LILACS), en la plataforma de base de datos de la Biblioteca Virtual en Salud (BVS). Así, en consecuencia, los riesgos de la profesión serán minimizados o incluso eliminados, así, la institución gana por ser un referente en la excelencia en la atención, la sociedad gana al estar en manos de un profesional serio, motivado y comprometido, y la enfermera que se sentirá valorado y, de esta forma, realizado en la profesión elegida.

**Descritores:** Agotamiento Profesional; Estrés Laboral; Enfermería; Indicadores de Calidad de Vida; Agotamiento Psicológico.



## Introdução

Em enfermagem o processo de trabalho é desenvolvido por uma prática diária que envolve aspectos técnicos, administrativos e gerenciais durante a realização do cuidado aos pacientes e seus familiares. Sendo assim, é fundamental que os profissionais tenham conhecimentos e competências para garantir a qualidade da assistência. Esse processo laborativo acontece de maneira ininterrupta nas 24 horas do dia, em turnos, inclusive nos finais de semana e feriados<sup>1</sup>. O presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos da excessiva carga de trabalho sobre o enfermeiro. Estudos apontam que uma rotina frenética pode resultar no desencadeamento da síndrome de estresse em níveis que podem comprometer a saúde do profissional de tal maneira que esse pode desenvolver patologias diversas que comprometerão o exercício de sua atividade, trazendo dessa forma, prejuízos a sua saúde e a de terceiros. A jornada de trabalho deve atender os anseios da instituição e em contrapartida respeitar a condição física do trabalhador, mas isso bem sempre é possível visto que o enfermeiro, geralmente, possui dupla jornada de trabalho, trabalha em turnos, principalmente noturno. A maioria dos profissionais de enfermagem é do sexo feminino e, é fato social notório que a maioria dessas mulheres já enfrenta dupla jornada de trabalho, o que as deixa mais propensas a sofrer com os efeitos de uma carga de trabalho desgastante e estressante<sup>2</sup>.

Para a área de saúde é importante que se estude o assunto para que se colha dados, informações ou até mesmo seja possível sugerir soluções para a problemática da má qualidade de vida dos profissionais de enfermagem que, não raras vezes, dedicam-se de tal forma a seu ofício que deixam de observar se estão ou não tendo uma qualidade de vida que compense tanto envolvimento e comprometimento. Como pós-graduando da área de enfermagem do trabalho, o tema me instiga a pesquisar sobre os ambientes de trabalho e estruturas organizacionais onde os enfermeiros costumam passar boa parte do dia. Assim, esperamos contribuir para que desperte a atenção da classe para esse problema de saúde pública que é o mal do estresse, podendo ajudar a identificar os agentes estressores e de certa forma auxiliá-los para que sejam eliminados.

O trabalho discorreu sobre o estresse ocupacional e as características dos agentes que desencadeiam essa síndrome, analisando também qual a carga horária semanal dos enfermeiros em alguns dos principais hospitais brasileiros. Abordou-se a problemática do uso de medicamentos para mascarar os sintomas do desgaste físico e mental dos profissionais de enfermagem e pesquisou-se sobre a atual situação desses trabalhadores quanto à sua qualidade de vida.

## Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, através do estudo de múltiplos artigos sobre o tema abordado horas de trabalho em enfermagem e a síndrome de Burnout. Este trabalho possibilita conclusões gerais a respeito de uma particular área de estudo, realizado de maneira sistemática e ordenada e contribui para o

aprofundamento do tema a ser estudado e seu conhecimento.

A pesquisa é bibliográfica e as consultas foram feitas na literatura médica e em periódicos dos últimos 5 anos, na base de dados Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), na plataforma de base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando palavras chaves como esgotamento profissional, estresse profissional, enfermagem e qualidade de vida e enfermagem AND estresse profissional AND qualidade de vida. Com isso buscamos encontrar as respostas para os questionamentos aqui levantados ou suscitar novos assuntos para futuras pesquisas.

## Resultados e Discussão

### Estresse no trabalho

No Brasil, a força-de-trabalho da enfermagem é constituída por mais de um milhão de profissionais. São enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, atendentes e auxiliares operacionais de serviços diversos assemelhados, à mercê de condições de trabalho capazes de ameaçarem a própria sobrevivência da profissão<sup>3</sup>.

A enfermagem, como demonstra os estudos, encontra-se exposta a riscos psicossociais no ambiente hospitalar pelas peculiaridades do processo de trabalho e exigências de domínio tecnológico, formação, informação e o próprio cuidado ao paciente crítico. Acrescentam-se fatores como o trabalho em turno, a dupla jornada, a baixa remuneração, a terceirização, a rapidez com que as tarefas devem ser realizadas, o quantitativo insuficiente de pessoal, o sobre trabalho, a realização de atividades incompatíveis e o processo de morte e morrer dos pacientes o que causa grande estresse nesses profissionais<sup>4</sup>.

