

# *As doenças originadas pelo estresse na prática diária dos profissionais de enfermagem*

*The diseases caused by stress in the daily practice of nursing professionals*

**Daiane Prates Mendonça**

Bacharel em Enfermagem. Especialista em Enfermagem do Trabalho pela Uninter. Docente do Instituto Federal do Norte de Minas Gerais, Almenara-MG.

**Daniele Santos Kuroba**

Enfermeira - Centro Universitário Campos de Andrade - Uniandrade, Curitiba PR. Pós-graduada Auditoria e MBA e serviços de saúde. Orientadora de TCC - Uninter.

## **RESUMO**

Estudo realizado com a finalidade de conhecer os fatores estressores e as doenças ocupacionais originadas na prática da enfermagem, mesmo sendo uma profissão antiga, enfrenta desafios cada dia mais novos, seja na sua luta diária por reconhecimento, ou ainda no exercício diário de uma profissão que traz vários riscos para o profissional, dentre eles, o estresse profissional, que pode desencadear doenças psíquicas e físicas no indivíduo. Objetiva conhecer quais são as doenças ocupacionais originadas pelo estresse na prática diária dos profissionais de enfermagem, e também, identificar as principais patologias físicas ocasionadas pelo estresse na prática de enfermagem, e relacionar os primeiros sinais e sintomas que o profissional apresentar devido ao estresse na prática da enfermagem. Pesquisa bibliográfica e exploratória com finalidade aplicada, de natureza qualitativa. Como via de regra, a maioria dos autores classificaram a enfermagem como uma profissão estressora. A melhoria da comunicação entre a equipe multiprofissional, e o dinamismo dessas relações profissionais pode servir de impulso para melhoria do ambiente de trabalho que resultaria numa redução significativa dos níveis de estresse dos profissionais de enfermagem.

**Palavras-chave:** Doenças ocupacionais. Enfermagem. Estresse.

## **ABSTRACT**

Study in order to know the stress factors and occupational diseases originated in nursing practice, even though an old profession, faces challenges every younger day, either in their daily struggle for recognition, or the daily exercise of a profession It brings a number of risks for the professional, among them the professional stress, which can trigger mental and physical diseases in the individual. Objective to know which are the occupational diseases caused by stress in the daily practice of nursing professionals, and also identify the main physical pathologies caused by stress in nursing practice, and relate the early signs and symptoms that professional present due to stress in practice nursing. Bibliographical and exploratory research with applied purposes of a qualitative nature. As a rule, most authors classified nursing as a stressful profession. Improving communication between the multidisciplinary team, and the dynamism of these professional relationships can serve as an impetus for improving the working environment that would result in a significant reduction in stress levels of nurses.

**Keywords:** Occupational diseases. Nursing. Stress.

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo Gomes e Passos (2010) a equipe de enfermagem realiza um trabalho que resulta em um desgaste tanto físico quanto emocional, o que pode fazer com que os profissionais desenvolvam patologias por causa desse desgaste, sejam elas de ordem física ou psicológica, podendo resultar ainda em profissionais desanimados, desmotivados, que realizem o seu serviço de maneira desordenada, desorganizada e não traga satisfação pessoal e profissional.

O profissional de enfermagem pode desenvolver alterações ao longo do seu exercício profissional, essas alterações por vezes podem significar patologias, que interferem no seu exercício profissional, para tanto se faz necessário o desenvolvimento de pesquisas sobre essas patologias e interferências e maneiras de preveni-las, e assim melhorar a qualidade de vida do profissional, e, tendo em vista o mundo capitalista, um profissional saudável e motivado consegue desenvolver um trabalho com uma qualidade melhor.

Fontana (2010) diz que muito se fala nesses últimos tempos sobre humanização em saúde, mas levando em conta só o lado do cliente atendido nas instituições de saúde, é importante ressaltar que para realizar um trabalho humanizado, as condições de trabalho também devem ser humanizadas, para que o trabalhador consiga desenvolver um serviço humanizado. Em muitas instituições de saúde as condições de saúde são insalubres, não oferecendo ao servidor condições físicas e psicológicas para que o mesmo seja humano no seu atendimento direto com o paciente.

