



## ESTRESSE NO ENFERMEIRO DE PRONTO-SOCORRO

\* Rodrigo Mezzadre Machado

\*\* Damares Tomasin Biazin

### RESUMO

O estresse é um dos fatores que mais acometem os funcionários de um hospital, e dentre os mais afetados acreditamos que o enfermeiro de pronto-socorro seja o que esteja em maior contato com o estresse.

Por isso, o objetivo principal neste trabalho foi identificar quais os fatores que influenciam e desencadeiam o estresse no enfermeiro de pronto-socorro. A coleta de dados foi realizada através de questionários enviados, via correio, para 31 enfermeiros que atuam nesse setor há pelo menos um ano, em instituições hospitalares de grande porte das cidade de Cascavel, Curitiba, Foz do Iguaçu, Maringá, Londrina e Ponta Grossa.

Os resultados mostram que os maiores fatores causadores de estresse nos enfermeiros de Pronto-Socorro são: superlotação (16% dos enfermeiros), falta de interação entre a equipe médica, enfermagem e demais serviços (13% dos enfermeiros), número insuficiente de funcionários (8% dos enfermeiros), falta de estrutura básica, equipamentos e tecnologia (8% dos enfermeiros), planta física inadequada (4,5% dos enfermeiros), demora do atendimento ao paciente (4,5% dos enfermeiros), situações imprevisíveis (3,5% dos enfermeiros), descaso do médico com o paciente (3,5% dos enfermeiros), dificuldade de manipular o paciente devido a ser um hospital escola e acumular muitos acadêmicos ao redor do mesmo (1,2% dos enfermeiros), entre outros.

### ABSTRACT

Stress is one of the causes which most affect the employees of a hospital. Within the most affected, we believe nurses are the emergency of stress.

For this reason, the main target of this work was to identify which factors usually influence and cause the stress on nurses.

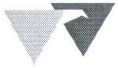
The data survey was collected through mailed questionnaires sent to 31 nurses who have been working in the area for at least one year, in big hospital institutions from the following places: Cascavel, Curitiba, Foz do Iguaçu, Maringá, Londrina e Ponta Grossa.

---

\*Enfermeiro Graduado pelo CESULON.

\*\*Docente do Departamento de Enfermagem do CESULON.

Mestre em Enfermagem Fundamental pela Universidade de São Paulo - USP.



The results showed that nurses are usually stressed in the hospital due to: overbooking (16% of nurses), lack of interaction among medical team, nursery, other services (13% of nurses), scanty number of employees (8% of nurses), deficiency concerning infrastructure, equipment and technology (8% of nurses), inappropriate facilities, (4,5% of nurses), delayed patient assistance (4,56% of nurses), unpredictable situations (3,5% of nurses), doctor's neglect to his patient (3,5% of nurses), difficult to manipulate the patient since they are in school hospitals, accumulation of many students around the patient (1,2% of nurses), and others.

**UNITERMOS:** Estresse; Trabalho; Pronto-Socorro.

**KEY-WORDS:** Stress; Emergency Ward Work.

## I - INTRODUÇÃO:

De acordo com LAUTERT (1997. p. 83), "a realização de um trabalho socialmente útil é um elemento indispensável para o equilíbrio do indivíduo e é parte importante da vida. O trabalho constitui, sem dúvida, um elemento eficaz para a interação social do homem, a afirmação de si mesmo ante os demais, sua expressão imaginativa e criativa. Constitui, portanto, uma experiência gratificante e saudável para o indivíduo que desempenha e é um sinal de identidade do seu próprio eu. No entanto, analisando o trabalho do enfermeiro, verifica-se que um grande percentual dos estudos psicológicos e sociológicos tem demonstrado que essa profissão, principalmente no âmbito hospitalar, é um dos trabalhos que mais estresse origina em seus trabalhadores, apesar de ser uma atividade socialmente útil. As grandes responsabilidades envolvidas no cuidado de enfermagem, a falta de organização e de participação dos profissionais nos objetivos do sistema hospitalar, as frustrações frequentes, a excessiva burocratização, a pulverização das responsabilidades, a massificação hospitalar e as precárias condições do sistema de saúde brasileiro geram uma situação quase constante de ansiedade. Deste modo o enfermeiro está exposto a um sentimento de ambivalência e frustração, gerado pela grande dificuldade que sente para cuidar do paciente inserido neste contexto. Outro fator que tem auxiliado a agravar essa situação é que o cuidado de enfermagem tem se tornado cada vez mais complexo, as equipes mais sofisticadas e os pacientes ingressando ou recebendo alta em estados de saúde cada vez mais críticos ou requerendo mais cuidados."

O estresse é a consequência da adaptação de nosso corpo e nossa mente às mudanças. Mesmo as situações que requerem mudanças ou adaptações podem gerar um grau de estresse. Em termos mais científicos, o estresse é a resposta fisiológica e de comportamento de um indivíduo que se esforça para adaptar-se e ajustar-se a pressões internas e externas. Como a energia necessária para esta adaptação é limitada, o organismo entra finalmente na fase do esgotamento.

Segundo POLISUK & GOLDFELD (1988, p.297), estresse - vocábulo inglês empregado para descrever uma condição na qual, devido a função ou dano, extensas regiões do corpo se desviam de seu estado normal de repouso; suas causas principais são: choque cirúrgico ou obstétrico, queimaduras, exposição à ação da corrente elétrica, do raio X, etc., asfixia, infecções, emoções, etc.