Segundo os estudos, as primeiras referências à palavra *estresse*, do latim *stringere*, datam do século XIV e correspondia à aflição e adversidade. Já no século XVII, a palavra passou a ser empregada para designar opressão, desconforto e adversidade. A palavra somente foi utilizada no seu significado aproximado do atual no ano de 1936 quando foi reconhecida como síndrome desencadeada por vários agentes nocivos que impediam que o organismo do paciente reagisse causando, portanto, o seu enfraquecimento e adoecimento. Esse tipo de patologia é denominado *stress* biológico e, “atualmente o estresse significa *pressão*, *insistência* e estar estressado significa estar sob pressão ou estar sob ação de um determinado estímulo insistente”<sup>2,5</sup>.

Não é sempre que o estresse deve ser encarado como algo nocivo à saúde, pelo contrário, um pequeno nível de estresse é necessário para que o organismo trabalhe adequadamente. O grau positivo de estresse é denominado *eustress*. Em contrapartida, o cotidiano frenético pode proporcionar situações negativas e prejudiciais, passando a afetar o indivíduo, causando, por conseguinte, um quadro patológico. As situações aflitivas que geram o processo de negatividade são chamadas de *destresse*<sup>6</sup>.

Ainda, de acordo com estudos o *stress* emocional como “uma reação do organismo com reações psicológicas que ocorre frente a situações que amedrontam, excitam ou



o façam feliz”. Essa condição tem sido objeto de vários estudos na atualidade ensinam que “As condições laborais atuais envolvem modelos de produção e prestação de serviços com características de trabalho aceleradas e intensificadas [...]”, assim, a forma como a sociedade moderna vive, exige muito esforço psíquico e físico de maneira tal que pode chegar ao esgotamento ou estafa<sup>7,8</sup>.

Ainda mais, estudos pontuam que certas atividades profissionais, dada as condições em que são desempenhadas, trazem sérios riscos à saúde. O exercício de atividades na área da saúde, geralmente é executado em ambientes insalubres, realizado em turnos diurnos e noturnos e de assistência ininterruptos e os profissionais expostos a fatores de risco de natureza física, química, biológica e psicossocial e, portanto, os enfermeiros são inseridos no grupo de profissões desgastantes<sup>2</sup>.

Outrossim, estudos demonstram que as profissões de maiores riscos são aquelas em que os trabalhadores enfrentam ambientes estressores, ocasionados pelo sistema de trabalho que geralmente é por turnos, sobretudo o noturno, aliado a longas jornadas que exigem constante vigilância. Nessa seara de trabalho, se encontram os enfermeiros que vivem em um ritmo intenso de trabalho. A atividade realizada por eles ser propícia ao desenvolvimento de patologias, visto que o contato com pessoas doentes é frequente e os altos níveis de estresse estimulam o aparecimento de patologias nos enfermeiros<sup>4</sup>.

Ademais, os estudos observaram que o nível de estresse em três fases: alarme, resistência e exaustão. A fase do alarme é a fase que precede a resistência, onde o corpo está em fase de mudanças e identificando e tentando reagir ao perigo. É considerada a fase boa do estresse, onde se produz adrenalina onde ficamos alerta e cheios de vigor, podendo inclusive, conduzir muito bem uma situação que demanda muita energia ou resistência<sup>9</sup>.

Já a fase da resistência, é quando o estressor persiste e o corpo vai tentando se adaptar à nova situação, sendo que esse estado pode perdurar por anos. Nesta fase é que o organismo vai processar o estresse, podendo fazê-lo de dois modos: tolerando e aceitando a nova condição (sintóxico) ou combatendo, sendo contra ou não aceitando tal condição (catotóxica). Essas reações ocorrem quando a pessoa tenta se adaptar à sua atual situação, na tentativa de restabelecer o equilíbrio interno. Se o corpo conseguir lidar com o estressor de modo que ele desapareça, conseguimos sair do estresse sem sequelas, caso contrário, entramos na fase de resistência onde o organismo vai lutar contra o estresse<sup>9</sup>.

Antes de adentrarmos na terceira fase classificados como exaustão, a doutora Marilda Lipp introduz uma etapa antecedente chamada de quase-exaustão, que é o estágio em que se inicia o colapso gradual e começam a surgir patologias desencadeadas pelo estado de estresse, dentre elas, cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória imediata, queda de cabelo, dificuldade de memória, pressão alta, crises de pânico, tumores<sup>9</sup>.

