

# ESTRESSE DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM NO SERVIÇO NOTURNO: UMA QUESTÃO DE SAÚDE

NIGHTSHIFT PROFESSIONAL NURSE STRESS: A HEALTHISSUE

**Rosa Gomes Ferreira**

Mestre em enfermagem, especialista em terapia intensiva, cardiointensivismo, nefrologia e saúde mental. Aluna especial de doutorado EEAN –UFRJ.

## RESUMO

O estresse é uma patologia distinguida por um complexo de percepções que o organismo desenvolve ao encontrar-se sujeito a circunstância que dele requer empenho para se apropriar. Este estudo descreve como se dá o estresse no enfermeiro que atua no serviço noturno. Justifica-se a escolha do tema por destacar a precisão de se ressaltar o estresse dos profissionais de enfermagem, proveniente destas situações que determinam estresse, pois os enfermeiros atuam ininterruptamente com a dor, agonia, conflitos, cargas excessivas de trabalho, fora do ciclo circadiano, propiciando problemáticas físicas, mentais e profissionais. Concerne um estudo bibliográfico, no qual foram utilizados artigos selecionados em bases de dados indexadas. Nesta esfera em relação ao estresse no trabalho, averigua-se a necessidade de elaboração de ações de manejo de estresse ocupacional, as quais devem ser enfatizadas na instituição e/ou no profissional. Intervenções dirigidas no estabelecimento são direcionadas para a transformação de agentes estressores do âmbito de serviço.

**Palavra Chave:** enfermagem do trabalho, trabalho noturno, estresse ocupacional.

## ABSTRACT

Stress is a condition realized by a set of perceptions that the body develops when it is under a condition that requires adaptation. This study describes how stress affects nurses who work in nightshifts. The theme was chose due to the need to highlight the stress of nursing professionals from these situations that causes stress because nurses constantly work in pain, agony, conflict, excessive workloads, out of the circadian cycle, causing physical, mental and professional issues. The study used selected specific indexed data base articles. Regarding work stress, it is clear the need of developing work stress management protocols, which should focus on companies and / or on the nurses themselves. Within companies the protocols should focus on the causes of stress.

**Keyword:** nursing work, nightshift, occupational stress.

## INTRODUÇÃO

O estresse é um dos agentes geradores de distúrbios de saúde global do profissional de enfermagem, podendo culminar em patologias até mesmo letais ou incapacitantes.

Para Rocha (2010), o estresse vem sendo conceituado como uma deterioração paulatina e completa do organismo, produzido por distúrbios psicofisiológicos que sobrevêm, quando o profissional se torna obrigado a suportar circunstâncias que o descontente, excite, intimide, ou mesmo que o torne infeliz:

Os sinais e sintomas que acontecem assiduamente encontram-se no plano físico, tais como: presença de sudorese excessiva, problemas gastrointestinais, tensão muscular, palpitação, hipertensão, bruxismo, hiperatividade, distúrbios pressóricos, enjoos. (HANZELMANN et al, 2010)

Desta forma, apresentamos esta pesquisa bibliográfica que tem como objeto de estudo o estresse no trabalhador no serviço noturno, buscando enfatizar os fatores que favorecem o desenvolvimento do estresse no enfermeiro que presta serviço neste turno e o quanto isso pode afetar sua qualidade de vida e saúde. O que faz surgir como problematização: Quais as implicações na saúde do enfermeiro que atua no serviço noturno que o estresse ocupacional pode promover?

A partir do explicitado, o objetivo geral do trabalho é o de estabelecer, à luz da literatura, quais os fatores de risco estressores para o enfermeiro que trabalha no serviço noturno, bem como quais as fases e manifestações encontradas no estresse ocupacional.

De maneira a construir raciocínio crítico surgem como objetivos:

- Descrever a definição de estresse ocupacional, analisando os fatores de risco existentes, relatando as fases e manifestações observadas na saúde do enfermeiro que atua no serviço noturno;
- Analisar, à luz da pesquisa nas bases científicas de dados, produções que abordem a temática do estresse aliado ao trabalho noturno de enfermagem.

## **METODOLOGIA**

Para a realização do estudo adotamos a abordagem do tipo qualitativa, que consiste naquela que busca perceber um fenômeno específico em profundidade, ao invés de estatísticas, regras e outras generalizações, trabalhando com descrições, comparações e interpretações (MINAYO, 2010). Esta pesquisa empregou como

## ESTRESSE DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM NO SERVIÇO NOTURNO: UMA QUESTÃO DE SAÚDE

fonte bibliográfica, os artigos científicos, permitindo por meio deste procedimento, alcançar um levantamento de subsídios amplos sobre o tema discutido.

Uma pesquisa bibliográfica é um processo sistemático de construção do conhecimento que tem como metas principais, suscitar novos conhecimentos e refutar algum conhecimento pré-existente. É basicamente um processo de aprendizagem tanto do indivíduo que a realiza quanto da sociedade na qual esta se desenvolve.

O conteúdo literário foi extraído em parte na *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, buscando-se artigos somente em português, que foram publicados nos anos de 2009 a 2013, adotando como descritores de pesquisa: enfermagem do trabalho, trabalho noturno, estresse ocupacional.