Ainda segundo Fontana (2010) não se pode exigir de um trabalhador que tenha jornada dupla, e muitas vezes até tripla de trabalho que o mesmo ofereça um serviço de qualidade e humanizado, essas condições de trabalho desumanas e sobrecarregadas, desenvolve trabalhadores insatisfeitos e propensos a desenvolverem patologias sejam elas físicas ou psicológicas.

Lautert, Chaves e Moura (1999) afirmam que o estresse em si ocorre quando as demandas representam um desejo que o indivíduo é incapaz de alcançar, e o trabalho exerce influência sobre o comportamento humano e depende da

percepção/enfrentamento do trabalhador em seu ambiente de trabalho.

Guirrer e Bianchi (2008) afirmam que o estresse é uma situação ou estado em que o corpo humano encontra-se desgastado, atinge um nível de cansaço (fadiga), que é caracterizado por uma redução na capacidade de trabalho e pode acontecer em indivíduos de todas as idades, trazendo consequências físicas para o indivíduo.

O profissional de enfermagem como ser humano que é também tem suas necessidades humanas básicas, que em algumas situações são negligenciadas por parte dos empregadores, gerando assim profissionais insatisfeitos e portadores de doenças ocupacionais que os afastam do trabalho, por muitas vezes impossibilitando-os de retornarem para o ambiente produtivo.

Contudo, pretende-se conhecer quais são as doenças ocupacionais originadas pelo estresse na prática diária dos profissionais de enfermagem; bem como identificar as principais patologias físicas ocasionadas pelo estresse na prática de enfermagem, e relacionar os primeiros sinais e sintomas que o profissional apresenta devido ao estresse na prática da enfermagem.

Pesquisa classificada como aplicada e exploratória que segundo Silva e Menezes (2001) objetiva gerar conhecimento para aplicação prática dirigida à solução de problemas específicos, envolvendo verdades e interesses locais. E proporciona uma maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo explícito ou a construir hipóteses. Assume em geral as formas de pesquisa bibliográfica. De acordo Silva e Menezes (2001 apud, GIL, 1991) tem natureza qualitativa e quanto aos procedimentos técnicos, se classifica como bibliográfica, pois se considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito. A interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados são básicas nesse processo de pesquisa. Sendo elaborada a partir de material já publicado. Como material de busca foi utilizado o “Google acadêmico” em bases como o *Lilacs* e *SciELO*, foi realizado uma pesquisa prévia, para escolha de artigos, e trabalhos de conclusão de curso a serem utilizados ao longo dessa pesquisa, como método de escolhas foi limitado estudos que continham em seus títulos fatores estressores na enfermagem, doenças ocupacionais no exercício da enfermagem e síndrome de Burnout na enfermagem. Depois de ter realizado a escolha dos artigos, fez-se uma leitura prévia e resumo para construção desta pesquisa.

## 2 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Bianchi (2000) afirma que Selye (1956) é considerado o precursor dos estudos acerca do estresse, chamando-o de Síndrome de Adaptação Geral (SAG), falando sobre a liberação de catecolaminas, glicocorticoides e mineralocorticoides, mesmo com esse avanço, houve a necessidade de englobar o papel do indivíduo em relação ao fator estressor como peça fundamental. Na enfermagem o estudo acerca dos fatores estressores no ambiente de trabalho teve início na década de sessenta, sendo que há um consenso entre os autores de que a enfermagem é uma profissão estressante.

Existem várias vertentes para conceituação de estresse. A visão mais comum é que estresse é um estado manifestado por uma síndrome específica, produzida num sistema biológico, frente a qualquer demanda. Trata-se de uma reação que o indivíduo experimenta, resultante de seu esforço para lidar com determinada dificuldade (BACHION et al, 1998, p. 34).

Segundo Stacciarini e Trócoli (2001) a enfermagem é uma profissão que ainda não tem seu papel muito bem definido no seu ambiente profissional, também não encontra apoio de outros profissionais, tornando essa uma das profissões mais estressantes do setor público. Sendo que esse estresse ocasionado pela profissão causa problemas na saúde física, mental e na satisfação profissional, levando a profissionais estressados que não conseguem exercer sua profissão com qualidade.