Como já citado anteriormente, sabemos que o estresse é um dos fatores que mais acometem os funcionários de um hospital, e dentre os mais afetados acreditamos que o enfermeiro de pronto-socorro seja o que esteja em maior contato com o estresse.

Conforme FARO & HIGUEHI (1987 - p.161 - 170), "a assistência de emergência institucionalizada, em unidades de pronto-socorro, representa um universo de ações que precisa ser desvendado. A adaptação da planta física, de recursos materiais e humanos, de uma proposta de desempenho, de programas educativos para equipe decorrem das características qualitativas e quantitativas do atendimento realizado nesse serviço."

Pronto-socorro, segundo FERREIRA et al. (1977, p. 387), "é um hospital de assistência pública para o atendimento de casos de urgência e emergência."

Por isso, temos como objetivo principal neste trabalho identificar quais os fatores que influenciam e desencadeiam o estresse no enfermeiro de pronto-socorro.

## II - REVISÃO DA LITERATURA:

MASCI (1997) afirma que "o estresse e os transtornos de ansiedade são extraordinariamente freqüentes, estimando-se que 25% de toda a população irá experimentar seus sintomas pelo menos uma vez na vida. No Estado de São Paulo, estima-se que os transtornos de ansiedade afetem algo em torno de 18% da população. Em 1992, a Organização das Nações Unidas (ONU) chamou o estresse de "a doença do século XX". Mais recentemente a Organização Mundial da Saúde descreveu o estresse como a maior epidemia mundial deste século. Estudos nos Estados Unidos, que possuem rigor nas suas estatísticas, indicam que aproximadamente 90 % das pessoas adultas já experimentaram altos níveis de estresse. E quase metade dessas pessoas dizem que enfrentam esses altos níveis de estresse pelo menos uma a duas vezes por semana. Estima-se também que 60 a 80 % dos acidentes de trabalho nos Estados Unidos estão relacionados com o estresse."

Para evitar tal situação, devemos dar a importância para o estresse, uma vez que os profissionais de saúde, no caso, o enfermeiro e mais especificamente o enfermeiro de pronto-socorro, que afronta-se com situações inesperadas a todo o instante, está em contato direto com esse mal. Devemos identificar suas fontes e tentar reduzi-las ou eliminá-las para prevenir situações perigosas, como, por exemplo, o acidente de trabalho.

De acordo com SOUZA (1998), "o estresse é uma doença de adaptação ao meio. Pode-se observar sua interação no lado interno ou no lado externo. O pesquisador canadense Hans Seyle descreveu muito bem o lado interno, em função das estimulações, excitações e agressões externas, que produzem uma escalada progressiva na defesa do organismo. No início é só o aumento do alerta geral, estimulando o sistema vegetativo





e o cérebro para se defenderem. Pode ser até benéfico no desempenho pelo fato de aumentar a atenção nas tarefas e a prontidão nas contrações musculares. No entanto, isto tem sido usado abusivamente pelas empresas, sobretudo nesta fase de flexibilização do trabalho, quando o aumento de produção e produtividade não estabelecem um limite nas demandas ao empregado, que é acionado a todo instante, mesmo no lazer e em sua casa".

Devemos considerar a importância do lazer, o qual freqüentemente é relegado a segundo plano a que não é dado o verdadeiro valor. Na necessidade de adquirir mais recursos financeiros, os profissionais de saúde, de uma forma geral, possuem mais de um emprego, e nesse caso consomem o tempo que deveria ser dado ao lazer e diversão, esses de grande importância na prevenção e tratamento do estresse

CABRAL et al. (1998 a) afirmam que "a diversão e descontração tornam-se cada vez mais importantes no combate ao estresse puramente mental, físico e psicológico (todos nós conhecemos os danos causados pela preocupação). Há muitos estudos da medicina psicossomática, descrevendo a produção de úlceras gástricas, hipertensão e vários outros males pela preocupação crônica em relação a problemas de ordem moral e econômica. E o melhor remédio aqui é a diversão e a descontração em que se encontra qualquer coisa que tome o lugar dos pensamentos preocupantes, para afugentá-los, e nada afasta tão eficazmente pensamentos desagradáveis quanto a concentração em pensamentos agradáveis".

Como podemos observar, infelizmente, a falta de lazer, diversão, descontração e as preocupações, tensões e situações inesperadas são as principais causas do estresse; sendo assim, o enfermeiro, que é o profissional responsável pela assistência à saúde holística do indivíduo, família e comunidade, deve, antes de tudo, cuidar de sua própria saúde física, mental e psicológica, prevenindo o estresse para que tenha condições de oferecer uma assistência de qualidade ao seu paciente.

De acordo com CABRAL e Cols (1998 b), "várias das patologias hoje estudadas pela Medicina do Trabalho têm íntima correlação com o estresse. O desgaste a que pessoas são submetidas nos ambientes e nas relações com o trabalho é fator dos mais significativos na determinação de doenças. Este trabalho não escapa ao conhecimento médico, mas também é fato que o espaço dedicado na anamnese à investigação destes aspectos é pequeno em relação à sua importância."

### **III - METODOLOGIA:**

#### **3.1 - Local**

Instituições hospitalares de grande porte, públicas e privadas das cidade de Curitiba, Ponta Grossa, Maringá, Foz do Iguaçu, Cascavel e Londrina.