Por fim, explicam a fase da exaustão que equivale a uma extinção da resistência do organismo. Não há mais como resistir ao estresse e a pessoa passa a necessitar de

ajuda médica para se recuperar. Nessa fase o cansaço é físico e psíquico e, assim as consequências desencadeadas nas pessoas são: dormem pouco e acordam cedo e não se sentem descansados, ausência de libido, não conseguem trabalhar normalmente, tornam-se pessoas apáticas. Podem, ainda, surgir úlceras, pressão alta, diabetes, enfarte e pensamentos suicidas. Vale ressaltar que não é o estresse que causa doenças, mas estimula o aparecimento das doenças predispostas geneticamente<sup>9</sup>.

De acordo com os estudos, os trabalhadores de enfermagem sofrem com o estresse laboral porque trabalham com sobrecarga de trabalho, principalmente quando inserido no ambiente hospitalar, cuja organização do trabalho expõe o grupo às cargas psíquicas pela forma como esse trabalho insere-se na produção em saúde e no setor econômico capitalista<sup>10</sup>.

Dessa forma o ambiente de trabalho passa a ser um local negativo, onde o enfermeiro vai tendo sua qualidade de vida comprometida porque os fatores de risco aos quais está exposto estão afetando-o de tal forma que perde o prazer em exercer sua atividade, passa a prejudicar seus relacionamentos profissionais e pessoais, pois o profissional se torna uma pessoa antipática e irritante, ou seja, afeta também o comportamento e a saúde do enfermeiro<sup>9</sup>.

### A síndrome de Burnout

O enfermeiro que se submete às condições precárias de trabalho e ritmo cansativo desenvolve ao longo do tempo o que chamamos de síndrome de *Burnout*:

*“A Síndrome de Burnout é um processo de enfraquecimento decorrente de um período prolongado de estresse profissional. É uma resposta à tensão crônica no trabalho, gerada a partir do contato direto e excessivo com outras pessoas, devido à tensão emocional constante, atenção concentrada e grande responsabilidade profissional”<sup>11</sup>.*

O termo *Burnout* foi usado pela primeira vez pelo psicanalista Freudenberg e traduz-se pelo sentimento de fracasso devido ao desgaste físico e à exaustão causada pelo esgotamento interno. Conforme o estresse ocupacional decorre dos agentes estressantes ligados à vida profissional, sendo que as tensões têm origem nas condições externas, que se refere a economia política e pelas exigências culturais, consistente na cobrança social e família. Freudenberg ainda observou que a fadiga, a irritabilidade, depressão, aborrecimento, rigidez e inflexibilidade, também desempenhavam um papel importante na composição da síndrome<sup>9</sup>.

O Ministério da Saúde já reconheceu a síndrome de *Burnout* através da portaria ministerial número 1339 de 18 de novembro de 1999. Segundo a norma, o *Burnout* está inserido na lista de “Transtornos mentais e do comportamento relacionado com o trabalho (grupo V da CID- 10) e a patologia que causa a sensação de estar acabado é causada pelo ritmo de trabalho penoso e por outras dificuldades físicas e mentais relacionadas com o trabalho”.

A síndrome tem sido considerada problema social de extrema relevância causada por várias disfunções pessoais de cunho físico e psicológico. Nos casos mais



extremos pode tornar a pessoa incapaz para a atividade laboral:

*“Tal síndrome compreende um processo caracterizado por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e diminuição de produtividade profissional, as quais implicam em consequências físicas, psíquicas e sociais, afetando diretamente a qualidade de vida do indivíduo e do trabalho”<sup>11</sup>.*

Dessa forma, a síndrome de *Burnout* é um fenômeno psicossocial causada pelo envolvimento do profissional de tal forma que o emocional fica comprometido com o trabalho e com o público.

Basicamente a síndrome é uma resposta ao estresse laboral crônico que consiste na exaustão emocional, despersonalização e a falta de realização pessoal:

*“A solução dessa síndrome é focar suas ações em programas preventivos que normalmente enfatizam três níveis: Programas centrados na resposta do indivíduo, os quais criam no indivíduo condições de ter respostas para as situações negativas ou estressantes; Programas centrados no contexto ocupacional, que buscam a melhoria das condições no ambiente de trabalho e Programas centrados na interação do contexto ocupacional e o indivíduo. Esse último busca combinar o indivíduo e seu contexto ocupacional, com a finalidade de modificar as condições laborais e também as forma de enfrentamento do indivíduo diante das situações de estresse ocupacional, no entanto, antes de seguir esses programas preventivos, é necessário adotar a perspectiva cognitivo-comportamental que estabelece alguns passos para a busca da prevenção: exposição didática sobre o estresse e o Burnout (conhecimento do problema), descobrir o agente causador do problema (reconhecimento do problema e perfil pessoal), aprendizagens de estratégias de enfrentamento em relação ao problema e a busca da solução do problema para modificá-lo ou adaptá-lo ao indivíduo (enfrentamento orientado ao problema)”<sup>11</sup>.*