Ainda segundo Stacciarini e Trócoli (2001) a enfermagem tem certa diversidade de ocupações, dentre elas podemos citar: de uma forma mais assistencial o trabalho em hospitais e em programas de saúde da família na atenção básica, cargos administrativos e de ensino, essa diversidade traz consigo um questionamento importante acerca das condições favoráveis ao estresse, sendo que há uma contradição por parte de alguns autores acerca de quais são mais estressoras e até mesmo se existe essa divisão.

Murofusi et al. (2005) corroboram o que diz Stacciarini e Trócoli (2001), quando afirmam que as pesquisas científicas na área de fatores estressantes no exercício da enfermagem e suas implicações na saúde do profissional são escassas, e afirmam ainda que as mudanças tecnológicas ao longo dos anos, trouxeram impactos para a saúde do

trabalhador, causando manifestações tanto no aspecto físico quanto no psíquico, sendo que ambos estão interligados.

Na área da saúde, o estresse ocupacional está relacionado a situações específicas tais como: problemas de relacionamento da equipe multidisciplinar, ambiguidade e conflito de funções; dupla jornada de trabalho e atividades domésticas; pressões exercidas pelos superiores de acordo com a percepção do indivíduo e alterações sofridas dentro do contexto de sua atividade (SANTOS et al., 2010, p. 3).

O profissional de enfermagem lida diariamente com vários elementos estressores, o fato de lidar com o ser humano em um de seus piores momentos que é a doença e o enfrentamento da morte, deixam os mesmos sensibilizados e requer grande comprometimento e força para encarar essa realidade no seu dia-a-dia de trabalho. O enfermeiro como ser humano que é também sofre com os seus pacientes e compartilha suas dores, uma situação que pode gerar um “sofrimento” psíquico no profissional.

Montanholli et al. (2006) afirma que desde os tempos remotos o estresse está presente no exercício da enfermagem, caracterizado pela divisão social do trabalho, a sobrecarga ao assumir a responsabilidade por mais de um setor de trabalho, sobre isso ainda se pode acrescentar as duplas jornadas de trabalho, e a complexidade das relações humanas, aqui se considera a relação profissional enfermeiro, sua equipe e demais membros da equipe de saúde, além de enfermeiro/paciente/familiar. Essa dupla jornada de trabalho, já que a enfermagem está disponível 24 horas por dia 7 dias por semana, faz com que esse profissional muitas vezes não reserve tempo para o lazer e para o autocuidado, aumentando assim os riscos de estresse e suas complicações.

Os elementos estressores de acordo com a função exercida pelo profissional de enfermagem podem ser ilustrados no quadro abaixo:

Tabela 1 – Relação entre a função exercida e os elementos estressores.

PROFISSIONAIS	CATEGORIAS/ELEMENTOS ESTRESSORES
Enfermeiros assistentes	- Recursos inadequados - Atendimento ao paciente - Relações interpessoais - Carga emocional

Enfermeiros docentes	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recursos inadequados</li><li>- Atividades com alunos</li><li>- Relações interpessoais</li><li>- Política universitária</li><li>- Sobrecarga de trabalho</li><li>- Questões salariais</li><li>- Carga horária</li></ul>
----------------------	--

---

Enfermeiros administrativos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recursos inadequados</li><li>- Relacionados a assistência</li><li>- Relações interpessoais</li><li>- Cobranças</li><li>- Sobrecarga de trabalho</li><li>- Reconhecimento profissional</li><li>- Poder de decisão</li></ul>
-----------------------------	--

**FONTE:** STACCIARINI e TRÓCOLI (2001).

Stacciarini e Trócoli (2001) enfatizam em sua pesquisa que a relação entre a função exercida pelo enfermeiro e os fatores estressores, ainda não é bem elucidada, tendo em vista que alguns relatos de literatura apontam as atividades administrativas como principais fontes de estresse, mas não foi o que eles observaram em sua pesquisa, já a interface família-trabalho, foi considerada pela pesquisa dos mesmos como importante fator estressor, já que a maioria dos profissionais de enfermagem são mulheres, algumas pesquisadas classificaram como fator estressante, enquanto outras afirmaram que não interfere, mas a responsabilidade com a casa e com os filhos pode ser vistas como estressantes ou aliviadoras.

Gestores e trabalhadores engajados a programas de saúde do trabalhador que priorizem a redução de danos e agravos tais como o estresse e a violência ocupacionais, podem estar contribuindo para a efetiva humanização das práticas e promoção da saúde do trabalhador (FONTANA, 2010).