#### **3.2 - População/Amostra:**

A amostra desta pesquisa foi constituída de 31 enfermeiros que atuam em setores de pronto-socorro há pelo menos um ano, nos hospitais escolhidos para esta pesquisa.

### 3.3 - Coleta de dados:

A coleta de dados foi realizada através de questionário (anexo) desenvolvido pelo autor, baseado no Instrumento de LAUTERT (1997, p. 143 e 144). O questionário contém 25 questões, sendo 02 abertas e 23 fechadas, divididas em 3 partes:

- I - Dados de identificação;
- II - Perguntas de múltipla escolha;
- III - Perguntas abertas.

Este instrumento foi enviado, via correio, para 25 hospitais, totalizando 100 questionários enviados, junto com uma carta resposta devidamente selada para facilitar o retorno das mesmas. Em resposta, foram recebidos 31 questionários respondidos, totalizando 31%.

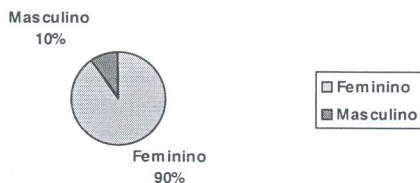
### 3.4 - Análise dos dados

Os dados coletados foram analisados através de estatística descritiva, utilizando gráficos e tabelas.

## IV - RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Parte I - Dados de Identificação

Gráfico 1. Distribuição dos indivíduos pesquisados, segundo o sexo:



Observa-se no gráfico 1 que a população alvo é composta por 90% de mulheres

Devemos levar em consideração que a enfermagem é composta em sua maioria de mulheres, justificando assim os 90% (28) de mulheres e 10% (03) de homens em 31 enfermeiros pesquisados.

Tabela 1. Distribuição dos indivíduos pesquisados de acordo com sua idade:

Idade dos enfermeiros do PS		
IDADE	F	f %
21  — 28	08	25,7
28  — 35	12	38,6
35  — 42	07	22,5
42  — 49	02	06,6
não respondeu	02	06,6
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>

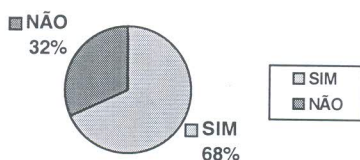
A Tabela 1 mostra que a idade com maior representação entre os 31 enfermeiros pesquisados varia entre 28 e 35 anos, com 12 indivíduos (38,6%).

Tabela 2. Distribuição dos enfermeiros de Pronto - Socorro pesquisados quanto ao seu estado civil:

Estado civil dos enfermeiros do PS		
Estado Civil	F	f %
Solteiro	12	38,7
Casado/amasiado	16	51,6
Desquitado/separado	02	06,4
não respondeu	01	03,3
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>

Destaque da Tabela 2: a maioria (16 - 51,6%) dos enfermeiros do Pronto-socorro são casados ou amasiados.

Gráfico 2. Distribuição dos enfermeiros pesquisados segundo a existência de filhos.



Destaque do gráfico 2: a maioria dos 31 enfermeiros pesquisados ( 21 – 68% ) possuem filhos

Tabela 3. Distribuição dos enfermeiros pesquisados quanto à sua graduação

Graduação dos Enfermeiros		
Graduação	F	f %
Graduação	22	70,9
Especialização	08	25,8
Mestrado	01	03,3
TOTAL	31	100,0

Destaque da Tabela 3: somente 1 (3,3%) dos 31 enfermeiros pesquisados possui mestrado, e a maioria, 22 (70,9 %), são apenas graduados.

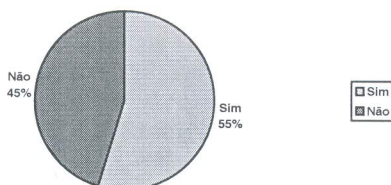
Tabela 4. Distribuição dos enfermeiros quanto ao tempo que trabalham na unidade de Pronto-socorro:

Tempo que trabalha no PS		
IDADE	F	f %
0  — 4	16	51,6
4  — 8	13	41,9
8  — 42	1	3,25
não respondeu	1	3,25
TOTAL	31	100,0

Destaque da Tabela 4: a maioria dos 31 enfermeiros pesquisados (16 - 51,6%) não possui mais que 04 anos de serviço nesse setor.

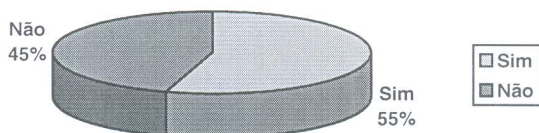
Devemos levar em consideração este dado, pois observamos que 51,6% dos 31 enfermeiros pesquisados não possuem mais que 4 anos nesse setor. Outras pesquisas devem ser realizadas com o intuito de investigar a causa real, se estresse ou coincidência.

Gráfico 3. Distribuição dos enfermeiros pesquisados quanto à escolha do local de trabalho



Destaque do Gráfico 3: 14 (45%) dos 31 enfermeiros pesquisados não escolheram trabalhar nesse setor, e que 17 (55%) trabalham no pronto-socorro por opção

Gráfico 4. Distribuição dos enfermeiros quanto ao recebimento ou não de treinamento para trabalhar no Pronto-socorro.



Destaque do Gráfico 4: 14 (45%) dos 31 enfermeiros pesquisados não receberam treinamento para trabalhar nesse setor, porém a maioria 17 (55%) recebeu tal treinamento.

