

O ESTRESSE E A PRÁTICA DE ENFERMAGEM: QUANDO PARAR E REFLETIR ? -UMA EXPERIÊNCIA COM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

Maria Yvone Chaves Mauro*
Cristiana Casseres dos Santos**
Marcia Moreira de Oliveira**
Paula Travassos de Lima**

MAURO, M.Y.C. et al. O estresse e a prática de enfermagem: quando parar e refletir? -
uma experiência com estudantes de enfermagem. *Acta Paul Enf*, São Paulo, v. 13,
Número Especial, Parte II, p. 44-48, 2000.

INTRODUÇÃO

O interesse em pesquisar estresse em estudantes de enfermagem surgiu da vivência com as alunas de graduação em enfermagem, cujos relatos indicavam a possibilidade da existência de estresse em estudantes decorrente da prática de enfermagem, o que estaria interferindo na qualidade de vida das mesmas. A enfermagem se caracteriza por uma variabilidade de atividades que exigem percepção e decisão rápida, precisão e competência profissional com esforço físico e mental intenso, e a garantia de conforto e segurança do cliente.

Orientaram a pesquisa os seguintes questionamentos: 1) Que sinais e sintomas caracterizam o estresse nos estudantes de enfermagem?; 2) Que acham os estudantes de enfermagem das suas condições de estudo na Faculdade?; 3) Estas condições podem originar estresse negativo?; 4) Consideram o estresse um fator de risco para a saúde enquanto estudantes de enfermagem?

A partir destas considerações tem-se como **OBJETIVOS**: Identificar nos estudantes de enfermagem sinais e sintomas que caracterizam o estresse negativo; Verificar se os fatores que propiciam o estresse interferem na qualidade de

vida dos estudantes; Verificar se o estresse negativo é considerado por elas um fator de risco para a saúde, e contribui para o agravamento das condições da vida do estudante.

PIZA (1998) e CARRASCO (1998) dentre outros, tem-se preocupado em eliminar os riscos à saúde e a segurança dos trabalhadores. PITTA (1990), SORIA (1992) e GESTAL (1993) questionam a saúde dos trabalhadores de saúde, em cuja luta deve-se incluir também o trabalho de enfermagem, como afirmam MAURO (1976) e (1997), OIT (1977), ORTIZ y PATIÑO (1991), ALEXANDRE e ANGEREMI (1995) e MARZIALE (1995).

Na maioria dos países, os hospitais figuram entre os principais empregadores de serviço e os trabalhadores de hospital estão entre os mais expostos à numerosos e diferentes riscos (ESTRYN-BEHAR, 1996).

As “indústrias de serviços” que incluem os hospitais, tem retardado seu reconhecimento sobre a necessidade de prestar serviços de saúde à seus trabalhadores. Ironicamente, sendo os hospitais os que se ocupam do bem estar físico e mental dos seus clientes, justamente estes tem feito muito

* Professora Titular do Departº de Enfermagem de Saúde Pública/UERJ Enº do Trabalho - Presidente da ANENT/RJ.

** Alunas de Graduação da Faculdade de Enfermagem da FENF/UERJ – BOLSISTAS.

pouco em benefício do seu próprio pessoal, inclusive continuam mantendo condições inadequadas, insalubres, penosas e perigosas ao estado físico e emocional dos trabalhadores hospitalares incluindo a enfermagem.

Dentre os trabalhadores de hospital, o pessoal de enfermagem, é o de maior número e no seu cotidiano, estão exposto à muitos fatores de riscos (ICN, 1989).