Segundo Bachion et al. (1998) existem dois termos que são utilizados para classificar o nível de estresse do indivíduo que são eles: eutresse e distresse, sendo que o

primeiro diz respeito ao estresse derivado de situações agradáveis, ou de curta duração em contrapartida o segundo termo refere a situações ameaçadoras ou de longa duração, podendo ainda ser relacionados de acordo com suas consequências para o indivíduo: eutresse – o indivíduo ficaria desmotivado e entediado; distresse – o indivíduo experimentaria opressão e exaustão, o que diminuiria a sua produção.

Cada órgão ou sistema do organismo humano é envolvido e manifesta alterações fisiológicas continuadas do estresse, inicialmente apenas com alterações funcionais e depois com lesões anatômicas. Dentre as várias alterações que visam a proteção e manutenção da homeostase há aquelas denominadas defesa. Vale ressaltar que todas as alterações que o organismo fisiologicamente impõe ao corpo são de ordem protetora, visando prepará-lo para que não sofra diante das alterações provocadas pelo estresse causado por vários fatores externos (SANTOS et al., 2010, p. 2).

Bachion et al. (1998, p. 34) afirma que os sinais e sintomas do estresse têm três fases sequenciais identificadas abaixo: Reação de alarme - corresponde ao momento inicial da resposta ao estressor, isto é, ao início da mobilização das forças orgânicas de defesa contra um determinado agente e seleção de resposta de luta ou fuga. Envolve reações de natureza biológica e psicossocial: taquicardia, cefaleia, aumento ou queda de pressão arterial, sudorese, sensação de esgotamento, irritabilidade, insônia, fadiga, zumbido nos ouvidos, pressão no peito, distúrbios gastrointestinais, mãos e pés frios, tensão muscular, pesadelos, etc. Se o estresse cessar nesta fase, os parâmetros biológicos mobilizados retornarão à homeostase. Permanecendo a exposição ao agente estressor, inicia-se a fase seguinte, onde já podemos dizer que começa o distresse propriamente dito. a) Fase de resistência - o organismo dá seguimento ao processo anterior, de maneira quantitativa e qualitativamente diferente. Nesse caso, redimensiona seus índices normais de atividades e assim permanece até que o estressor desapareça ou até que o organismo entre próxima fase: a exaustão. Nessa fase ainda, ocorrem reações de natureza predominantemente psicossocial: sensação de medo, nervosismo, apetite oscilante, bruxismo, alopecia, ansiedade, roer as unhas, isolamento social, impotência sexual, etc. b) Exaustão - o redimensionamento das atividades iniciado na fase anterior, após algum tempo, resultará em sobrecarga num ou mais órgãos específicos. Em termos de manifestações orgânicas, assemelha-se à fase de alarme, além dos sintomas

específicos dos órgãos afetados e da patologia que nele se instalar.

Ainda sobre os sinais e sintomas Bachion et al (1998, p. 34) afirmam que: Embora o estresse envolva alterações na síntese e liberação de todos os hormônios envolvidos com as estruturas hipotálamo-hipofisárias, atuando diretamente nas funções tireodeanas, renais, sexuais e reprodutivas, o eixo hipofisário-córtexadrenal é o que tem maior importância nesse processo. Mediado por este eixo, haverá aumento na produção de aldosterona e de cortisol. Isto resultará em desequilíbrio que terá manifestações do tipo: alteração do peso corpóreo, osteoporose, distúrbios de comportamento, inclusive alterações no padrão de sono, dificuldade de cicatrizações, aumento da susceptibilidade às infecções, alcalose com hipopotassemia, hipertensão arterial, alterações gastrointestinais, incluindo sintomas de hiperacidez gástrica, alterações no ciclo menstrual e tromboembolismo. Mediado pelo eixo hipotálamo simpático-medula adrenal, haverá liberação de grandes quantidades de adrenalina e noradrenalina (80% geralmente corresponde à fração de adrenalina) para a corrente sanguínea.

Jodas e Haddad (2009) afirmam que o ser humano é uma dualidade interdependente, mente e corpo interagindo um atuando sobre o outro, e o ser humano buscando o equilíbrio entre saúde e bem-estar, e este utiliza recursos protetores frente aos fatores estressores tentando manter esse equilíbrio, esta constante de métodos de defesa pode resultar em distúrbios psicossociais, dentre eles a síndrome de *burnout*, que é a resposta emocional do indivíduo diante de situações de estresse crônico.