Tabela 5. Distribuição dos enfermeiros quanto a atividades exercidas fora da unidade de Pronto-Socorro:

Atividades realizadas fora do PS		
Atividades	F	f %
Afazeres domésticos	19	24,6
Trabalha em outro lugar	11	14,3
Realiza atividades físicas	08	10,4
Atualiza-se lendo	25	32,5
Hábitos culturais	14	18,2
<b>TOTAL</b>	<b>77</b>	<b>100,0</b>

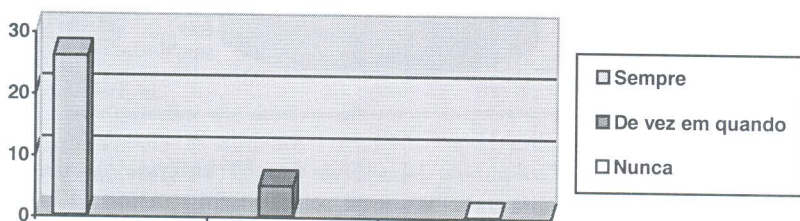
• OBS.: na Tabela 5 o número total é diferente de 31, pois a questão tem várias respostas e cada enfermeiro escolheu mais de 1 opção.

Devemos levar em consideração os dados da tabela 5, pois das 77 respostas dos 31 enfermeiros entrevistados, 11 (14,3 %) relatam que trabalham em outro lugar, 19 (26,4%) realizam afazeres domésticos, ou seja, como a maioria é mulher, ainda possuem a jornada de trabalho em suas casas, e certamente esses profissionais não possuem tempo para o lazer.



## Parte II - Perguntas de múltiplas escolhas:

Gráfico 5. Distribuição dos enfermeiros pesquisados quanto ao prazer no trabalho.



Destaque do Gráfico 5: a maioria (26 - 84%) dos 31 enfermeiros pesquisados sentem prazer pelo seu trabalho.

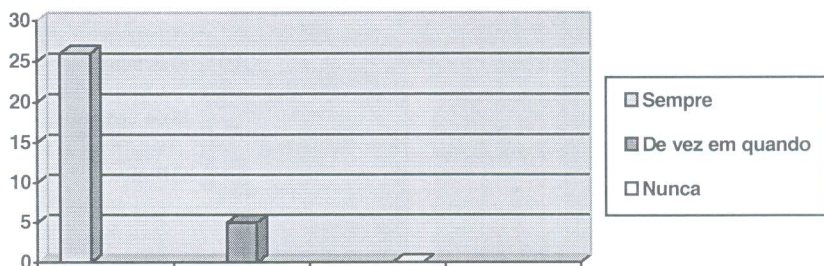
Baseado no gráfico 5, é de grande importância para o enfermeiro, no caso de Pronto-Socorro, que haja prazer no seu trabalho, pois "a realização de um trabalho socialmente útil é um elemento indispensável para o equilíbrio do indivíduo e é parte importante da vida.

Gráfico 6. Distribuição dos enfermeiros pesquisados quanto a se sentirem esgotados ao término das horas de trabalho:



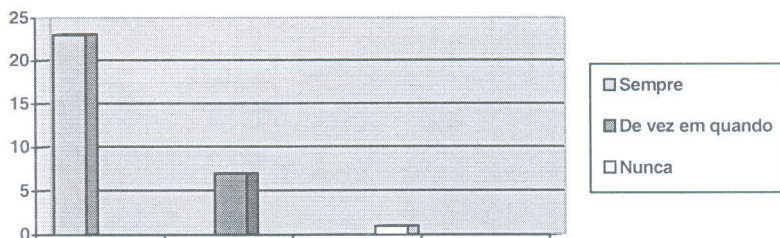
Destaque do Gráfico 6: a maioria (29 - 93,6%) dos 31 enfermeiros pesquisados sentem-se de vez em quando esgotados.

Gráfico 7. Distribuição dos enfermeiros pesquisados quanto a se sentirem seguros na realização do trabalho:



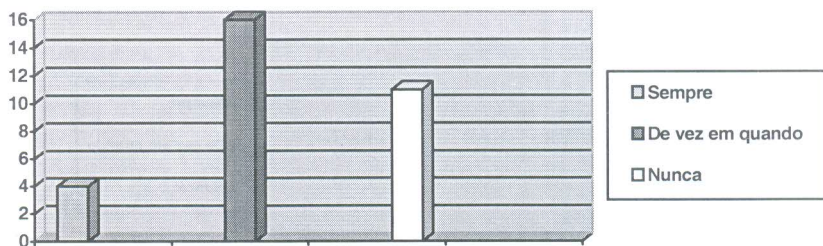
Destaque do Gráfico 7: a maioria (26 - 84%) dos 31 enfermeiros pesquisados sentem-se seguros ao realizarem suas atividades.

Gráfico 8. Distribuição dos enfermeiros pesquisados quanto à tranqüilidade ao manipular pacientes graves:



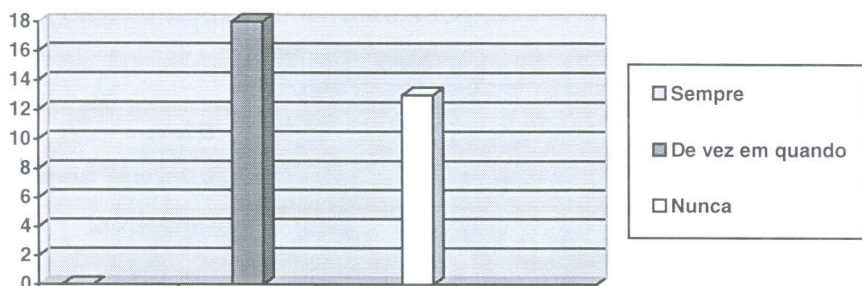
Destaque do Gráfico 8: a maioria (23 - 74%) dos 31 enfermeiros pesquisados sempre sentem tranqüilidade ao manipular pacientes graves.