FATORES DE RISCO PARA A ENFERMAGEM

Os riscos que mais acometem o pessoal de enfermagem (ICN, 1989) são: - **radiação ionizante:** *um dos principais carcinógenos;* - **óxido de etileno:** *um agente mutagênico, cancerígeno, que causa aborto espontâneo, dor de cabeça, náuseas, vômitos, dermatite, irritação dos olhos e das vias respiratórias;* - **gases anestésicos:** *influenciam a incidência de doenças hepáticas, renais e outras;* - **benzeno:** *oferece risco de leucemia e de aberrações cromossômicas;* - **formaldeído:** *está relacionado com o aumento de carcinoma nasal;* - **agentes biológicos:** *causam hepatites A e B, tuberculose pulmonar, doenças entéricas, estafilo e estreptococcus, gripe, escabiose, SIDA e outras;* - **medicamentos:** *o risco se refere principalmente à inalação de antineoplásticos e produtos tóxicos;* - **produtos de limpeza e desinfetantes:** *de 51 produtos estudados, 17 afetam o DNA;* - **lesões da coluna vertebral:** *é um dos principais riscos que causa lombalgias devido a manipulação de doentes (levantam peso, em torno de 32,7 kg, quando a OIT recomenda 15 a 20 kg);* - **desencadeamento de doenças crônicas:** *diabetes, hipertensão e outros;* - **terminais dos sistema informatizado:** *são causa de lesões por esforços repetitivos e desconforto auditivo e visual;* - **ruído:** *freqüentemente levam a irritabilidade, dor de cabeça e mal estar;* - **ventilação inadequada:** *produz mal estar, cansaço e redução da capacidade de concentração;* - **falta de aplicação dos princípios da ergonomia:** *equipamentos e mobiliários não apropriados ao biótipo do trabalhador;* - **trabalho em turnos:** *causam perturbações do sono, problemas digestivos, cansaço, redução do rendimento e transtorno*

psíquico; - **violência:** *física e mental incluindo o constrangimento sexual;* - **equipamento avariado:** *podem ser causa de acidente do pessoal de enfermagem e de doentes;* - **resistência das enfermeiras em reconhecer riscos pessoais:** *na maioria das vezes elas consideram os riscos como "parte do seu trabalho".*

O conselho Internacional de Enfermagem (ICN, 1989) publicou um estudo que estabeleceu uma relação entre trabalho e estresse, e constatou que 06 das 40 ocupações que geravam estresse, pertenciam ao setor saúde, e dentre elas figurava a enfermagem.

O estresse é um dos principais fatores responsáveis pela tensão no trabalho das enfermeiras devido a: - *insuficiência de recursos;* - *alto nível de responsabilidade;* - *contato com doença e morte;* - *desvalorização de suas funções;* - *remuneração insuficiente;* - *conflitos funcionais;* - *descontrole no processo de tomada de decisão;* - *cansaço por excesso de horas de trabalho, dentre outros fatores (OIT, 1977).*

Por associação, podemos supor que os riscos de estresse no trabalho dos profissionais de enfermagem, podem ser também fatores de risco para a saúde dos estudantes de enfermagem.

FISIOLOGIA DO ESTRESSE

O estresse é o resultado da adaptação de nosso corpo e nossa mente às mudanças e requer esforço físico, psicológico e emocional. Mesmo as situações positivas podem produzir estresse, quando são exigidas **mudanças e adaptação**. Uma reação de adaptação reflete um bom ajuste dos fatores externos ao meio interno do organismo; é a fase positiva do **estresse** que resulta em: vitalidade, entusiasmo, otimismo, perspectiva positiva, resistência à doenças, vigor físico, agilidade mental; boas relações pessoais, alta produtividade e criatividade, nível que o Professor Selye denominou de eutresse. Quando os mecanismos de adaptação ao estresse começam a se esgotar e a resposta ao estímulo é insatisfatória, ocorre o **distresse** que significa uma desregulação do organismo; aí começa a fase negativa do estresse propiciando o aparecimento de fadiga, irritabilidade, falta de concentração, depressão, pessimismo, doenças, acidentes, incomunicabilidade, baixa produtividade

e falta de criatividade. É importante reconhecer nosso organismo e perceber quando o **estresse** está se transformando em **distresse**. Nosso objetivo não é a eliminação do estresse mas a permanência deste na faixa positiva da curva.

Esta situação constitui a SÍNDROME GERAL DE ADAPTAÇÃO DO ESTRESSE (SORIA, 1992), que o Dr. Hans Selye ilustra com as etapas fundamentais de resposta.