Murofosi et al. (2005) descreve que a teoria do estresse nasce em um terreno bem propício com a revolução industrial e o advento de um mundo essencialmente capitalista e industrializado, onde o foco estava no aumento da produtividade a qualquer custo, desconsiderando os limites do corpo humano. Tem-se observado diversos avanços tecnológicos, mas uma questão ainda ressoa: a falta de motivação, a alienação a fadiga dos trabalhadores, surgindo assim na década de 70 a teoria do *Burnout*, que foi descrita como um sentimento de fracasso de exaustão, os profissionais se tornavam desmotivados, se sentiam derrotados, não demonstravam mais empatia pelos seus pacientes abrangendo assim três componentes que são: exaustão emocional, despersonalização, e falta de envolvimento no trabalho.

A síndrome de *Burnout* manifesta-se através de quatro classes sintomatológicas,



sendo: física, quando o trabalhador apresenta fadiga constante, distúrbio do sono, falta de apetite e dores musculares; psíquica observada pela falta de atenção, alterações da memória, ansiedade e frustração; comportamental, identificada quando o indivíduo apresenta-se negligente no trabalho, com irritabilidade ocasional ou instantânea, incapacidade para se concentrar, aumento das relações conflitivas com os colegas, longas pausas para o descanso, cumprimento irregular do horário de trabalho; e defensiva, quando o trabalhador tem tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, empobrecimento da qualidade do trabalho e atitude cínica (JODAS; HADDAD, 2009, p. 193).

Os sinais e sintomas que o trabalhador apresenta diante dos fatores estressores que estão expostos, dependem da resposta de cada organismo e do enfrentamento individual diante desses fatores, dentre as respostas a emocional é de grande importância para este enfrentamento.

Lautert, Chaves e Moura (1999) afirmam que a sobrecarga de trabalho é um dos principais fatores estressores no trabalho de enfermagem e é responsável por um sentimento de insatisfação com o trabalho e desejo de troca de profissão. Afirma ainda que, o estresse na atividade gerencial de enfermagem está relacionado a diversos fatores, tanto da situação quanto do próprio indivíduo, podendo desencadear diversas alterações em sua saúde tais como: imunológica, musculo-articulares, cardiovasculares e gastrintestinais.

Considerada por muitos autores como a doença do século XXI, o estresse apresenta diversas reações no organismo do indivíduo, entre elas, pode-se observar a redução no desenvolvimento de suas atividades, a falta de equilíbrio e controle de seu estado físico e emocional. Contudo, nota-se que o estresse “(...) acarreta danos não apenas aos profissionais, mas também aos pacientes, que acabam sendo mal atendidos (...)” (EMÍLIO; DOS SANTOS, 2014, p.9).

Diante disso, um estudo realizado entre profissionais de enfermagem do bloco cirúrgico destaca que “26,3% dos participantes consideravam-se altamente expostos ao estresse, frequência considerada preocupante. Na maioria dos hospitais o trabalho da enfermagem tem sido apontado como altamente estressante”. O estresse do enfermeiro pode se justificar pela alta responsabilidade e pela baixa autonomia (...) (SCHMIDT et al.,

2009, p. 335). Esse mesmo estudo evidencia que alguns autores “consideram que o principal fator gerador de estresse no meio ambiente de trabalho decorre dos aspectos da organização, administração e sistema de trabalho e da qualidade das relações humanas”.

Uma vez que temos profissionais de enfermagem atuando em diversos campos de trabalho, cabe destacar também, os profissionais que trabalham com Programa Saúde da Família, esses

(...) constituam um perfil capaz de encarar os desafios e com ponderação, para realizar um trabalho que fuja de irritações que possa desencadear o estresse. Observa-se que a organização precária do trabalho faz com que laboriosos improvisem para conseguir ofertar um atendimento eficiente. As falhas administrativas levam enfermeiro a trabalhar com questões que não fazem parte de suas atribuições, numa tentativa exaustiva de realizar um trabalho eficiente (RAMOS, 2014, p.15).

Nota-se que são inúmeras as situações vivenciadas pelos profissionais de enfermagem, e o estresse são visivelmente percebidos.