Foi encontrado um total de 432 artigos, em que 201 foram excluídos por serem inferiores ao ano de recorte – 2009. Além disto, 216 foram excluídos por encontrar-se em inglês. Após a fase de seleção destes, restaram para análise, 21 artigos. Para se chegar a este quantitativo, realizamos uma pré-análise do material levantado, utilizando-se de recursos de filtros disponíveis nas próprias bases de dados, sendo selecionados somente os que condiziam com os objetivos propostos.

Esta filtragem foi efetuada por meio de critérios para inclusão que foram a priori, bibliografias que destacavam o estresse ocupacional; e que fossem relacionados ao trabalhador de enfermagem atuante no serviço noturno.

### RESULTADOS

A seguir, apresentamos o panorama total das publicações.

Periódico	Base de Dados	Ano	Local	Profissão do Autor	Título	Objetivos	Tipo de Pesquisa	Tipo de Produção	Resumo
Rev Esc Enferm USP	SCIELO	2010	SP	Enfermeiros	O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares	Analisar a relação entre estresse e qualidade do sono de enfermeiros que atuam em diferentes setores hospitalares, dos turnos diurnos e	Estudo quantitativo	Artigo original	O nível de estresse pode ser um fator diretamente correlacionado com o sono, visto que quanto maior o nível de estresse dos enfermeiros, pior é a

						noturnos.			qualidade de sono.
Rev Esc Enferm USP	SCIELO	2010	SP	Enfermeiras	Imagens e representações da enfermagem acerca do stress e sua influência na atividade laboral	Identificar as representações acerca dos fatores desencadeadores do estresse, atribuídos pelos profissionais de enfermagem, na atividade laboral; e discutir a influência destes na sua atividade laboral	Estudo descritivo	Artigo original	Profissionais de enfermagem apesar de possuírem diversos fatores desencadeadores do estresse no ambiente de trabalho, que interferem intensamente em suas atividades laborais, buscam minimizá-los por meio de mecanismos de defesas
Texto Contexto Enferm	LILACS	2011	Florianópolis	Doutoras em Enfermagem	Estudo estrutural das representações sociais do trabalho noturno das enfermeiras	Apreender as representações sociais construídas por enfermeiras sobre o trabalho noturno, por meio da determinação do núcleo central e sistema periférico	Estudo descritivo	Artigo original	Resultados indicam a necessidade de reflexões para o desenvolvimento de estratégias que contribuam para as políticas de gestão de pessoal, considerando a especificidade, a subjetividade e a complexidade do trabalho noturno.
Rev Esc Enferm USP	SCIELO	2011	SP	Doutoras em Enfermagem	Estresse, coping e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares	Identificar estressores, nível de estresse dos enfermeiros, estado geral de saúde e formas de enfrentamento utilizadas pelos enfermeiros no ambiente de trabalho	Estudo quantitativo	Artigo original	Ações educativas devem ser incentivadas, a fim de disponibilizar ferramentas para que o profissional desenvolva estratégias de coping resolutivas em seu dia a dia, minimizando o efeito do estresse no seu estado de saúde e no seu trabalho
Enfermagem em Foco	SCIELO	2011	SC	Doutoranda em Enfermagem	Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida	Identificar as percepções dos enfermeiros acerca dos efeitos do trabalho noturno sobre sua saúde e vida social.	Pesquisa de campo	Artigo original	Conclui-se que o trabalho afeta diretamente o equilíbrio psíquico do trabalhador, uma vez que não há como dissociar a saúde psicológica da física, e por isso o trabalho noturno demanda uma reformulação geral de hábitos de vida.
Psicólogo informação	LILACS	2011	SP	Mestre em Psicologia da Saúde E Professora do Programa de Mestrado em Psicologia	Estresse e reajustamento social em auxiliares de enfermagem	Levantar o perfil sociodemográfico e cultural de uma amostra de auxiliares de enfermagem, avaliar a presença de sintomas de estresse, avaliar o reajustamento social e tecer relação entre variáveis de labor e	Pesquisa de campo	Artigo original	O presente estudo pôde mostrar que entre os auxiliares de enfermagem havia presença significativa de estresse e possibilidades de adoecimento e o labor esteve também relacionado a tais agravantes.