Diante dos fatores de **estresse**, o organismo tem uma reação que inicialmente é percebida como uma forma de **alarme**. A reação de **alarme** começa no cérebro onde a hipófise, estimulada pelo hipotálamo, derrama no sangue grande quantidade de hormônios que vão estimular várias estruturas do organismo. É o início da reação de alarme, sem envolvimento de um órgão específico; o organismo se prepara para a luta ou fuga, com as seguintes alterações: - *pressão arterial aumenta*; - *os batimentos cardíacos se tornam mais fortes e irregulares*; - *a pupila dilata*; - *aumenta a tensão neuro-muscular*; - *os músculos se enchem de sangue preparando-se para ação*; - *a respiração se torna rápida*; - *aumenta a produção de suor nas mãos, axilas, etc...*; - *o estômago secreta ácido*; - *há liberação de produtos químicos no sangue (glicose e gordura)*. Se o **estresse** continua, o corpo pode acostumar-se e entra na fase que é o estágio de adaptação ou **resistência**, e suportar o estresse por período indefinido. Esta reação de defesa pode ocorrer várias vezes ao dia; em excesso, o organismo começa a demonstrar tensão, medo, ansiedade, angústia e a reação é canalizada para um órgão específico ou um sistema mais capacitado para lidar com ela. Como a energia de adaptação é limitada, e se o estresse continuar, o organismo entra na 3ª fase que é o estado de **exaustão**.

Independente da causa, a reação ao estresse segue sempre este ciclo: **alarme**, **resistência** e **exaustão**. Na fase de **alarme**, o organismo reconhece o estresse e se prepara para lutar ou fugir; na fase da **resistência**, o organismo se enrijece para receber o ataque e repeli-lo; na fase da **exaustão**, o organismo entra em colapso, como defesa das agressões.

O estresse contínuo torna-se crônico e pode desencadear dentre outros o aparecimento de patologias como a hipertensão arterial, distúrbios cardíacos, arteriosclerose, hipertireodismo, enxaqueca, diabetes, úlcera gástrica, colite, doença coronariana, etc...

Aumentar a reserva de energia de adaptação é o ingrediente vital para a busca de uma vida equilibrada, respeitando os próprios ciclos e cultivar uma relação de harmonia entre o meio interno e o meio externo e nunca perder de vista os objetivos e sonhos. É “ter tensão, sem tensão”; é “Não se perder”.

O ESTRESSE NOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

A relação entre estresse e condições de vida do estudante está na vulnerabilidade deste aos fatores de adaptação. Daí a necessidade de se ter um “controle” sobre esta vulnerabilidade e domínio da capacidade de defesa contra o agente agressor. Isso só é possível com um conjunto de conhecimentos que se aplicam aos princípios científicos do estresse.

As causas do ESTRESSE nos estudantes são diversas e dependem dos fatores de riscos existentes meio acadêmico de enfermagem: - *transporte*; - *situação emocional*; - *situação familiar*; - *situação de estudo*; - *trabalho*; - *hábitos alimentares e lazer*; - *falta de esporte, dentre outros*.

A fadiga é um fator que está muito relacionado com o estresse e é uma experiência referida pela maioria dos estudantes; produz indisposição para estudar e tem como causas: - *monotonia*; - *muitas horas de atividades*; - *esforço físico e mental*; - *condições ambientais*; - *clima*; - *iluminação*; - *ruído*; - *doenças*; - *dor*; - *deficiência nutricional*; - *problemas emocionais*; - *excesso de responsabilidade*; - *preocupações e conflitos*. A fadiga se manifesta por sensação de: - *mudança de humor*; - *enjôo*; - *nervosismo*; - *irritabilidade*; - *mal estar geral*; - *falta de apetite*; - *dor de cabeça*; - *tonteiças*; - *insônia*; - *indigestão*; - *propensão à doenças*, dentre outras as quais, em geral, são as queixas freqüentes dos estudantes de enfermagem.