SCHMIDT et al. (2009, p. 335) apresenta em seus estudos que os enfermeiros envolvidos nas questões gerenciais, “(...) apresentaram seis vezes mais chances de apresentar altos níveis de estresse quando comparados a outros enfermeiros que não atuavam nessa área”. Esse mesmo autor apresenta que:

(...) um estudo sobre as questões de gênero, características psicossociais do trabalho e o estado de saúde mostrou que as mulheres apresentam características mais negativas do que os homens, em especial a falta de oportunidade de crescimento no ambiente de trabalho, informação relevante para a enfermagem, uma vez que a profissão é predominantemente constituída por profissionais do sexo feminino.

### 3 RESULTADOS

Foi observado com essa pesquisa que nos últimos anos aumentou o interesse por parte de alguns pesquisadores acerca do tema descrito, tendo artigos recentes que abordam o estresse na atividade diária do enfermeiro.

No início as maiorias das pesquisas classificavam como estressora a atividade de enfermagem no nível de assistência hospitalar, mas com o passar dos anos os autores classificaram a profissão em si como estressora independente da área de atuação do

profissional, é claro que os fatores estressores mudam, mas em todas as áreas de atuação há uma variedade de fatores que atuam negativamente sobre o indivíduo e a falta de reconhecimento da profissão e do profissional só vem aumentando esse estresse na profissão.

A busca constante por reconhecimento e autoafirmação na enfermagem traz um desgaste emocional e físico aos profissionais que pode ser traduzido em estresse e sua atuação no organismo, essa luta fragiliza o emocional dos indivíduos deixando-os mais propensos a terem uma resposta ineficiente diante dos fatores estressores que encontram no seu dia-a-dia de trabalho.

Como via de regra, a maioria dos autores classificaram a enfermagem como uma profissão estressora, o profissional de enfermagem é um ser humano que vivencia o convívio diário com outros seres humanos em um momento bem difícil da vida que é o enfrentamento da doença e em algumas situações da morte, sendo assim o enfermeiro por muitas vezes chora com o seu paciente, e absorve o sofrimento dos familiares, isso considerando o enfermeiro em seu papel assistencialista a nível hospitalar.

Os baixos salários e o pouco reconhecimento profissional fazem com que estes indivíduos se desgastem cada vez mais em jornadas duplas ou triplas de trabalho para garantir um maior salário, e em algumas instituições devido ao baixo número de funcionários, o mesmo exerce a função de dois profissionais, deixando-o cada dia mais estressado e fatigado, levando a consequências em seu corpo físico.

Afinal, o corpo humano tenta superar essas situações de estresse de todas as formas, e como a dualidade mente e corpo trabalham juntos um interfere sobre o outro, assim o cansaço físico e emocional se transforma em doenças psíquicas, que reflete no corpo.

O enfermeiro pode exercer seu papel em outras atividades também, não menos estressoras, pois seja na área hospitalar ou não ele é muito exigido e por vezes pressionado a provar o seu valor e a sua necessidade no mercado de trabalho, o que torna o exercício dessa profissão estressante e que necessita de um maior cuidado por parte dos gestores, para investigação e tratamento de profissionais que já apresentam sintomas físicos e psíquicos do estresse, e para prevenção de novos surgimentos nessa patologia que vem se tornando cada vez mais presente nos dias atuais.

A melhoria da comunicação entre a equipe multiprofissional, e o dinamismo

dessas relações profissionais pode servir de impulso para melhoria do ambiente de trabalho que resultaria numa redução significativa dos níveis de estresse dos profissionais de enfermagem, tenho em vista que a relação interpessoal no ambiente de trabalho é um fator estressor, e a desvalorização da enfermagem por parte de alguns membros da equipe interfere no psicológico do indivíduo enquanto membro da equipe e profissional como qualquer outro.

#### 4 CONCLUSÃO

É importante ressaltar a importância de se desenvolver mais trabalho de pesquisa nessa área, com a visão de identificar de forma mais específica os fatores estressores no ambiente de trabalho de enfermagem e em sua atividade diária, pois os identificando fica mais fácil trazer melhorias para essa profissão, também uma forma de reduzir esses fatores estressores se faz necessário, para que se tenham profissionais satisfeitos com o seu trabalho, e com um pensamento capitalista aumentando assim a produtividade do profissional, no caso específico da enfermagem, pode se traduzir como uma melhoria da qualidade do serviço prestado, e da qualidade de vida do profissional.