**ESTRESSE DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM NO SERVIÇO NOTURNO: UMA QUESTÃO DE SAÚDE**

						o estresse.			
Rev. Latino-Am. Enfermagem	LILACS	2011	Novo Hamburgo, RS	Enfermeiro, Especialista em Terapia Intensiva e, Doutora em Psicologia	Estresse laboral e capacidade para o trabalho de enfermeiros de um grupo hospitalar	Avaliar a relação entre o estresse laboral e o índice de capacidade para o trabalho, de 368 enfermeiros	Estudo descritivo	Artigo original	Os resultados desta investigação alertam para a necessidade de restaurar o estado de saúde físico e psicológico dos enfermeiros que trabalham principalmente em atividades assistenciais, em unidades abertas e com pacientes adultos.
Rev Esc Enferm USP	SCIELO	2011	SP	Enfermeiros	Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento	Caracterizar esses sintomas com utilização do instrumento semi-estruturado <i>Occupational Stress Indicator</i> .	Revisão de Literatura	Artigo de Revisão	Os sintomas físicos listados pelos pesquisadores como caracterizadores de estresse foram: cefaléia, sensação de fadiga, dores nas pernas e taquicardia.
Cogitare Enferm	SCIELO	2011	Pernambuco	Enfermeiras	Estresse ocupacional em enfermeiros de um hospital universitário	Investigar o estresse entre enfermeiros e os fatores relacionados	Estudo descritivo	Artigo original	O conhecimento e discussão sobre fatores de estresse podem contribuir para a busca de melhores condições de trabalho e interferir na qualidade de vida e desempenho profissional do enfermeiro.
Rev Gaúcha Enferm	LILACS	2012	Maringá	Enfermeiros	Sintomas de estresse em trabalhadoras de enfermagem de uma unidade de Pronto socorro.	Identificar a associação de dados sociodemográficos, ocupacionais e econômicos em trabalhadores de enfermagem com a presença de sintomas de estresse.	Estudo transversal	Artigo original	Conclui-se, pela necessidade de atuação junto a essas trabalhadoras com o intuito de prevenir novos casos, tratar os existentes, a fim de evitar a evolução para estágios mais graves.
Rev Gaúcha Enferm	LILACS	2012	Cascavel-Paraná (PR)	Mestres em Enfermagem	Estresse ocupacional: avaliação de enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno	Avaliar o nível de estresse de enfermeiros intensivistas do período noturno	Estudo descritivo	Artigo original	Concluiu-se que o ambiente laboral se associou positivamente ao estresse em enfermeiros do turno noturno e que o seu aparecimento e efeitos podem ser minimizados por meio de melhorias na estrutura e na organização dos locais onde atuam.
R. pesq.: cuid. fundam	LILACS	2012	RJ	Acadêmicos de Enfermagem	O estresse de enfermeiros atuantes no cuidado do adulto na	Descrever os fatores estressantes que prejudicam a saúde dos enfermeiros	Revisão bibliográfica	Artigo de revisão	É de extrema importância para os enfermeiros saberem destacar quais itens são desencadeadores

					unidade de terapia intensiva	que atuam no cuidado do adulto nas Unidades de Terapia Intensiva e possíveis medidas para reduzir esses estresses apontados pela literatura.			do estresse para que assim, possam reverter as situações consideradas negativas.
Revista Eletrônica Gestão & Saúde	SCIELO	2012	RJ	Especialista em Médico cirúrgica e Administração Hospitalar e Acadêmico de Medicina	Estresse ocupacional crônico e o setor de atuação dos profissionais de enfermagem da rede hospitalar	Avaliar o estresse ocupacional crônico, conhecido como Síndrome de <i>Burnout</i> , entre os profissionais de enfermagem de dois hospitais de médio porte	Estudo transversal	Artigo de Revisão	Considera-se imprescindível refletir e desenvolver novos estudos a respeito dessa temática para melhor compreender os fatores que contribuem para o processo saúde-doença, dos trabalhadores de enfermagem em instituições hospitalares.
Rev. Latino-Am. Enfermagem	SCIELO	2013	RJ	Pesquisador e mestrandia	Estresse ocupacional e auto-avaliação de saúde entre profissionais de enfermagem	Analisar a associação do estresse no trabalho com a auto-avaliação da saúde entre os trabalhadores de enfermagem, nas unidades de emergências de hospitais públicos	Pesquisa de campo	Artigo original	O baixo controle, aliado à baixa demanda, pode servir como fator desestimulador, contribuindo para o aumento da insatisfação profissional.
C&D-Revista Eletrônica da Fainor	LILACS	2013	ES	Enfermeiras	Estresse da equipe de enfermagem e sua influência na produtividade	Detectar a relação entre o stress da equipe de enfermagem e a diminuição da produtividade	Revisão de literatura	Artigo original	O estresse psicológico no ambiente de trabalho pode tornar mais difícil o desempenho dos trabalhadores de enfermagem em realizar suas tarefas e o nível de produtividade das mesmas,
Rev Saúde Pública	SCIELO	2011	SP	Enfermeiras	Jornadas de trabalho na enfermagem: entre necessidades individuais e condições de trabalho	Analisar fatores associados à jornada de trabalho profissional e à jornada de trabalho total (profissional + doméstica) em profissionais de enfermagem.	Estudo transversal	Artigo original	A responsabilidade financeira, o trabalho noturno e o desequilíbrio esforço-recompensa são variáveis que merecem ser contempladas em estudos sobre as jornadas de trabalho em equipes de enfermagem.
Cogitare Enferm	LILACS	2009	Curitiba-PR	Enfermeiras	Trabalho noturno e morbidades de trabalhadores de enfermagem	Identificar os principais agravos à saúde	Pesquisa exploratória descritiva	Artigo de Revisão	As conseqüências acarretadas à saúde são vistas como um grande problema e medidas de intervenção devem ser estudados para intervir no processo saúde-doença dos trabalhadores de