METODOLOGIA

Estudo exploratório e descritivo com abordagem quanti-qualitativa dos fatores que mais frequentemente ocasionam estresse nos estudantes de enfermagem, expressando-se os resultados em números relativos e percentuais dos fatores evidenciados, segundo a percepção dos mesmos.

Os sujeitos da pesquisa são 22 estudantes de um grupo de 50 alunos selecionados do 5º e 6º períodos de graduação de enfermagem, do universo de 285 alunos da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - FENF/UERJ. Os estudantes responderam a um questionário composto pelos seguintes itens: identificação pessoal, sinais e sintomas provocados pelo estresse, situação familiar, situação emocional, situação de estudo, situação de trabalho, transporte, hábitos pessoais, histórico pessoal, e um check-list para identificar os sintomas.

RESULTADOS PARCIAIS

A análise parcial dos dados demonstram a predominância de alguns fatores de estresse em relação: *situação emocional, de estudo/trabalho, transporte e hábitos pessoais.*

Os resultados do questionário mostram que 81,8% estão na faixa etária entre 18 e 25 anos; 91% são solteiros; 90,9% não tem filhos; 63,6%

mora com os pais; 63,3% utilizam o ônibus como meio de transporte. Estes índices levam a concepção de um grupo de jovens que a par das atividades escolares, suas condições de vida e familiar não se constituem fatores de estresse.

Quanto a situação acadêmica, 90,9% gosta da carreira escolhida, o relacionamento com as professoras é 90,9% bom; 81,8% não dorme suficiente; 59,1% apresentam algum tipo de indisposição durante as práticas escolares; 77,3% normalmente enfrentam problemas; 54,5% se considera frequentemente em tensão emocional; 31,8% é etilista social; 4,5% tabagista e 72,7% toma cafezinho de modo freqüente. Os resultados levam a evidencia de fatores estressantes no seu meio social e/ou acadêmico.

Quanto ao histórico pessoal/emocional: 40,9% se irrita facilmente; 31,8% tem dificuldades de lembrar coisas quando questionado; 50% tem cefaléia freqüente; 40,9% tem lombalgia; 50% considera-se estressado e 63,6% sente-se fatigado. Fica evidente que os estudantes já apresentam sinais de fadiga e demonstram uma tendência de situação de estresse, com alguns sinais objetivos indicando que já ultrapassaram as etapas de alarme e de resistência.

O quadro abaixo reflete os resultados do check-list, comparando sua ocorrência nos períodos entre 2 meses e 3 a 4 dias antes da coleta.

Quadro comparativo da percepção dos estudantes de enfermagem sobre situações indicativas de estresse nos dois últimos meses e nos 3 a 4 últimos dias da coleta - RJ, Ago/Out-98

PERCEPÇÃO	2 ÚLTIMOS MESES	03 A 04 ÚLTIMOS DIAS
	SIM (%)	SIM (%)
ADORMECE FACILMENTE	36,3	59,0
OTIMISTA	31,8	40,9
DORME BEM	50,0	45,4
DECIDIDO	50,0	36,3
TOLERANTE	45,5	13,6
ALIMENTA-SE NORMALMENTE	59,0	59,0
SE SOBRESSALTA FACILMENTE	16,6	36,3
AGITADO E IMPACIENTE	13,6	40,9
PREOCUPADO	31,8	81,8
CANSA FACILMENTE	22,7	40,9
INQUIETO	27,5	40,9
FALTA DE CONCENTRAÇÃO/DISTRAÍDO	16,6	22,7
CANSADO AO ACORDAR	36,3	63,6
DOR NO PESCOÇO, OMBRO, COSTAS	18,1	31,8

Quando se comparam as informações do check-list, cujos resultados indicam a percepção dos estudantes dos últimos 02 meses e dos últimos 3 a 4 dias da coleta, observamos o aumento acentuado de sinais de estresse negativo, o que confirma a interpretação de que os mesmos se encontram em situação que extrapola a etapa de **resistência**, e estão entrando em franca situação de **distresse**.

