

ESTRESSE: uma realidade do profissional da enfermagem na área hospitalar

Sandra M. dos SANTOS¹; Flávia H. PEREIRA².

RESUMO

O estresse no campo de trabalho é um problema que apresenta ameaças para a saúde mental. Pode estar associado a dupla jornada de trabalho, pressões de superiores exercidas dentro de sua atividade, dentre outros. O objetivo do trabalho foi auxiliar profissionais de enfermagem com informações sobre o estresse, de forma que saibam lidar com diversos tipos de situações que podem interferir diretamente no cuidado prestado e na rotina exaustiva exigida pela área de atuação. Trata-se de um relato de experiência realizado a partir de uma atividade educativa realizada com profissionais de um hospital localizado no sul de Minas Gerais. O trabalho contribuiu para auxiliar os profissionais a reconhecerem os sinais de estresse e fadiga relacionados à profissão, propondo medidas para amenizá-lo fora do ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Estresse ocupacional; Profissionais de Enfermagem; Hospitais.

1. INTRODUÇÃO

O estresse no campo de trabalho é um problema que apresenta ameaças para a saúde mental. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 90% da população mundial é afetada pelo estresse, tomando proporções de uma epidemia global (CAVALHEIRO et al., 2008).

A enfermagem é uma profissão estressante e se relaciona ao trabalho com pessoas que necessitam de um grande nível de atenção, compaixão e empatia. O profissional que lida com esse tipo de situação pode se sentir irritado, deprimido e desapontado. Esses sentimentos podem ser incompatíveis com seu desempenho, agregando a culpa e o aumento da ansiedade (ANDOLHE, 2015).

São fatores que podem influenciar diretamente no estresse: escassez de recursos materiais, falta de cooperação entre a equipe, comunicação deficiente, falta de um bom relacionamento, ausência de trabalho em equipe, sobrecarga de trabalho (ANDOLHE, 2015).

O relacionamento humano, atividades em grupo, presença de recursos humanos e materiais são aspectos que podem amenizar o estresse (BIANCHI, 2009).

O objetivo do trabalho foi auxiliar profissionais de enfermagem com informações sobre o estresse, de forma que saibam lidar com diversos tipos de situações que podem interferir diretamente no cuidado prestado e na rotina exaustiva exigida pela área de atuação.

¹Estudante do módulo III, do curso Técnico em Enfermagem, ano de 2017. IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: flavia.pereira@ifsuldeminas.edu.br.

²Doutora em Ciências da Saúde. Orientadora do Projeto de Conclusão de Curso (PCC). Professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho. Muzambinho/MG. E-mail: flavia.pereira@ifsuldeminas.edu.br.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência, realizado a partir de uma atividade educativa desenvolvida em um hospital localizado no sul de Minas Gerais.

O relato de experiência é um instrumento da pesquisa descritiva, que proporciona reflexão sobre uma ação ou um conjunto delas e aborda uma situação vivenciada na área profissional, de importância para a comunidade científica (FIGUEIREDO, 2004).

Esse trabalho foi apresentado por uma estudante do curso técnico em enfermagem, que cursava o III módulo do curso, acompanhada pela professora orientadora do projeto de conclusão de curso (PCC). O PCC, nessa instituição, envolve a apresentação de uma temática relevante à comunidade, selecionada pelos estudantes em parceria com a professora orientadora do trabalho. Aconteceu no mês de maio de 2018, em um hospital no sul de Minas Geais, em horário oportuno à equipe, previamente agendado. O público alvo foram técnicos em enfermagem e enfermeiros presentes no dia da apresentação, que ocorreu no período da manhã. A apresentação ocorreu no posto de enfermagem da ala de internação, e teve duração de 20 minutos.

Ocorreu exposição dialogada, em que a estudante fez exposição teórica do assunto, utilizando o recurso didático do computador. Em seguida, foi aberta a discussão entre as funcionárias, de forma que pudessem expor dúvidas e contribuições diante do tema. Muitas profissionais se identificaram os sintomas de estresse e mencionaram fazer uso de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos e também apresentarem alterações na qualidade do sono.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir dessa experiência, os profissionais de enfermagem do serviço hospitalar puderam reconhecer os sinais de estresse e fadiga relacionados à profissão, analisando as medidas apresentadas para amenizá-lo, tanto aquelas dentro quanto aquelas fora do ambiente de trabalho. Pelo fato do estresse ser um problema frequente entre os profissionais, compreenderam que o tema é relevante e de grande importância para discussões, mencionando que deveria haver mais espaços para discussões sobre esse tema no cotidiano do trabalho.

4. CONCLUSÃO

Considera-se que esse projeto tenha contribuído para reforçar à estudante do III módulo do curso técnico em enfermagem a questão do estresse e também auxiliado os profissionais na busca de medidas para aliviar o estresse gerado pela profissão.

REFERÊNCIAS

ANDOLHE, R. et al. Estresse, coping e burnout da equipe de enfermagem de Unidade de Terapia Intensiva: fatores associados. Revista Escola Enfermagem USP, São Paulo, v. 49, n. spe, p. 58-64, Dec. 2015.

BIANCHI, E.R. F. Escala Bianchi de Stress. Revista Escola Enfermagem USP, São Paulo, v. 43, n. spe, p. 1055-1062, Dec. 2009.

CAVALHEIRO, A. M.; MOURA JUNIOR, D. F.; LOPES, A.C. Estresse de enfermeiros com atuação em unidade de terapia intensiva. Revista Latino Am de Enferm. v. 16, n. 1, p. 29-35, 2008.

FIGUEIREDO, N. M. A. **Método e Metodologia na Pesquisa Científica**. Editora: Difusão, 2004, 247f.