Gráfico 9. Distribuição dos enfermeiros pesquisados quanto a se tornarem mais duros com as pessoas desde que começaram a trabalhar no Pronto-Socorro:



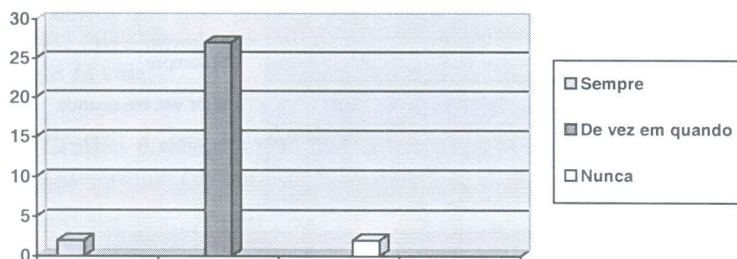
Podemos observar no Gráfico 9, que a maioria (16 - 52%) dos 31 enfermeiros pesquisados, após iniciarem seus trabalhos no pronto-socorro, acham que de vez em quando são mais duros com as pessoas.

Gráfico 10. Distribuição dos enfermeiros pesquisados quanto a se sentirem frustrados com seu trabalho:



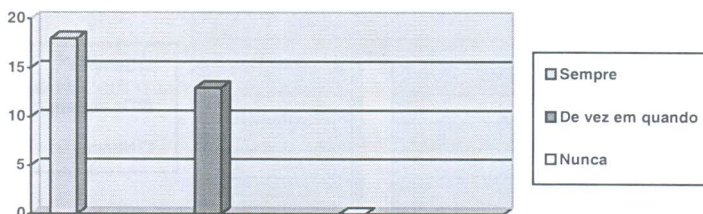
Observamos no Gráfico 10 que a maioria (18 - 58%) dos 31 enfermeiros pesquisados sentem-se de vez em quando frustrados com seu trabalho.

Gráfico 11, Distribuição dos enfermeiros pesquisados quanto ao sentimento de trabalharem demais:



Destaque do Gráfico 11: a maioria (27 - 87%) dos 31 enfermeiros pesquisados sentem que de vez em quando estão trabalhando demais.

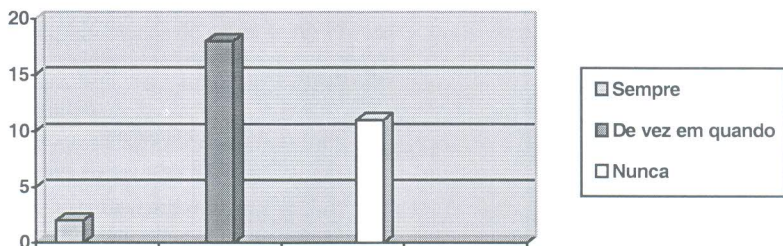
Gráfico 12. Distribuição dos enfermeiros pesquisados quanto a criarem um clima agradável com a equipe e pacientes:



Destaque do Gráfico 12: a maioria (18 - 58%) dos 31 enfermeiros pesquisados acham que sempre criam um clima agradável com sua equipe e pacientes.

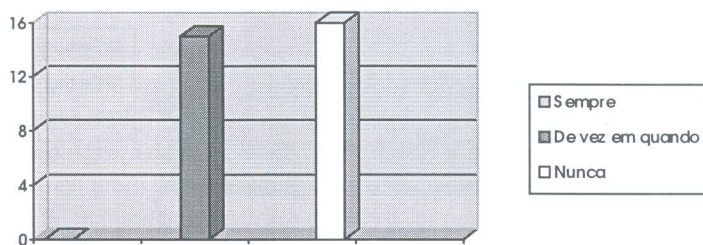


Gráfico 13. Distribuição dos enfermeiros pesquisados quanto ao estresse em trabalhar em contato direto com pessoas:



Destaque do Gráfico 13: grande parte dos 31 enfermeiros pesquisados (18 - 58%) de vez em quando acham que trabalhar em contato direto com pessoas estressa.

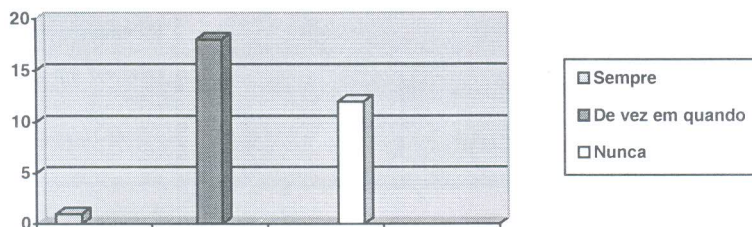
Gráfico 14. Distribuição dos enfermeiros pesquisados quanto a sentirem decepção com o trabalho:



Destaque do Gráfico 14: um equilíbrio no que diz respeito à decepção, uma vez que 16 (52%) dos 31 enfermeiros pesquisados nunca sentiram decepção com seu trabalho, e 15 (48%) de vez em quando se sentem decepcionados.