**ESTRESSE DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM NO SERVIÇO NOTURNO: UMA QUESTÃO DE SAÚDE**

									enfermagem.
Rev Bras Enferm	SCIELO	2013	Brasília	Enfermeiras	Análise fatorial de correspondência das representações sociais sobre o trabalho noturno da enfermeira	Apreender as Representações Sociais de enfermeiras sobre trabalho noturno	Estudo de caso, descritivo e analítico	Pesquisa	Os resultados indicam a necessidade de estratégias que contribuam para o desenvolvimento de políticas de gestão de pessoas, considerando a especificidade, subjetividade e complexidade do trabalho noturno.
Revista Acred	LILACS	2012	RJ	Enfermeiro, Mestre E Doutora em Enfermagem	Estratégias para minimizar danos a enfermagem do serviço noturno: uma revisão integrativa	Identificar as estratégias para minimizar as alterações à saúde dos trabalhadores de enfermagem do serviço noturno, recomendadas pela literatura	Revisão integrativa	Pesquisa	Foram identificadas nas pesquisas, estratégias administrativas considerando mudanças, adaptações no ambiente de trabalho, na infraestrutura, procedimentos, na dinâmica laboral.
Saberes Unicampo	LILACS	2014	Campo Mourão	Graduandas de enfermagem	A importância da ginástica laboral para a prevenção de LER/DORT em profissionais de enfermagem	Avaliar a importância da ginástica laboral na prevenção e tratamento de LER/DORT para os profissionais	Revisão integrativa	Artigo De Revisão	Com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos profissionais e diminuir a incidências de tais lesões tem-se adotado a ginástica laboral, com a perspectiva de benefícios para uma vida saudável
Revista Pesquisa em Fisioterapia	LILACS	2013	Salvador	Enfermeiras	Alterações osteomusculares em técnicos de enfermagem em um ambiente hospitalar	Identificar alterações osteomusculares em técnicos de enfermagem em um ambiente hospitalar	Estudo descritivo e transversal	Artigo De Revisão	Foi observado uma prevalência de sintomas osteomusculares em técnicos de enfermagem, principalmente na região lombar, nos tornozelos, pés e ombros, provavelmente devido a posturas inadequadas e a alta demanda de trabalho.

Ao se avaliar os artigos, podemos ressaltar que os locais onde mais se obteve publicações em relação à temática foi São Paulo (60%), seguido do Rio de Janeiro (30%), Santa Catarina, Paraná, Espírito Santo e Pernambuco (10% cada). Precisa-se destacar que as duas maiores cidades do país foram os locais onde mais artigos sobre o tema foram publicados, por oferecerem mais estímulos ao estudo e por serem as localidades mais desenvolvidas e populosas do Brasil.

Em referência ao tipo de estudo, dos 21 artigos pesquisados, 11 foram textos originais e 4 de revisão, distribuídos entre: estudo descritivo (8), estudo transversal (2), pesquisa de campo (3), revisão de literatura (5), estudo quantitativo (3). Quanto à profissão dos autores, 60% são enfermeiros, 30% Doutoradas em Enfermagem e 10% Mestres em Enfermagem. Enfatiza-se que a possível razão para que os enfermeiros seja a profissão em destaque, se dá pelo fato destes profissionais serem os mais acometidos pelo estresse.

PRODUÇÃO	Ano de publicação						Total
	2009	2010	2011	2012	2013	2014	
Rev Esc Enferm USP	0	2	2	0	0	0	4
Texto Contexto Enferm	0	0	1	0	0	0	1
Enfermagem em Foco	0	0	1	0	0	0	1
Psicólogo inFormação	0	0	1	0	0	0	1
Rev. Latino-Am. Enfermagem	0	0	1	0	1	0	2
Cogitare Enferm	1	0	1	0	0	0	2
Rev Gaúcha Enferm	0	0	0	2	0	0	2
R. pesq.: cuid. fundam	0	0	0	1	0	0	1
Revista Eletrônica Gestão & Saúde	0	0	0	1	0	0	1
C&D-Revista Eletrônica da Fainor	0	0	0	0	1	0	1
Rev Saúde Pública	0	0	1	0	0	0	1
Rev Bras Enferm	0	0	0	0	1	0	1
Revista Acred	0	0	0	1	0	0	1
Saberes Unicampo	0	0	0	0	0	1	1
Revista Pesquisa em Fisioterapia	0	0	0	0	1	0	1
<b>TOTAL</b>	1	2	8	5	4	1	21

As revistas científicas nas quais mais artigos foram selecionados destacamos a Rev Esc Enferm USP (4), Rev. Latino-Am. Enfermagem e Rev Gaúcha Enferm, ambas com dois artigos científicos cada. As demais revistas, apenas um artigo por revista.

## ESTRESSE DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM NO SERVIÇO NOTURNO: UMA QUESTÃO DE SAÚDE

Quanto ao período de publicação, verificou-se que os anos que demonstraram maior quantitativo de artigos publicados foram 2011 com oito artigos, 2012, com quatro publicações, seguidos por 2010 e 2013, ambos com duas publicações.