Logo, eliminar os agentes estressores e proporcionar um ambiente saudável para o profissional de Enfermagem, contribui para que ele mantenha uma boa qualidade de vida e que tenha prazer em desempenhar suas funções de forma motivada. Deslocar-se de seu lar todos os dias para ir até o seu local de trabalho e exercer suas atividades de forma tranquila em um ambiente salutar traz ganhos para toda a equipe e para as pessoas que necessitam dos trabalhos do corpo de enfermagem.

### **Carga horária de trabalho dos enfermeiros e sua relação com as reações fisiológicas do estresse**

A jornada de trabalho pode ser desgastante e tornar-se um sofrimento para o trabalhador fazendo com que esse profissional se torne uma pessoa sem criatividade, desmotivada e podendo desenvolver algumas reações fisiológicas que comprometam a sua saúde, tais como, absenteísmo, queda na produtividade, dificuldade de socialização, doenças físicas variadas, ansiedade, infelicidade na vida pessoal, falta de ânimo, falta de organização e comprometimento com o trabalho, faltas e atrasos frequentes além de visitas constantes ao médico e uso continuado de vários fármacos<sup>7,12</sup>.

Estudos realizados no hospital público de Ribeirão Preto/SP entre o segundo semestre de 2011 e o primeiro semestre de 2012, tomou como objeto de estudo 131

enfermeiros distribuídos entre todos os setores e turnos de trabalho. Após submissão de critérios de seleção essa população caiu para 95, sendo que 85 (89,4%) eram do sexo feminino e 10 (10,6%) em idades entre 23 e 61 anos. Em relação a quantidade de vínculos empregatícios, apurou-se que 76 enfermeiros possuíam somente um, 17 tinham dois vínculos e 2 enfermeiros, três vínculos. No que diz respeito ao tipo de contrato de trabalho, 27 enfermeiros eram contratados pela Fundação de Apoio ao Hospital, 65 eram funcionários públicos estaduais e apenas três tinham contrato de trabalho pela Fundação e pelo Estado. A média de carga horária da jornada de trabalho desses enfermeiros foi de 42 horas semanais, sendo que em alguns casos registrou-se até 78 horas semanais de trabalho, sendo que os funcionários da fundação foram contratados para trabalhar 36 horas por semana e os funcionários do Estado, 30 horas semanais<sup>7</sup>.

É possível extrair que a jornada sobrecarregada de trabalho é um fator que poderá ocasionar prejuízos na prestação de serviço, visto que o cansaço não permite ao enfermeiro atender as pessoas de forma adequada. As investigações realizadas nas pesquisas não foram suficientes para relacionar a excessiva carga horária com as reações fisiológicas do estresse entre a população pesquisada, mas isso não quer dizer que não há o desenvolvimento do estresse, pelo contrário, outros estudos apontam que há correlação entre a jornada de trabalho e o estado de estresse<sup>7</sup>.

### **Níveis de estresse em enfermeiros a partir da quantificação de produção de cortisol salivar no dia de trabalho e de folga**

Ainda, estudos demonstram que o hormônio cortisol, produzido pelas glândulas adrenais, é parâmetro para a avaliação de níveis de estresse. Esse hormônio aumenta nas últimas etapas do sono preparando o indivíduo para a vigília, ou seja, ele é responsável por mantê-lo em alerta, portanto, os níveis diminuem ao longo do dia chegando a concentrações menores antes de dormir. Dessa forma, os autores afirmam que os enfermeiros podem ter implicações na vida social e familiar em virtude das variações de cortisol derivadas do cotidiano a qual são submetidos, podendo causar o estresse ocupacional. A literatura é harmônica ao apontar que o índice de estresse no indivíduo deve ser avaliado através da quantificação do cortisol para verificar marcadores fisiológicos e da aplicação de questionários para avaliar os marcadores psicológicos<sup>13</sup>.