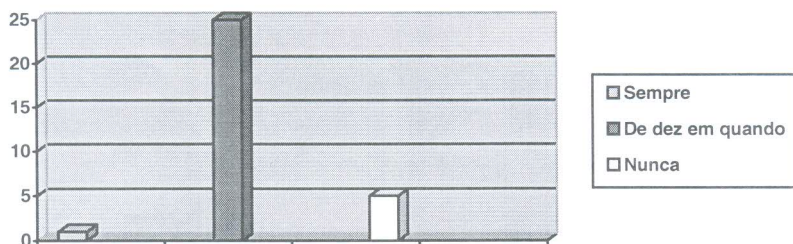


Gráfico 15. Distribuição dos enfermeiros pesquisados quanto a acharem que trabalhar todos os dias com pessoas estressa:



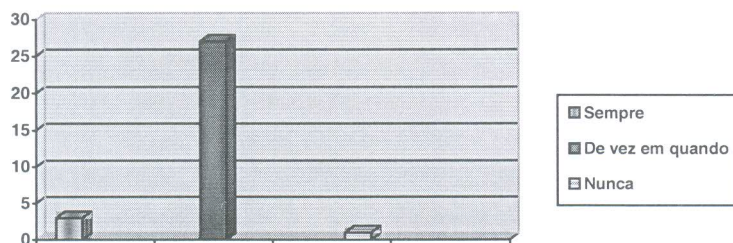
Destaque do Gráfico 15: a maioria (18 - 58%) dos 31 enfermeiros pesquisados de vez em quando acham que trabalhar todos os dias com pessoas cansa.

Gráfico 16. Distribuição dos enfermeiros pesquisados quanto a se sentirem desgastados com o trabalho:



Destaque do Gráfico 16: a maioria (25 - 81%) dos 31 enfermeiros pesquisados de vez em quando acham que o trabalho os está desgastando.

Gráfico 17. Distribuição dos enfermeiros pesquisados quanto a perceberem o estresse.



Observamos no Gráfico 17 que a maioria (27 - 87%) dos 31 enfermeiros pesquisados de vez em quando percebem o ESTRESSE.

## Parte III - Perguntas Abertas

Tabela 6. Distribuição das causas de estresse no Pronto-Socorro na opinião dos enfermeiros pesquisados

Principais causas de estresse no Pronto-Socorro de acordo com os 31 enfermeiros

RESPOSTAS	F	f %
Superlotação	14	16
Falta de interação entre a equipe médica, enfermagem, demais serviços	11	12,6
Número insuficiente de funcionários	07	08
Falta de estrutura básica, equipamentos e tecnologia	07	08
Planta física inadequada, "espaço pequeno"	04	04,5
Demora no atendimento ao paciente	04	04,5
A própria situação de Pronto-Socorro - Emergências	04	04,5
Situações imprevisíveis	03	03,4
Descaso do médico com o paciente	03	03,4
Agir rápido com precisão e o mínimo de erro	03	03,4
Muitas pessoas transitando pelo PS	03	03,4
Acadêmicos e médicos sem perfil de PS	02	02,2
Equipe de enfermagem pouco envolvida em algumas situações	02	02,2
Funcionários desqualificados trabalhando no PS	02	02,2
Burocracia	02	02,2
Falta de humanização com os pacientes	01	01,2
Falta de disciplina e consciência de alguns funcionários	01	01,2
Não valorização do PS por outras Unidades	01	01,2
Agir sobre a desgraça dos outros	01	01,2
Ser abordado no meio de uma emergência para pedir informações	01	01,2
Dificuldade de manipular o paciente devido a ser um hospital escola e acumular muitos acadêmicos ao redor do mesmo	01	01,2
Remuneração compatível	01	01,2
Falta de sala para o conforto da enfermagem	01	01,2
Inpaciência dos acompanhantes	01	01,2
Fragilidade do paciente	01	01,2
Fragilidade do SUS	01	01,2
Agressividade do paciente	01	01,2
Nível sócio econômico do usuário, na maioria das vezes muito baixo, o que desencadeia mais problemas além da doença	01	01,2
Falta de respaldo em certas decisões	01	01,2
Muita gente dando ordens	01	01,2
<b>TOTAL</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>

• OBS.: na Tabela 6 o número total é diferente de 31, pois a questão tem várias respostas e cada enfermeiro escolheu mais de 1 opção.



De acordo com essa Tabela, observamos que, na opinião dos 31 enfermeiros pesquisados, dentro das 87 respostas, as principais causas de estresse no enfermeiros de pronto-socorro são; superlotação (16%), falta de interação entre a equipe médica, enfermagem e demais serviços (12,6%), número insuficiente de funcionários (8%), falta de estrutura básica, equipamentos e tecnologia (8%) e plante física inadequada (4,5%), entre outros.

De acordo com INTERNET (1997) "as principais causas do estresse são; qualquer tipo de mudança de vida, mas principalmente perdas, agressões, medos, traumas físicos e psíquicos; hábitos de vida deletérios e crônicos; ambientes inadequados; isolamento social e solidão; conflitos interpessoais, situações inevitáveis e dependência."