TEMÁTICAS DO ESTUDO	
CATEGORIA	TÍTULO
<b>A definição de estresse ocupacional</b>	O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares
	Estresse laboral e capacidade para o trabalho de enfermeiros de um grupo hospitalar
	Estresse ocupacional em enfermeiros de um hospital universitário
	Estresse ocupacional crônico e o setor de atuação dos profissionais de enfermagem da rede hospitalar
<b>A dupla Jornada de Trabalho, e a Sobrecarga de trabalho</b>	Imagens e representações da enfermagem acerca do stress e sua influência na atividade laboral
	Estresse, <i>coping</i> e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares
	O estresse de enfermeiros atuantes no cuidado do adulto na unidade de terapia intensiva
<b>O trabalho noturno como fonte de estresse ocupacional</b>	Estudo estrutural das representações sociais do trabalho noturno das enfermeiras
	Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida
	Estresse ocupacional: avaliação de enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno
	Estresse ocupacional e auto-avaliação de saúde entre profissionais de enfermagem
<b>Fases e manifestações do estresse</b>	Estresse e reajustamento social em auxiliares de enfermagem
	Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento
	Sintomas de estresse em trabalhadoras de enfermagem de uma unidade de Pronto socorro.
	Estresse da equipe de enfermagem e sua influência na produtividade
	Jornadas de trabalho na enfermagem: entre necessidades individuais e condições de trabalho
	Trabalho noturno e morbidades de trabalhadores de enfermagem
	Análise fatorial de correspondência das representações sociais sobre o trabalho noturno da enfermeira
	Estratégias para minimizar danos a enfermagem do serviço

Benefícios trazidos pelo serviço noturno	noturno: uma revisão integrativa
	A importância da ginástica laboral para a prevenção de LER/DORT em profissionais de enfermagem
	Alterações osteomusculares em técnicos de enfermagem em um ambiente hospitalar

A análise dos dados permitiu a classificação das publicações em quatro categorias temáticas. A primeira categoria temática refere-se à definição de estresse ocupacional observando-se quatro publicações relacionadas.

A segunda categoria diz respeito às publicações que abordam a dupla jornada de trabalho, e a sobrecarga de trabalho, apresentando três estudos.

A terceira categoria temática inclui pesquisas que contemplam o trabalho noturno como fonte de estresse ocupacional e foram encontradas quatro publicações selecionadas para este estudo. A quarta categoria está associada às fases e manifestações do estresse sendo composta por quatro publicações. A última categoria refere-se aos benefícios trazidos pelo serviço noturno como adicional noturno, descanso nos plantões e ginástica laboral.

Em referência aos resultados, cabe destacar que dentre os fatores de risco estressores abordados nas 21 publicações, os que são constantemente mencionados são: a dupla jornada de trabalho, apresentado em 8 publicações o que representa 53 % do total, em segundo lugar surge a exigência de responsabilidade com 37% em 5 publicações, em seguida sobrecarga de trabalho e rotações de escalas com 5 publicações.

## DISCUSSÃO DE RESULTADOS

### ➤ A definição de estresse ocupacional

A natureza do serviço noturno faz do cuidado à saúde uma atividade desgastante, em especial por colocar o trabalhador em contato com situações

imprevisíveis, críticas, no momento em que sua atenção se encontra reduzida em virtude do horário. (ROCHA, 2010)

Os fatores de risco estressores são definidos como a causa pela qual se desencadeou um conjunto de reações físicas e psicológicas e desta forma o estresse pode ter fatores internos e externos:

- Fatores internos - pensamentos estressantes, vulnerabilidades psicológicas, vulnerabilidades genéticas.
- Fatores externos - mudanças significativas ocorridas em nível macro da sociedade como, por exemplo, catástrofes, acidentes e que geram tensão, as quais ultrapassam a capacidade do ser humano se adaptar

Estudos acerca do estresse sofrido pelo enfermeiro evidenciaram como agentes estressores a dupla jornada de trabalho, elevada exigência de responsabilidade, assistência prestada junto às pacientes graves, carência de profissionais qualificados e elevada demanda de pacientes.

➤ **A dupla Jornada de Trabalho, e a Sobrecarga de trabalho**

Segundo Girondi e Gelbcke (2011), a função do enfermeiro é árdua em virtude da rotatividade de escalas no serviço noturno, o excesso das jornadas com a presença de baixo salário, o sofrimento com as dores do paciente e a desvalorização de sua classe, causando estresse no profissional de enfermagem. Por este fato torna-se relevante a ação por excelentes condições de trabalho.

Como um todo, o serviço de enfermagem é formado por indivíduos do sexo feminino, sobrecarregando tal gênero a uma carga de trabalho dupla, sobretudo quando se adicionam as funções do lar ou quando se vêem forçadas a trabalharem em mais de um hospital para complementar a renda (MOGENTALE E VIZZOTTO, 2011)

Alguns autores consultados (Negeliski e Lautert, 2011) e (Farias e Teixeira, 2011), evidenciaram em seus estudos com profissionais de enfermagem, que grande parte destes demonstrava sinais e sintomas de estresse, sobretudo nos estágios de resistência e exaustão, com destaque para os sintomas psíquicos como aflição e

ansiedade, depressão, acompanhados por outros sintomas, com destaque para a insônia.

➤ **O trabalho noturno como fonte de estresse ocupacional**

O expediente noturno insurge como um agente de risco ao passo que existe uma precisão física de efetuar uma sincronização do ciclo circadiano com o relógio biológico (SELEGHIM, 2011).

O sono é um aspecto relevante para conservar a integridade física e psíquica do profissional de enfermagem. Com a mudança do horário de dormir, profissionais descrevem os problemas de realizá-lo durante o dia.