#### REFERÊNCIAS

BACHION, M.M.; PERES, A.D.S.; BELISÁRIO, V.L.; CARVALHO, E.C.D. Estresse, ansiedade e coping: uma revisão dos conceitos, medidas e estratégias de intervenção voltadas para a prática de enfermagem. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 2, n. 1, p. 33-39, 1998.

BIANCHI, E.R.F. Enfermeiro hospitalar e o stress. **Rev. Esc. Enf. USP**, v. 34, n. 4, p. 390-4, 2000.

EMÍLIO, M.G.; DOS SANTOS, G.S. O estresse na equipe de enfermagem que atua no setor de emergência. **FAC Redentor**. 12 p. 2014. Disponível: <<http://www.redentor.inf.br/arquivos/pos/publicacoes/31072012TCC%20Marilia%20Goncalves.pdf>>. Acesso em: 01/2016.

FONTANA, R.T. Humanização no processo de trabalho em enfermagem: uma reflexão. Disponível em: <<http://www.revistarene.ufc.br/revista/index.php/revista/article/view/364/pdf>>. Acesso em: 08 ago. 2015.

GOMES, S.V.; PASSO, J.P. As doenças ocupacionais originadas frente à exposição a riscos ocupacionais na prática dos profissionais de enfermagem. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, 2010. Disponível em: < <http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/viewArticle/1026> >. Acesso em: 07 jul. 2015.

GUERRER, F.J.L.; BIANCHI, E.R.F.: Caracterização do estresse nos enfermeiros de unidades de terapia intensiva. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v42n2/a19.pdf/355/362> >. Acessado em: 08 ago. 2015.

JODAS, D.A.; HADDAD, M.C.L. Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. **Acta Paul. Enferm.**, v. 22, n. 2, p. 192-7, 2009.

LAUTERT, L.; CHAVES, E.H.; DE MOURA, G.M. O estresse na atividade gerencial do enfermeiro. **Pan American Journal of Public Health**, v. 6, p. 415-425, 1999.

MONTANHOLI, L.L.; TAVARES, D.M.S.; OLIVEIRA, G.R. Estresse: fatores de risco no trabalho do enfermeiro hospitalar. **Rev. Bras. Enferm.**, v. 59, n. 5, p. 661-5, 2006.

MUROFUSE, N.T.; ABRANCHES, S.S.; NAPOLEÃO, A.A. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v13n2/v13n2a19.pdf> > Acesso em: 20 ago. 2015.

RAMOS, A.C.G. Estresse e a enfermagem na Estratégia Saúde da Família: uma proposta de intervenção. 2014. 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família). Faculdade de Medicina, Núcleo de Educação em Saúde Coletiva, Universidade Federal de Minas Gerais, Montes Claros.

SANTOS, F.D.D.; CUNHA, M.H.F.; ROBAZZI, M.L.D.C.C.; PEDRÃO, L.J.; SILVA, L.A.D.; TERRA, F.D.S. O estresse do enfermeiro nas unidades de terapia intensiva adulto: uma revisão da literatura. SMAD. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 6, n. 1, p. 1-16, 2010.

SILVA, E.L.; MENEZES, E.M. Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação. 3 ed. Florianópolis, 2001. Disponível em: < [http://www.scribd.com/doc/2367267/DA-SILVA-MENEZES-2001-Metodologia-da-pesquisa-e-elaboracao-de-dissertacao?ga\\_related\\_doc=1](http://www.scribd.com/doc/2367267/DA-SILVA-MENEZES-2001-Metodologia-da-pesquisa-e-elaboracao-de-dissertacao?ga_related_doc=1) > Acesso em: 01 jun. 2015.

SCHMIDT, D.R.C.; DANTAS, R.A.S.; MARZIALE, M.H.P.; LAUS, A.M. Estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem do bloco cirúrgico. **Texto Contexto Enferm.**, v. 18, n. 2, p. 330-7, 2009.

STACCIARINI, J.M.R., TRÓCCOLI, B.T. O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v9n2/11510.pdf> > Acesso em: 10 ago. 2015.