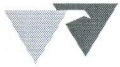
Tabela 7. Descrição das ações para se evitar o estresse, na opinião dos enfermeiros pesquisados

RESPOSTAS	F	f %
Esquecer o Hospital	08	13
Passeios	07	11,5
Ouvir música	07	11,5
Não fazer nada	06	09,6
Caminhadas	05	08,2
Brincar com os filhos	05	08,2
Leitura	05	08,2
Ir à igreja	03	05
Praticar esportes	03	05
Ficar com a família	03	05
Lazer de um modo geral	02	03,3
Cinema, teatro, bares, vídeos	02	03,3
Dormir	01	01,6
Bordar	01	01,6
Sair com amigos	01	01,6
Durante o horário de trabalho conversar com outros colegas de serviço	01	01,6
Fazendo bem o trabalho	01	01,6
TOTAL	61	100%

• OBS.: na Tabela 7 o número total é diferente de 31, pois a questão tem várias escolhas e cada enfermeiro respondeu mais de 1 opção.

Em relação à Tabela 7, na opinião dos 31 enfermeiros pesquisados, dentro das 61 respostas, as principais formas de se evitar o estresse são: esquecer o hospital (13%), passeios (11,5%), ouvir música (11,5%), não fazer nada (9,6%), caminhadas (8,2%), brincar com os filhos (8,2%), leitura (8,2%), ir a igreja (5%), praticar esportes (5%), entre outros. De acordo com INTERNET (1997) "para se prevenir o estresse na área física nós devemos fazer pausas frequentes no trabalho; fazer exercícios de relaxamento; ter hábitos regulares e saudáveis (comer, dormir); evitar fumar, beber e café em excesso;





evitar açúcar, sal e gorduras em excesso; tratar e estabilizar problemas de saúde; fazer exercícios físicos regularmente; tirar férias regularmente; não trabalhar cansado, fora do horário. Prevenção do estresse na área existencial e social: reservar algumas horas do dia para diversão, longe das preocupações; reservar alguns minutos para ficar a sós; fazer introspecção, meditar; organizar melhor o seu tempo; não pegar muitas coisas para fazer ao mesmo tempo; ter contatos sociais e familiares regulares; ter algum parente ou amigo em que se possa confiar por perto; planejar melhor o futuro e ter metas de vida. Prevenção do estresse na área emocional: controlar melhor o lado emocional; aprender técnicas de auto-controle; evitar situações que o deixem irritado ou nervoso; procurar terapia pessoal ou conjugal se for necessário; ter alguém para desabafar; cuidar do lado amoroso e sentimental, aprender técnicas de relacionamento interpessoal; ajudar alguém, realizar trabalhos filantrópicos e evitar a terapia do "devo" e ser menos exigente."

Tabela 8. Descrição dos enfermeiros pesquisados quanto à mudança de setor devido ao estresse.

Pensou em mudar de setor		
Resposta	F	f %
Sim	07	22,5
Não	20	64,5
Nunca	03	09,6
Não respondeu	01	03,4
TOTAL	31	100,0

Observamos na Tabela 8 que, apesar de todos os acontecimentos, problemas, frustrações e situações estressantes, a maioria (20 - 64,5%) dos 31 enfermeiros pesquisados não pensam em mudar de setor.

## V - CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Mesmo sendo considerado por muitos como o "assassino silencioso", e uma das maiores causas de doença, sofrimento e desadaptação do mundo moderno, observamos através dessa pesquisa quais as principais causas de estresse no enfermeiro de Pronto-Socorro. Essas, de um modo geral, atingem a todos os enfermeiros, independente do setor que atuem, uma vez que os principais fatores levantados pelos mesmos ocorrem em praticamente todos os demais setores, serviços hospitalares e ambulatoriais. Sendo assim, pode concluir com esse trabalho que o setor de Pronto-Socorro não deve ser considerado como um fator de alto risco para estresse em relação aos demais setores hospitalares, desde que os profissionais que ali trabalham procurem realizar medidas de combate ao estresse, como, por exemplo, uma vida saudável, alegre, descontraída e principalmente ativa, além de "fazer pausas frequentes no trabalho; fazer exercícios de relaxamento; ter hábitos regulares e saudáveis (comer, dormir); evitar fumar, beber e café em excesso; evitar açúcar, sal e gorduras em excesso;





tratar e estabilizar problemas de saúde; fazer exercícios físicos regularmente; tirar férias regularmente; não trabalhar cansado, fora do horário; reservar algumas horas do dia para diversão, longe das preocupações; reservar alguns minutos para ficar a sós; fazer introspecção, meditar; organizar melhor o seu tempo; não pegar muitas coisas para fazer ao mesmo tempo; ter contatos sociais e familiares regulares; ter algum parente ou amigo em que se possa confiar por perto; planejar melhor o futuro; ter metas de vida; controlar melhor o lado emocional; aprender técnicas de auto-controle; evitar situações que o deixem irritado ou nervoso; procurar terapia pessoal ou conjugal se for necessário; ter alguém para desabafar; cuidar do lado amoroso e sentimental; aprender técnicas de relacionamento interpessoal; ajudar alguém, realizar trabalhos filantrópicos e evitar a terapia do "devo" e ser menos exigente." - INTERNET (1997).

Se fizermos pelo menos um terço dessas especificações, certamente nossa vida tornar-se-á melhor e certamente deixaremos o estresse de lado.