A hibridez das jornadas das refeições produz desordens no estômago, estando tal fato associado ao aspecto da excreção do suco gástrico, fundamental para a digestão.

➤ **Fases e manifestações do estresse**

Seleghim e Mombelli (2012), as apresentações de estresse abarcam três estágios que, agrupados, distinguem a Síndrome de Adaptação Geral: estágio de alarme, Estágio de Resistência e Estágio de exaustão.

Segundo Girondi e Gelbcke (2011), o primeiro estágio é distinguido fisicamente por meio do sistema nervoso central que entende a circunstância de tensão e motiva a fabricação de hormônios, como por exemplo, adrenocorticotrófico (ACTH).

Neste momento ocorrem as aparições físicas atingindo os sujeitos que apresentam o estresse abrangendo tensão dos músculos, compressão da mandíbula, bruxismo, suor excessivo, palpitação, hipertensão arterial, enjoos, mãos e pés frios.

A fase de Resistência, de acordo com Souza et al (2012), acontece quando o agente persiste por um tempo bastante prolongado, existindo uma elevação da competência de resistência física. A respiração, as palpitações cardíacas, a circulação e a tensão nas artérias retornam aos poucos a seus coeficientes

anteriores. Entretanto, existindo constância do estresse, o plano de resistência vai reduzindo e começa-se a fase de exaustão.

No estágio de exaustão os sinais de alerta ressurgem mais enfatizados e os demais se desenvolvem, fazendo com que o organismo esteja mais suscetível a patologias. Distingue-se pela inaptidão dos organismos geradores pela procura da adequação física aos resultados dos agentes estressores continuam por um período prolongado. O estresse passa a ser intenso e, por conseguinte, extenuando toda a energia adaptativa física (FRANÇA e FERRARI, 2012).

Para estes autores, a Exaustão é a ruptura da estabilização física e encontra-se referente a uma multiplicidade de patologias como hipertensão arterial, angústia, problemáticas sexuais e dermatológicas, como por exemplo, hipersensibilidade, além do infarto.

Um elevado coeficiente de estresse progressivo pode produzir um estado de exaustão física e emocional distinguida por pensamento negativo, ideias contrárias de si mesmo, comportamentos adversos em referência ao serviço, denominadas como Síndrome de *Burnout*.

Em referência aos sinais psíquicos encontram-se inseridos os distúrbios ansiosos e/ou depressivos, perda de sono, problemas com concentração, conflito emocional, aflição, psicose, problemas nos relacionamentos interpessoais, irritação com excesso de preocupações, problemas para relaxar, ira, suscetibilidade. (THEME et al, 2012)

Ações de manejo de estresse ocupacional devem ser enfatizadas na instituição de serviço e/ou no profissional, segundo Hanzelmann e Passos (2010) e Intervenções dirigidas na instituição são direcionadas para a transformação de agentes estressores do âmbito de serviço, podendo inserir transformações na composição institucional, condições de serviço, educação e desenvolvimento, cooperação e independência no serviço e relacionamentos interpessoais no mesmo.

Ainda para estes, as intervenções dirigidas ao profissional de enfermagem anseiam diminuir o impacto negativo já presente, por meio do desenvolvimento de um apropriado planejamento de mecanismos de enfrentamento particulares.

➤ **Benefícios trazidos pelo serviço noturno**

A função dos enfermeiros dentro do hospital é estabelecida como um procedimento de ações contínuas, por causa do volume de atendimentos aos pacientes graves, com riscos de vida precisando de cuidados. Em uma jornada de 24 horas de trabalho, acontece uma pendência enorme e consecutiva de pacientes.

O profissional de enfermagem desempenha procedimentos de trabalho especiais que requer a efetuação de turnos continuados de revezamento, plantões, serviços noturnos e feriados. (PAIXÃO et al, 2013)

Silva, Rotenberg e Fischer (2011) relatam que a regulamentação define uma jornada máxima de 8 horas diárias e de 44 horas semanais. Na área da saúde, esta carga horária pode oscilar de 30-40 horas semanais, sendo geralmente observada a jornada de 36 horas por semana. As jornadas diárias podem ser de 6, 8 e 12 por 36 horas, ou também, jornadas de 4 dias de 6 horas e 1 dia de 12 horas, segundo estabelecido em acordo.

Acredita-se que nos hospitais no qual são desempenhadas atividades ininterruptas, as jornadas de 8 e 12 horas, realizadas pelos enfermeiros, estão protegidas em acordos de trabalho definidos em convenções coletivas.

A diminuição da jornada para Maynardes et al (2009) é plausível por intermédio de acordo ou convenção coletiva de trabalho. Entretanto, a jornada habitual não poderá ser diminuída pelo hospital com redução do salário, mesmo com a anuência do mesmo, salvo se existir real veemência deste, por razões como outro emprego, por exemplo.

Em relação ao descanso no plantão, determinados momentos de descanso são indispensáveis em meio à jornada de trabalho para todos os enfermeiros. Terá descanso obrigatório de 15 minutos, quando a jornada de trabalho exceder 4 horas, não extrapolando o alcance de 6 horas por dia. A permissão de tal descanso não será contada na jornada de trabalho. (VEIGA et al, 2013)

## *ESTRESSE DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM NO SERVIÇO NOTURNO: UMA QUESTÃO DE SAÚDE*

Se esta superar 6h e não extrapolar a 8 horas, a intermitência de descanso necessitará ser de no mínimo 60 minutos e no máximo 120, não calculadas na jornada diária.