Correlacionando os resultados do check-list entre si, verifica-se um crescente agravamento dos sinais negativos de estresse. Alguns sinais são confirmados como "adormece facilmente" 59,0 % e "cansado ao acordar" 63,6 % , indicando que o repouso noturno não é suficiente para recuperar a energia.

CONCLUSÕES

Os resultados parciais levam a concluir que: -- *os estudantes de enfermagem apresentam sinais e sintomas que caracterizam o estresse negativo (distresse); - os fatores de estresse estão interferindo na sua qualidade de vida (sono, percepção de dor, irritabilidade)*. A diferença entre a percepção de 2 meses e de 3 a 4 dias indica uma correlação negativa entre as condições de vida e vida acadêmica, pela crescente incidência de alguns sinais no período, o que indica a existência de sinais identificadores de estresse, já com indícios de alterações no bem estar e na saúde dos estudantes.

Neste sentido, sugere-se a continuação do estudo e um trabalho de conscientização dos estudantes de enfermagem sobre o controle dos fatores estressantes, o auto-conhecimento e um programa para a prevenção do **distresse**.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALEXANDRE, N.M.C ; ANGERAMI, E.L.S. - Estilo e Vida e Trabalho do Pessoal de Enfermagem e a Ocorrência de Cervicodorsolumbalgias. **Rev. latino-Am. enfermagem** ,vol. 03, nº 01. Ribeirão Preto/SP, 1995.
- CARRASCO, M.E.C. **Seguridad y Salud Ocupacional**. Sociedade Ecuatoriana de Seg. y Salud Ocup. (S.E.S.O). Guayaquil/EQUADOR, 1998.
- ESTRYN-BEHAR, M. **ERGONOMIC HOSPITALIÈRE: Théorie et Pratique**. Editions Estem. Paris/FRANÇA, 1996.
- GESTAL, J. **Riesgos del Trabajo del Persona Sanitário**. 2.ed., Interamericana / Mc. Graw Hiel. Madri/ESPANHA, 1993.
- ICN. - ENFERMERAS: **La Salud y la Seguridad** . Consejo Internacional de Enfermeras. Ginebra/SUIZA, 1989.
- MARZIALE, M.H.P. **Condições Ergonômicas da Situação de Trabalho, do Pessoal de Enfermagem em uma Unidade de Internação Hospitalar**. Tese (Doutorado) EERP/USP. Ribeirão Preto/SP, 1995.
- MAURO, M.Y.C. Fadiga e os Aspectos Ergonômicos no Trabalho de Enfermagem. **Rev. Bras. Enferm.** Ano XXIX, nº 04. Out-Nov-Dez/76. Brasília/DF, 1976.
- MAURO, M.Y.C. SAÚDE DA MULHER DOCENTE UNIVERSITÁRIA: Condições de Trab. e Fadiga. **Rev.Enfermagem/UERJ**, vol.05, nº02. Dez/97. Rio de Janeiro, 1997.
- MICHAL, M. **Stress**. Editora Roche Brasil, vol. 1 e 2. São Paulo/SP, 1997.
- OIT **Empleo y Condiciones de Trabajo y de Vida del Personal de Enfermería**. Informes VIII (1) e (2) . Ginebra/SUIZA, 1977.
- ORTIZ, G.C.M.; PATIÑO, N.A.M. El Stress y su Relacion con las Condiciones de Trabajo del Personal de Enfermería. **Revista Investigación y Educación en Enfermería**, IX (2) . Septiembre. Medellin, 1991.
- PIZA, F.T. **Conhecendo e Eliminando Riscos no Trabalho**. CMI/SESI/ SENAI/ IEL. Rio de Janeiro/RJ, 1998.
- PITTA, A. **Hospital, Dor e Morte como Ofício**. 3. ed. São Paulo: HUCITEC, 1990.
- SORIA, A.D. **LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL TRABAJO: Accidentes de Trabajo, Enfermedades Profesionales, Las Enfermedades Inculpables**. III Congreso Argentino de Medicina Trab. (Curso). Córdoba/ARGENTINA, 1992.