Um estudo descritivo, transversal e comparativo, foi realizado em outubro de 2011 a março de 2012, onde foram avaliados 57 enfermeiros (turno da manhã, tarde e noite) do hospital de universitário de Campinas, em São Paulo, que atendem pacientes do Sistema Único de Saúde – SUS, nos setores de Pronto Socorro, Enfermaria Médica-Cirúrgica I e II. Do número de enfermeiros, 47 eram do sexo feminino e 11 do sexo masculino, na faixa etária entre 26 e 65 anos, sendo a maior concentração de profissionais na faixa de 26 a 35 anos. Questionados se faziam duplas jornadas, apenas 19 declararam que sim. Após a extração da saliva dos voluntários sem diferentes horários ao longo do dia e apuração dos resultados em laboratório, conclui-se que



nos dias de folga os enfermeiros possuíam concentração de cortisol salivar menos elevado, assim como o nível de estresse, em contrapartida, os resultados indicam que os enfermeiros apresentam estresse no dia de trabalho. A pesquisa ainda concluiu que a carga horária é determinante nos níveis de estresse:

*“No Brasil, por causa da organização dos turnos, é frequente a incidência da dupla jornada de trabalho por enfermeiros com baixa remuneração. Quando analisada por meio dos valores do cortisol salivar, a dupla jornada mostra que, no dia de trabalho, assim como no dia de folga, os enfermeiros que a realizavam apresentaram valores superiores quando comparados aos que não tinham outro emprego”<sup>13</sup>.*

Embora os enfermeiros saibam exatamente quais os cuidados devem tomar para uma boa saúde, não colocam seu conhecimento em prática quando se trata de si mesmos. Como já foi dito anteriormente, a dupla jornada, na maioria das vezes em busca de complementação de renda, tornar-se um problema de saúde pública, pois o profissional, embora esteja sendo remunerado por cada cargo que desempenha isso não se torna para ele compensador em termos de qualidade de vida e nem reflete na produtividade de sua atividade que passa a ser comprometida à medida que labora excessivamente<sup>13</sup>.

Os erros atribuídos aos enfermeiros durante o exercício de sua profissão podem ser atribuídos ao cansaço e à baixa concentração decorrente da síndrome do estresse. Casos famosos de erros fatais já foram veiculados pela mídia, como o da enfermeira que em 2012 injetou café com leite na veia de uma idosa de 80 anos de idade. Dez dias atrás outra idosa de 88 anos morreu após uma enfermeira injetar sopa em suas veias. Ainda que esses casos não tenham relação com o estresse é bem provável que esteja relacionado à rotina desses profissionais, visto que a responsável por aplicar o café com leite no primeiro caso declarou que era uma estagiária e nunca havia injetado medicação antes e foi colocada no setor de fármacos sem nenhuma orientação, ou seja, a alta demanda não permite que os profissionais trabalhem tranquilamente ou que nesse caso, dê a devida atenção ao que está fazendo.

### Consumo de ansiolíticos por trabalhadores de enfermagem

Conforme a má situação de trabalho dos enfermeiros, pode trazer desequilíbrio mental e físico a esses trabalhadores. Por isso, cabem às instituições a quais estão vinculados, adotarem medidas para administrar e organizar o ambiente com vistas a controlar os fatores estressores responsáveis pelo absenteísmo e adoecimento do trabalhador. Se nada é feito para mudar a situação desses profissionais eles começam a enfrentar dificuldades ou crises e, na tentativa de minimizar os desgastes diante de problemas existentes no âmbito familiar e ocupacional, eles começam a alçar mão de substâncias psicoativas, mesmo sabendo dos efeitos e dos riscos envolvidos em seu consumo, que devido ao fácil acesso a esses fármacos o uso é facilitado<sup>4,14</sup>.

O que se constata é que o uso das substâncias psicoativas pelos enfermeiros pode ser perigoso, pois coloca

em risco a segurança do próprio trabalhador e a de terceiros. Não é uma boa saída consumir drogas para aguentar a jornada de trabalho, o ideal é exigir que o empregador propiciasse condições adequadas de trabalho. Estudos apontam que os profissionais de enfermagem fazem uso de ansiolíticos na tentativa de driblar o estresse profissional<sup>4</sup>.

A amostra do estudo realizado foi composta por 91 trabalhadores de enfermagem, sendo 72 do sexo feminino e 19 do sexo masculino e quanto a possuir mais de um vínculo trabalhista, 60 deles declararam trabalhar em mais de um emprego e 45 trabalhavam mais de 40 horas semanais. O consumo de ansiolítico foi relatado por 39 (42,9%), sendo que 18 fizeram uso nos últimos doze meses anteriores a coleta dos dados e 9 fizeram uso no mês da coleta, pois já usavam regularmente. Os resultados iniciais mostram que o uso de ansiolíticos pelos enfermeiros está bem acima do padrão de consumo na população brasileira, no qual as benzodiazepinas (ansiolíticos) aparecem em terceiro lugar, ou seja, a nível nacional o uso do fármaco nos últimos doze meses anteriores à pesquisa foi de 2,6% e no mês da coleta de dados 1,3% (uso regular)<sup>4</sup>.