## VI - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FARO, A. C. M.; HIGUCHI, C. M A atuação de enfermagem em um Pronto-Socorro de Ortopedia e Traumatologia. **Rev. Esc. Enf. USP**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 161-170, ago. 1987.
- MASCI, C. Fatores sobre o estresse. O estresse e os transtornos de ansiedade são extraordinariamente freqüentes. [www.regra.com.br/ciromasci/fatos.htm](http://www.regra.com.br/ciromasci/fatos.htm). 02/08 /97
- FERREIRA, A. B. H. et al. **Minidicionário da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1977. 506 p.
- LAUTERT, L. O desgaste profissional : uma revisão da literatura: implicações para a enfermeira. **Revista Gaúcha de Enfermagem**. Porto Alegre, v. 18, n. 2, p. 83-93, jul. 1997.
- CABRAL, A. P. T. et al. O estresse e as doenças psicossomáticas. O trabalho e o estresse. [www.icb.ufmg.br/lpf/revista/monografia1/cap3.html](http://www.icb.ufmg.br/lpf/revista/monografia1/cap3.html). 06/10/98.
- SOUZA, F. P. O estresse e as doenças psicossomáticas. O trabalho e o estresse. [www.icb.ufmg.br/lpf/revista/monografia1/cap3.html](http://www.icb.ufmg.br/lpf/revista/monografia1/cap3.html). 06/10/98.
- POLISUK, J.; GOLDFELD, S. **Pequeno Dicionário de Termos Médicos**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 1988. 324p.
- RANGEL, E. Homem moderno aprende a conviver bem com o estresse. **Gazeta do Povo**. Curitiba, 10 de agosto, 1997. SECÇÃO JORNAL SAÚDE, p. 1. Texto Apócrifo. O estresse. O que é e como combatê-lo. 18/10/98. [www.nib.unicamp.br/slides/estresse/index.htm](http://www.nib.unicamp.br/slides/estresse/index.htm)



VII - ANEXOS.

Gênero: ( ) feminino ( ) Masculino.

Idade: \_\_\_\_\_ anos.

**Estado civil:**

- ( ) solteiro
- ( ) casado/ amasiado.
- ( ) desquitado/separado.
- ( ) viúvo
- ( ) tem companheiro.
- ( ) não tem companheiro.

**Tem filhos:**

- ( ) sim: quantos: \_\_\_\_\_
- ( ) não.

**Escolaridade:**

- ( ) graduação;
- ( ) especialização;
- ( ) mestrado;
- ( ) doutorado

Tempo em que trabalha no Pronto-socorro: \_\_\_\_\_ anos

Você escolheu trabalhar nesta área:

- ( ) sim ( ) não

Para trabalhar nesta área você recebeu algum treinamento:

- ( ) sim: Qual? \_\_\_\_\_ . Quanto tempo? \_\_\_\_\_ horas
- ( ) não.



Quais atividades que você realiza fora do Pronto-Socorro ?

- ( ) afazeres domésticos;
- ( ) trabalha em outro local;
- ( ) realiza alguma atividade física;
- ( ) atualiza-se lendo jornais, livros e/ou revistas; e
- ( ) tem hábitos culturais (cinema, teatro, danças).

**II - A seguir, utilize a letra referente para responder as perguntas.**

**1 - Sinto prazer no meu trabalho ?**

- A - SEMPRE ( ) B - DE VEZ EM QUANDO ( ) C - NUNCA ( )

**2 - Ao término das horas de trabalho sinto-me esgotado?**

- A - SEMPRE ( ) B - DE VEZ EM QUANDO ( ) C - NUNCA ( )

**3 - Sinto segurança em realizar meu trabalho ?**

- A - SEMPRE ( ) B - DE VEZ EM QUANDO ( ) C - NUNCA ( )

**4 - Sinto tranqüilidade ao manipular pacientes graves ?**

- A - SEMPRE ( ) B - DE VEZ EM QUANDO ( ) C - NUNCA ( )

**5 - Tornei-me mais duro com as pessoas desde que comecei a trabalhar neste setor?**

- A - SEMPRE ( ) B - DE VEZ EM QUANDO ( ) C - NUNCA ( )

**6 - Sinto-me frustrado com meu trabalho?**

- A - SEMPRE ( ) B - DE VEZ EM QUANDO ( ) C - NUNCA ( )

**7 - Sinto que estou trabalhando demais?**

- A - SEMPRE ( ) B - DE VEZ EM QUANDO ( ) C - NUNCA ( )

**8 - Sinto que posso criar com facilidade um clima agradável com a equipe e pacientes?**

- A - SEMPRE ( ) B - DE VEZ EM QUANDO ( ) C - NUNCA ( )

**9 - Sinto que trabalhar em contato direto com as pessoas me estressa?**

- A - SEMPRE ( ) B - DE VEZ EM QUANDO ( ) C - NUNCA ( )

**10 - Sinto decepção com meu trabalho?**

- A - SEMPRE ( ) B - DE VEZ EM QUANDO ( ) C - NUNCA ( )



**11 - Sinto que trabalhar todos os dias com pessoas me cansa?**

A - SEMPRE ( ) B - DE VEZ EM QUANDO ( ) C - NUNCA ( )

**12 - Sinto que meu trabalho está me desgastando?**

A - SEMPRE ( ) B - DE VEZ EM QUANDO ( ) C - NUNCA ( )

**13 - Percebo o estresse?**

A - SEMPRE ( ) B - DE VEZ EM QUANDO ( ) C - NUNCA ( )

### III

1) Em sua opinião qual(ais) o(os) principal(ais) fator(es) responsáveis pelo estresse no Pronto-Socorro?

---

---

---

---

---

2) O que você faz para evitar o estresse?

---

---

---

---

---

3) Devido ao estresse, você alguma vez pensou em mudar de setor?

---

---

---

---

---