Se o enfermeiro desempenhar suas funções em jornada que ultrapasse a 6 horas e não lhe seja outorgado pelo hospital tal direito de descanso durante a jornada, segundo (Veiga et al, 2013) o mesmo estará forçado a pagá-lo, pelo período apropriado, com o aumento de no mínimo 1/4 sobre o valor do vencimento da hora habitual de trabalho.

Em jornadas com 12 horas o horário para repouso ou nutrição necessita ser de 60 minutos, calculada dentro do intervalo de trabalho, ao passo que a jornada diária não deve ultrapassar a tal alcance de tempo. As regulamentações na área de enfermagem definem, também, que entre duas jornadas de trabalho é imprescindível um período de, no mínimo, 11 horas sucessivas para o descanso. (VEIGA et al, 2013)

No que se refere à ginástica laboral, para Nascimento et al (2012), esta é um dos recursos localizados pelas instituições que procuram a prevenção de patologias ocupacionais é a implantação de programas de atividade laboral, distinguindo-se como interrupções na jornada de trabalho integrada com atividades programadas antecipadamente, apreciando as atividades e demandas físicas, podendo ocorrer antes, durante ou depois do expediente.

A atividade laboral incide em exercícios efetuados no próprio ambiente de trabalho, dando-se ênfase aos alongamentos e atividades para a diminuição da sobrecarga nas composições musculares empregadas em meio aos trabalhos ocupacionais. Além do mais, segundo Santos et al (2012), a atividade laboral age na prevenção e na profilaxia do estresse, ao passo que em meio ao exercício físico é desprendido um hormônio denominado como endorfina, o que gera bem-estar e alívio das articulações.

Pesquisas têm apresentado que a atividade laboral é adequada para prevenir às lesões pelos esforços repetitivos tão comumente encontradas em enfermeiros e

melhorar as relações de trabalho além de possibilitar uma melhor capacidade de produção. Assim sendo, a atividade laboral pode exercer função relevante na qualidade de vida, incidindo na saúde e bem-estar dos enfermeiros. (ROCHA et al, 2012)

## **CONCLUSÃO**

O serviço dos enfermeiros é árduo, no qual se lida a todo instante com as enfermidades físicas da coletividade. A assistência com a saúde das pessoas encontra-se diretamente relacionada ao trato com os mais variados sujeitos e circunstâncias. A ocasião de patologia estabelece-se grande dose de angústia nos pacientes, que simplesmente é direcionada para os profissionais que os atendem.

Nota-se a relevância do bem-estar e a saúde do profissional de enfermagem no serviço, porque é no serviço que se passa a grande parte de sua vida. A qualidade encontra-se absolutamente associada com as precisões e perspectivas humanas e com a relativa satisfação desta. Satisfaz ao bem-estar do profissional de enfermagem, no âmbito de serviço, expresso por meio de relacionamentos benéficos e harmônicos.

O estresse na função do enfermeiro está associado a vários elementos e ao próprio profissional de enfermagem, entretanto, analisa-se que é difícil detectar onde se encontra o problema de fato, se exógeno ou endogenamente.

Entende-se que essa profissão é vista como estressante e que inexiste na literatura vigente uma anuência em relação às instituições hospitalares no qual o serviço e os relacionamentos interdisciplinares são mais estressantes.

Desta forma é preciso que se apreciem as problemáticas relacionadas ao âmbito, vislumbrando o bem estar do paciente e dos enfermeiros que ali desempenham suas funções. O impacto positivo será focado na qualidade do cuidado, porque se os profissionais se encontrarem permanentemente sob estresse, inexistirá probabilidade de uma excelente atuação, induzindo-a inclusive, à frustração que, de alguma maneira, é o começo para o desinteresse do profissional.

## *ESTRESSE DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM NO SERVIÇO NOTURNO: UMA QUESTÃO DE SAÚDE*

Enfim, compreende-se que o estresse se encontra sujeito ao setor de serviço, com também às circunstâncias que são fornecidas ao desempenho do trabalho. Com esta verificação existe precisão de debater as circunstâncias de serviço do profissional, independente de seu setor de desempenho, porque o êxito da prestação do cuidado ao paciente e seus parentes se faz com enfermeiros que estejam preparados completamente, ou seja, no que tange aos conhecimentos, anseios e atuação com organização apropriada.

As questões subjetivas e fatores inerentes à individualidade, sobremaneira, interferem no cotidiano do trabalhador e uma vez negligenciadas pela gestão, podem mascarar situações graves de insatisfação, desmotivação e pode estar intimamente relacionado ao desenvolvimento, tornando-se um estressor em potencial.