Para os profissionais de enfermagem que vivem em constante pressão e numa rotina desgastante e estressante, fica mais cômodo recorrer aos ansiolíticos na esperança de ter uma qualidade de vida melhor, sensação de bem-estar, diminuir a tensão e a ansiedade<sup>20</sup>. Acontece que mascarar uma situação que deveria ser corrigida de outra forma, pode trazer efeitos indesejados como, por exemplo, sonolência, vertigem, alterações no estado de alerta, risco de quedas, depressão, modificação no padrão do sono e prejuízos para a saúde num todo:

*“Os ansiolíticos estimulam mecanismos cerebrais que, geralmente, equilibram estados de tensão e ansiedade e, além disso, inibem os mecanismos que funcionam de forma excessiva devido às tensões do dia a dia que acarretam estado de alerta. Como resultado desta inibição, a pessoa expressa maior tranquilidade e fica menos responsiva a estímulos externos. Essas drogas complicam ainda os processos de aprendizagem e memória, alteram também as funções motoras e afetam atividades que exigem reflexos rápidos”<sup>15</sup>.*

Uma parcela significativa desses enfermeiros, ou seja, mais de um terço dos pesquisados, consumiu ansiolíticos acima do padrão da população brasileira. Identificou-se que os motivos para o uso dos fármacos estão aliados a problemas de ordem pessoal, social e profissional, sendo que nesse último, a carga pesada de trabalho, jornada noturna e duplo vínculo empregatício, foram determinantes para o uso. Embora a pesquisa não possa generalizar os resultados para outras situações de trabalho, conclui-se que existe relação entre o consumo de ansiolíticos e o trabalho, com prejuízos para o exercício profissional e o processo de trabalho<sup>5,14-17</sup>.

### Horas trabalhadas x estresse – Qualidade de vida no trabalho

A satisfação no trabalho influencia a saúde física e mental do trabalhador e há uma correlação direta que repercute, também, em sua vida social e familiar. Para o enfermeiro, a satisfação no trabalho compreende fatores



que se relacionam não somente com a estrutura física que compõe seu ambiente laborativo, mas também com aqueles que se originam de suas relações e de seus próprios sentimentos. Estudos sobre sentimentos de satisfação e insatisfação de enfermeiros atuando no ambiente hospitalar evidenciaram que o local de trabalho, remuneração, interação, autonomia, reconhecimento, desenvolvimento pessoal e gostar do que faz, são fatores que influenciavam estes sentimentos<sup>12</sup>.

Na aceção dos trabalhadores de enfermagem, o desgaste originado pelas situações e relações sociais presentes no trabalho é impactante na qualidade de vida, onde a violência psicológica, em suas diversas formas, predomina na saúde psíquica e emocional do indivíduo, comprometendo sua racionalidade, bem-estar social e saúde física<sup>18</sup>.

O tema é atual, mas ainda não existe um consenso na literatura do que seja Qualidade de Vida de Trabalho (QVT), mas, geralmente emprega-se o termo, na maioria das vezes, para descrever “diversas dimensões básicas da tarefa e outras dimensões não dependentes diretamente da tarefa, mas, capazes de produzir motivação e satisfação em distintos níveis, que visam, sobretudo, à melhoria da qualidade dos serviços e da produtividade”. Basicamente o QVT, tem enfoques distintos e está associado a satisfação com o trabalho, remuneração, autonomia, status profissional e participação efetiva do trabalhador dentro da instituição em que trabalha<sup>15</sup>.

Conforme já foi visto nos estudos aqui apresentados que o corpo de enfermagem é predominantemente composto por profissionais do sexo feminino. Essas profissionais, por natureza, já tem uma jornada dupla, pois geralmente cuida da casa, dos filhos, do marido e ainda tem que trabalhar fora. O nível de estresse dessas profissionais pode ser bem maior do que dos trabalhadores do sexo masculino<sup>25</sup>. Há necessidade de mais profissionais do sexo masculino, visto que há procedimentos que necessitam de preparo físico, assim, o esforço exagerado pode gerar dores lombares e nos ombros<sup>19,20</sup>.

Na pesquisa realizada, eles apuraram que 69% dos enfermeiros trabalhavam até 40 horas semanais e 51,6% trabalhavam mais de 40 horas semanais. Quanto à dupla jornada, 42,4% têm duplo vínculo e 53,3% trabalham à noite. A pesquisa teve o objetivo de apurar a qualidade de vida no trabalho e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho entre profissionais de enfermagem. Os autores concluíram que há associação de Qualidade de Vida de Trabalho, devido ao ambiente altamente estressante e repleto de fatores predisponentes à presença de distúrbios osteomusculares entre seus trabalhadores. Portanto deve haver uma conscientização entre os administradores, gerentes, chefias, sobre as condições de trabalho as quais esses enfermeiros são submetidos, devendo intervir com estratégias de promoção ao bem-estar e à saúde desses profissionais<sup>15,21-23</sup>.

