

QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: IDENTIFICAÇÃO DE SINAIS E SINTOMAS DE ESTRESSE

Cassiana Viana Silva¹; Maria Roberta Ferreira¹; Thaynara Lopes Macedo Andre¹; Huana Carolina Candido Morais²

¹ Discentes do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá;
E-mail: lovecassinha@hotmail.com

² Doutora em Enfermagem. Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá; E-mail: huanamorais@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A definição de qualidade de vida é, de modo geral, subjetiva, pois pode variar entre as pessoas. Apesar disso, a temática vem sendo trabalhada por diferentes abordagens na área da saúde, com o objetivo de identificar indicadores que possam ser implementados para melhorar a qualidade de vida do profissional, de acordo com o padrão de qualidade de vida para cada um, seja no que se refere a características sociais, financeiras ou psicológicas. São fatores que alteram essa qualidade de vida: rapidez das transformações tecnológicas, acirramento da competição entre os profissionais e busca por maximização dos lucros que repercutem na vida do trabalhador. Nesse contexto, a proposta do estudo foi avaliar os níveis de estresse dos profissionais de enfermagem atuantes em um Hospital Maternidade da cidade de Quixadá. Realizada em novembro de 2016, primeiro foi analisado o nível de estresse dos profissionais de enfermagem a partir de uma entrevista estruturada, após discutir os malefícios que poderão ser ocasionados por níveis de estresses elevados, e baseado nesse pré diagnóstico sugerir uma intervenção com um profissional especializado na área. Conclui-se que devido à carga horária intensa de trabalho a maioria dos profissionais apresenta distúrbio do sono e a equipe técnica da instituição apresentou no mínimo quatro dos sintomas característicos de estresse. Confirmando a importância desse tipo de abordagem sobre a temática.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Estresse psicológico. Enfermagem.

INTRODUÇÃO

A conceito qualidade de vida vem sendo utilizado constantemente nos campos da saúde e do trabalho com o objetivo de identificar indicadores que possam ser modificados através da implementação das políticas de saúde ou das estratégias de gestão empresarial (AMARAL; RIBEIRO; PAIXÃO, 2012).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é definida como a “percepção do indivíduo em relação a sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (AMARAL; RIBEIRO; PAIXÃO, 2012).

Considerando a qualidade de vida no trabalho de enfermagem é possível se deparar com muitos fatores diferentes, dentre eles a rapidez das transformações tecnológicas, o acirramento da competição entre os profissionais e a busca por maximização dos lucros que repercutem na vida do trabalhador. É necessário analisar o contexto histórico e social em que o trabalhador se encontra inserido para entender o que significa qualidade de vida.

Segundo Lentz et al. (2000), qualidade de vida é algo muito complexo e difícil de ser descrito, tampouco conceituado. É algo que vem sendo modificado ao longo do tempo, pois

para cada indivíduo entende-se qualidade de vida de uma forma diferente. O mesmo autor conceitua qualidade de vida como um fator dependente, não somente, da presença ou ausência de saúde, mas também de um conjunto de fatores que envolvem educação, saneamento básico, acesso a serviços de saúde, satisfação e condições de trabalho, além de outros aspectos.

Em relação à sobrecarga de trabalho, percebemos que os profissionais de enfermagem acabam prejudicando até mesmo o atendimento devido aos desgastes físicos e mentais. São observadas carga horária extensa e absenteísmo de funcionários, o que prejudica a equipe na prestação de assistência a pacientes com baixo, médio ou alto grau de complexidade (DALRI et al., 2014). Para muitos profissionais de enfermagem a sobrecarga de trabalho acaba com a falta de tempo para descansar, para organizar suas determinadas atividades, resultando também em um pouco de desligamento com a família. Acarretando também a falta de lazer com os familiares e amigos, o que gera o distanciamento desses indivíduos. A sobrecarga pode ser entendida por diversos fatores e cabe ao gestor compreender e criar estratégias de melhorias. (LENTZ et al. 2000).

Ainda, nesse contexto os profissionais de enfermagem, por muitas vezes, sentem-se desvalorizados, devido aos baixos salários. Isso afeta a qualidade de vida desses indivíduos, pois muitos deles trabalham sem garantia, sem carteira assinada, e com a jornada excessiva de trabalho para compensar o baixo salário, gerando a desmotivação ao exercer sua função (MELO; BARBOSA; SOUZA, 2011).

Outro fator que afeta bastante o profissional de enfermagem, é o estresse psicológico, pois por conta da sobrecarga ele torna-se vulnerável a esse desgaste psicológico e emocional, ele passa por bastantes cobranças, julgamentos e falta de reconhecimento por parte dos colegas profissionais como por parte da sociedade.

Para haver um trabalho de qualidade é necessário haver uma integração entre a equipe atuante, pois este é um fator primordial e indispensável no cotidiano. E com isso é necessária uma abordagem multiprofissional em todos os quesitos a serem trabalhados, como por exemplo: planejamento das ações, organização do trabalho, compartilhamento de decisões e principalmente na atuação conjunta de todos que integram a equipe (NAVARRO; GUIMARÃES, GARANHANI, 2013).

O objetivo do estudo foi avaliar o nível de estresse desses profissionais e sobre a necessidade de melhorar a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem de uma instituição hospitalar da cidade de Quixadá/CE. Além de, informar os malefícios que o estresse pode causar e sugerir atividades de relaxamento.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, ou seja, aquele que estuda, analisa, registra e interpreta os fatos do mundo físico sem a interferência do pesquisador. A pesquisa descritiva não entra nos méritos do conteúdo (MARCONI; LAKATOS, 2003).