### **REFERÊNCIAS**

1. ROCHA, M.C.P., DE MARTINO, M.M.F. **O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares.** Rev Esc Enferm USP; 2010; 44(2): 280-6.
2. HANZELMANN, R.S., PASSOS, J.P. **Imagens e representações da enfermagem acerca do stress e sua influência na atividade laboral.** Rev Esc Enferm USP; 2010; 44(3): 694-701.
3. MINAYO, M.C.S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** 29ª. ed. Petrópolis: organizadora, RJ: Vozes; 2010.
4. VEIGA, K.C.G., FERNANDES, J.D., PAIVA, M.S. **Estudo estrutural das representações sociais do trabalho noturno das enfermeiras.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2011 Out-Dez; 20(4): 682-90.
5. GUIDO, L.A., LINCH, G.F.C., PITTHAN, L.O., UMANN, J. **Estresse, coping e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares.** Rev Esc Enferm USP; 2011; 45(6): 1434-9.
6. GIRONDI, J.B.R., GELBCKE, F.L. **Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida.** Enfermagem em Foco 2011; 2(3): 191-194.
7. MOGENTALE, A.P, VIZZOTTO, M.M. **Estresse e reajustamento social em auxiliares de enfermagem.** Psicólogo in Formação; 2011 jan./dez.; 15(15): 1-16.

8. NEGELISKII, C., LAUTERT, L. **Estresse laboral e capacidade para o trabalho de enfermeiros de um grupo hospitalar.** Rev. Latino-Am. Enfermagem maio-jun 2011; 19(3):1-8.
9. FARIAS, S.M.C., TEIXEIRA, O.L.C., MOREIRA, W., OLIVEIRA, M.A.F., PEREIRA, M.O. **Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento.** Rev Esc Enferm USP; 2011; 45(3): 722-9.
10. SANTOS, T.M.B., FRAZÃO, I.S., FERREIRA, D.M.A. **Estresse ocupacional em enfermeiros de um hospital universitário.** Cogitare Enferm. 2011 Jan/Mar; 16(1): 76-81.
11. SELEGHIM, M.R., MOMBELLI, M.A., OLIVEIRA, M.L.F., WAIDMAN, M.A.P., Marcon, S.S. **Sintomas de estresse em trabalhadoras de enfermagem de uma unidade de pronto socorro.** Rev Gaúcha Enferm. 2012; 33(3): 165-173.
12. VERSA, G.L.G.S., MURASSAKI, A.C.Y., INOUE, K.C., FALLER, J.W., MATSUDA, L.M. **Estresse ocupacional: avaliação de enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno.** Rev Gaúcha Enferm.; Porto Alegre (RS) 2012 jun;33(2):78-85.
13. SOUZA, V.R., SILVA, J.L.L., LOPES, M.R. et al. **O estresse de enfermeiros atuantes no cuidado do adulto na unidade de terapia intensiva.** R. pesq.: cuid. fundam. online 2012. jan/mar. (Ed. Supl.):25-28.
14. FRANÇA, F.M., FERRARI, R. **Estresse ocupacional crônico e o setor de atuação dos profissionais de enfermagem da rede hospitalar.** Revista Eletrônica Gestão & Saúde; 2012; 3(1): 531-545.
15. THEME, M.M., COSTA, M.A.S, GUILAM, M.C.R. **Estresse ocupacional e autoavaliação de saúde entre profissionais de enfermagem.** Rev. Latino-Am. Enfermagem mar.-abr. 2013; 21(2): 1-9.
16. PAIXÃO, G.P.N., EVANGELISTA, T.J., OLIVEIRA, K.A., SALGADO, M.A., Bittencourt, I.S. **Estresse da equipe de enfermagem e sua influência na produtividade.** C&D-Revista Eletrônica da Fainor; 2013; 6(1): 79-92.
17. SILVA, A.A., ROTENBERG, L., FISCHER, F.M. **Jornadas de trabalho na enfermagem: entre necessidades individuais e condições de trabalho.** Rev Saúde Pública; 2011; 45(6): 1117-26.
18. MAYNARDES, D.C.D., SARQUIS, L.M.M., KIRCHHOF, A.L.C. **Trabalho noturno e morbidades de trabalhadores de enfermagem.** Cogitare Enferm 2009 Out/Dez; 14(4): 703-8.
19. VEIGA, K.C.G., FERNANDES, J.D., PAIVA, M.S. **Análise fatorial de correspondência das representações sociais sobre o trabalho noturno da enfermeira.** Rev Bras Enferm, Brasília 2013 jan-fev; 66(1): 18-24.
20. NASCIMENTO, R.S., GUEDES, C.C.P., AGUIAR, B.G. **Estratégias para minimizar danos a enfermagem do serviço noturno: uma revisão integrativa.** Revista Acred, 2012; 2(4): 122-141.

*ESTRESSE DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM NO SERVIÇO NOTURNO: UMA  
QUESTÃO DE SAÚDE*

21. SANTOS E., MORTEAN, E.C.M., VRECCHI, M.R., CARDOSO, A.L. **A importância da ginástica laboral para a prevenção de ler/dort em profissionais de enfermagem.** Saberes Unicampo, Campo Mourão; 2014, jan.-jun.; 1(1): 60-63.

22. ROCHA, C.S.A., SILVA, C.B., GOMES, N.M., MARTINEZ, B.P. **Alterações osteomusculares em técnicos de enfermagem em um ambiente hospitalar.** Revista Pesquisa em Fisioterapia, Salvador, 2013 Jul;3(1): 3-12.