Diante dos estudos apresentados, observa-se que as patologias apresentadas pelos profissionais de enfermagem estão intimamente ligadas à rotina de trabalho, e ao excesso de carga horária o que diminui drasticamente a

motivação do profissional e a sua qualidade de vida. O enfermeiro que vive cansado, esgotado fisicamente e mentalmente, dificilmente poderá ter uma vida social e familiar comum, pois sempre estará indisposto para atividades extratrabalho, e, não consegue participar de reuniões entre amigos ou familiares e com isso a sua vida sociofamiliar estará arruinada.

### Conclusão

Do presente estudo concluímos que os profissionais da área de enfermagem estão inseridos em ambientes de trabalho onde atuam diversos agentes estressores que desencadeiam a síndrome de estresse. Dessa forma, o estresse ocupacional é patologia recorrente na vida dos enfermeiros, o que se agrava com o aparecimento de várias doenças em decorrência desse estresse. A extensa carga horária dos enfermeiros é fator determinante para o aparecimento de estresse em níveis prejudiciais, portanto, gera o adoecimento e consequente interferência na qualidade de vida desses trabalhadores.

A partir de dados de pesquisas já realizadas anteriormente, o que se constatou é que o estresse ocupacional ainda é assunto que não é visto com a seriedade devida pelas instituições, que geralmente são hospitais de grande movimento e que recebem pacientes com diversas doenças. A péssima estrutura de muitos hospitais, a alta demanda de pacientes e a impossibilidade de descanso adequado dos enfermeiros, faz com que esses elementos sejam considerados agentes estressores que, se não eliminados, levam o profissional à exaustão. Nessa fase, não há mais como resistir ao estresse e a pessoa vai necessitar de ajuda médica para se recuperar.

Quando o organismo dá sinais da exaustão, fica evidente o esgotamento físico e psíquico e, assim, a pessoa passa a dormir pouco e acordar cedo e não se sentir descansado, não consegue mais ter libido, trabalhar normalmente, tornam-se pessoas apáticas. Podem surgir, ainda, úlceras, pressão alta, diabetes, enfarte e pensamentos suicidas. Vale ressaltar que não é o estresse que causa doenças, mas este estimula o aparecimento de doenças predispostas geneticamente. Os enfermeiros, podem também sofrer distúrbios osteomusculares devido a esforços excessivos, o que torna ainda mais penoso o exercício do seu ofício.

As instituições hospitalares, ou qualquer outra instituição que tem enfermeiros no seu quadro de pessoal, deve a todo momento estar atento a essa problemática, elaborando estratégias com vistas a eliminar agentes perniciosos que estimulam e facilitam o surgimento do estresse. Deve haver a reavaliação da carga horária dos enfermeiros, de modo que se analise se os sacrifícios estão resultando em benefícios compensadores ou se isso está causando desestímulo e improdutividade nos profissionais. O ideal é que se invista no campo pessoal para que esses trabalhadores possam ter uma qualidade de vida saudável, remunerando-os de forma adequada para que eles não sintam necessidade de fazer jornadas duplas para que possam descansar a contento. Assim, consequentemente os riscos da profissão serão minimizados ou até eliminados,



assim, a instituição ganha por ser referência em excelência no atendimento, a sociedade ganha por estar nas mãos de um profissional sério, motivado e comprometido, e ganha

também o enfermeiro que se sentirá valorizado e, dessa forma, realizado na profissão que escolheu.