O estudo foi realizado no Hospital Maternidade Jesus Maria e José, na cidade de Quixadá/CE. Referido hospital atende gestantes, pacientes que necessitam de internação para realizar cirurgia, parturientes e crianças de até 2 anos com qualquer tipo de problema. Possui equipe multidisciplinar, sendo composta por profissionais médicos, enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem. A equipe de enfermagem possui em torno de 30 profissionais.

Puderam participar os enfermeiros, técnicos e auxiliares presentes no dia da avaliação. Foram excluídos os profissionais que não estavam de plantão no dia da ação ou que se recusam a participar da atividade educativa.

O questionário empregado possui dois momentos de respostas. No primeiro o profissional responde acerca da presença ou ausência dos sintomas NO MOMENTO da entrevista, e se têm sentido os sintomas citados NA ÚLTIMA SEMANA. Desta forma,

avaliam-se os sintomas momentâneos ou recorrentes. Em seguida, os profissionais foram informados sobre o significado da quantidade de itens marcados e sugeriu-se a busca por um profissional especializado para atender à necessidade identificada. Ressaltando também os malefícios que os níveis elevados de estresse poderiam causar em suas vidas. Após a entrevista estruturada para avaliar o nível de estresse dos profissionais; foram sugeridas atividades que promovem o relaxamento e explicadas as complicações que o estresse pode causar a nível fisiológico e social. Os aspectos éticos foram respeitados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação foi realizada em um único dia de novembro de 2016, com profissionais que estavam de plantão no dia e que se dispuseram a realizar o teste avaliativo. Participaram do estudo sete profissionais, sendo dois enfermeiros e cinco técnicos de enfermagem. Para expor os resultados serão empregadas as siglas dos nomes dos participantes.

Foi observada uma diferença na avaliação de enfermeiros para os técnicos. Os dois enfermeiros entrevistados não relataram e nem confirmaram a presença dos sintomas que especificam o estresse.

Dentre os sinais apresentados, o primeiro (LAT) formado há 2 anos e atuante na área desde a graduação relatou apenas haver modificação no padrão de sono atualmente, pois têm dormido menos do que o necessário e no momento de a entrevista apresentar boca seca. Já o segundo enfermeiro (ARS) formado há 6 anos apresentou apenas esquecimento de coisas corriqueiras nas últimas semanas e ao responder os itens sobre o que sente no momento foi totalmente positivo, sem apresentar nenhum dos sintomas.

Ambos são satisfeitos com a profissão e com o trabalho atual. Já os cinco técnicos entrevistados apresentaram no mínimo quatro dos sintomas apresentados e queixavam-se de estarem bastante cansados e estressados com a rotina de vida.

Desta forma, pudemos avaliar que os sintomas eram momentâneos ou recorrentes. No entanto, informamos aos profissionais o significado da quantidade de itens marcados e sugerimos a procurar por um profissional especializado para ajudá-lo de acordo essa avaliação. Foram ressaltados os malefícios que os níveis elevados de estresse poderiam causar em suas vidas.

CONCLUSÃO

Foi possível identificar insatisfação e os níveis avaliativos de estresse mais elevados em técnicos, pois os enfermeiros entrevistados relataram apenas desconforto e padrão desregular do sono. Ao realizar esta experiência concluímos que os profissionais conhecem os malefícios causados pelo estresse, porém poucos utilizam atividades para relaxar.

Os principais fatores causadores do estresse identificados foram a carga horária intensa de trabalho e os distúrbios no padrão do sono, ocasionados pelos plantões noturnos. O trabalho foi considerado importante para o aprendizado dos autores, pois permitiu a interação com esses profissionais, compreensão, capacidade de escutá-los e informá-los sobre seu nível de estresse, além de sugerir melhorias.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus por estar sempre nos ajudando a superar nossas limitações e dando força para seguir adiante, A universidade e seu corpo docente e em especial nossa professora orientadora Dra. Huana Carolina que mesmo com todas as ocupações diárias disponibiliza o seu tempo e total atenção para nos ajudar sempre.

REFERÊNCIAS

AMARAL, J. F.; RIBEIRO, J. P.; PAIXÃO, D. X. Qualidade de vida no trabalho dos profissionais de enfermagem em ambiente hospitalar: uma revisão integrativa. **Revista Espaço Para a Saúde, Londrina**, v. 16, n. 1, p. 66-74, 2015.

DALRI, R. C. M. B.; SILVA, L. A.; MENDES, A. M. O. C.; ROBAZZI, M. L. C. C. Carga horária de trabalho dos enfermeiros e sua relação com as reações fisiológicas do estresse. **Rev Latino-Am. Enfermagem**. v. 22, n. 6, p. 959-65, 2014.

LENTZ, R. A.; COSTENARO, R. G. S.; GONÇALVES, L. H. T.; NASSAR, S. M. O profissional de enfermagem e a qualidade de vida: uma abordagem fundamentada nas dimensões propostas por Flanagan. **Revista Latino-americana de Enfermagem, Ribeirão Preto (SP)**. v. 8, n. 4, p. 7-14, 2000.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas 2003.

MELO, M. B.; BARBOSA, M. A.; SOUZA, P. R. satisfação no trabalho da equipe de enfermagem: revisão integrativa. **Rev Latino-Am. Enfermagem**. v. 19, n. 4, [09 telas], 2011.

NAVARRO, A. S. S.; GUIMARÃES, R. L. S.; GARANHANI, M. L. Trabalho em equipe: o significado atribuído por profissionais da estratégia de saúde da família. **REME Rev Min Enferm**. v. 17, n. 1, p. 61-8, 2013.