## Referências

1. Veiga KCG, Fernandes JD, Paiva MS. Estudo estrutural das representações sociais do trabalho noturno das enfermeiras. *Texto & Contexto-Enfermagem*. 2011;20(4):682-690. DOI: 10.1590/S0104-07072011000400006
2. Santos TMB, Frazão IS, Ferreira DMA. Estresse ocupacional em enfermeiros de um hospital universitário. *Cogitare Enfermagem*. 2011;16(1). DOI:10.5380/ce.v16i1.21115
3. Barreto IS, Krempel MC, Humerez DC. Comentários: O Cofen e a Enfermagem na América Latina. *Enfermagem em Foco*. 2011;2(4):251-254. DOI: 10.21675/2357-707X.2011.v2.n4.195
4. Oliveira EB, Araujo PMB, Maia MPQ, de Lima Cabral J, Brito DM, Figueredo EP. Estresse ocupacional e consumo de ansiolíticos por trabalhadores de enfermagem. *Revista Enfermagem UERJ*. 2014;22(5):615-621. DOI: 10.12957/reuerj.2014.15510
5. Pafaro RC, De Martino MMF. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 2004;38(2):152-160. DOI: 10.1590/S0080-62342004000200005
6. Ebliling SS, Cardoso LS. Enfermagem e Saúde do Trabalhador: uma revisão da literatura científica nacional de 2000-2010. *Revista Rede de Cuidados em Saúde [Internet]* 2010. [acesso em 14 jun 2020]. Disponível em: <http://publicacoes.unigranrio.br/index.php/racs/article/view/935>
7. Sadir MA, Lipp MEN. As fontes de stress no trabalho. *Revista de Psicologia da IMED*. 2009;1(1):114-126. DOI: 10.18256/2175-5027/psico-imed.v1n1p114-126
8. Dalri RDCDMB, Silva LAD, Mendes AMOC, Robazzi MLDC. Nurses' workload and its relation with physiological stress reactions. *Revista latino-americana de enfermagem* 2014;22(6):959-965. DOI: 10.1590/0104-1169.3292.2503
9. Segatin BG, Maia EM. Estresse vivenciado pelos profissionais que trabalham na saúde [Monografia]. Conclusão de Curso de Especialização em Saúde da Família [Internet]. Londrina; 2017 [acesso em 14 jul 2020]. Disponível em: [https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idxvol\\_5\\_1247866839.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idxvol_5_1247866839.pdf)
10. Ribeiro RP, Martins JT, Marziale MHP, Robazzi MLDC. O adoecer pelo trabalho na enfermagem: uma revisão integrativa. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 2012;46(2):495-504. DOI: 10.1590/S0080-62342012000200031
11. França TLB, Oliveira ACBL, Lima LF, Melo JKF, Silva RAR. Burnout syndrome: Characteristics, diagnosis, risk factors and prevention. *Journal of Nursing UFPE On-line*. 2014;8(10):3539-3546. DOI: 10.5205/1981-8963-v8i10a10087p3539-3546-2014
12. Siqueira VTA, Kurcgart P. Satisfação no trabalho: indicador de qualidade no gerenciamento de recursos humanos em enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 2012;46(1):151-157. DOI: 10.1590/S0080-62342012000100021
13. Rocha MCPD, Martino MMFD, Grassi-Kassisse DM, Souza ALD. Stress among nurses: an examination of salivary cortisol levels on work and day off. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 2013;47(5):1187-1194. DOI:10.1590/S0080-62342013000500025
14. Moraes BX, Pedro CMP, de Lima Dalmolin G, da Silva AM. Professional satisfaction of nursing workers from a service of hematology-oncology. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste* 2018. DOI: 10.15253/2175-6783.2018193165
15. Schmidt DRC, Dantas RAS. Qualidade de vida no trabalho e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho entre profissionais de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*. 2012;25(5):701-707. DOI: 10.1590/S0103-21002012000500009
16. Moraes MP, Martins JT, Galdino MJQ, Robazzi MLDC, Trevisan GS. Satisfação no trabalho de enfermeiros em um hospital universitário. *Revista de Enfermagem da UFSM*. 2016;6(1):1-9. DOI: 10.5902/2179769217766
17. Silva Oliveira VN, Hertel VL, da Silva PR. Índice de satisfação da equipe de enfermagem atuante em um serviço de pronto atendimento. *Enfermagem Brasil*. 2018;17(4):370-376. DOI: 10.33233/eb.v17i4.2548
18. Mininel VA, Baptista PC, Felli VEA. Psychic workloads and strain processes in nursing workers of brazilian university hospitals. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2011;19(2):340-347. DOI:10.1590/S0104-11692011000200016
19. Borges T, Bianchini MA. Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem de um hospital universitário do interior de São Paulo. *Arquivos de Ciências da Saúde*. 2015;22(1):53-58. DOI: 10.17696/2318-3691.22.1.2015.29
20. Silva AMD, Guimarães LAM. Occupational stress and quality of life in nursing. *Paidéia (Ribeirão Preto)*. 2016;26(63):63-70. DOI: 10.1590/1982-43272663201608
21. Meneghini F, Paz AA, Lautert L. Fatores ocupacionais associados aos componentes da síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem. *Texto & Contexto-Enfermagem*. 2011;20(2):225-233. DOI: 10.1590/S0104-07072011000200002
22. Fogaça MC, Carvalho WB, Nogueira PCK, Martins LAN. Estresse ocupacional e suas repercussões na qualidade de vida de médicos e enfermeiros intensivistas pediátricos e neonatais. *Rev. Bras. Terapi. Intensiva*. 2009;21(3). DOI: 10.1590/S0103-507X2009000300010
23. Dejours C, Bègue F. Suicídio e trabalho: o que fazer. *Brasília: Paralelo*. 2010;15:128. DOI:10.1590/S0102-311X2010001200023

