



**UNIVERSIDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS – UNIPAC
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE BARBACENA
GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

**JÉSSICA MAYARA COUTO HENRIQUES
JULIANE MÁRCIA PEREIRA
PATRÍCIA APARECIDA FELIPE**

**FORMAS DE ADOECIMENTO, ENFRENTAMENTO E PREVENÇÃO
RELACIONADOS À JORNADA DE TRABALHO NA ENFERMAGEM**

**BARBACENA
2016**

FORMAS DE ADOECIMENTO, ENFRENTAMENTO E PREVENÇÃO RELACIONADOS À JORNADA DE TRABALHO NA ENFERMAGEM

Jéssica Mayara Couto Henriques*, Juliane Márcia Pereira*
Patrícia Aparecida Felipe*, Damiana Guedes da Silva**

Resumo

A qualidade de vida engloba vários fatores que afetam a saúde do profissional de enfermagem, que presta uma assistência contínua a qual não pode ser interrompida, sendo necessário o planejamento e remanejamento das equipes, muitas vezes sendo realizada uma dupla jornada de trabalho. Perante este entendimento, o presente artigo tem por objetivo buscar evidências científicas sobre as formas de adoecimento pelo trabalho na enfermagem, bem como as formas de enfrentamento e prevenção, justificando-se descrever a qualidade de vida destes trabalhadores na dupla jornada de trabalho sendo apontados os impactos gerados na vida dos mesmos. A metodologia empregada foi uma revisão bibliográfica de caráter descritivo, na base de dados indexadas à Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). São demonstrados os agravos na saúde decorrentes da dupla jornada de trabalho, além dos fatores desencadeantes da depressão e do estresse, apontando-se as doenças psíquicas decorrentes do esgotamento profissional. Propõe-se caminhos para a prevenção e enfrentamento, permitindo uma melhoria na qualidade de vida do profissional de Enfermagem. Conclui-se que a Enfermagem promove uma assistência e progressão de cuidados frente aos clientes, lidando com atividades extremamente desafiadoras e estressoras. Portanto, os profissionais desse ramo fazem parte de um grupo vulnerável a desencadear problemas físicos e psicológicos, que devem ser tratados previamente.

Palavras-chave: Assistência de enfermagem. Jornada de trabalho. Esgotamento profissional. Doença ocupacional

1 Introdução

O conceito de qualidade de vida pode ser compreendido por fatores determinantes e correlacionados, a que o ser humano é submetido, como salário, cansaço, estresse físico e mental, dupla jornada de trabalho, âmbito de serviço, vida profissional e pessoal. A busca pelo bem estar torna-se cada vez mais exigente, esquecendo-se da própria saúde. É um cuidar do outro, esquecendo-se do cuidar de si próprio.¹

* Acadêmicas do 9º Período do Curso de Enfermagem da Universidade Presidente Antônio Carlos - UNIPAC Barbacena - MG – Email: jessica_couto2@yahoo.com.br; julianeviolao@yahoo.com.br; patypsf@yahoo.com.br

** Especialista em UTI adulto / UFF e Gestão em Enfermagem /UNIFESP, Mestre e Doutoranda em Biologia Celular e Molecular em Saúde/Ulbra. Docente da Universidade Presidente Antônio Carlos/UNIPAC – Campus Barbacena. E-mail: damianasilva@unipac.br

A enfermagem presta uma assistência contínua, que não pode ser interrompida, sendo necessário o planejamento e remanejamento de equipes, adaptação de profissionais para alcançar uma cobertura de escala a fim de garantir uma carga horária adequada aos resultados ideais, além de muitos se submeterem a uma dupla jornada de trabalho para aumento de sua renda.²

Estudo recente aponta que há uma diminuição da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem, devida a dupla jornada de trabalho. Evidencia-se o aparecimento de doenças psíquicas, decorrentes de estresse, insônia, cefaleia, pressão por produtividade, sofrimento, além de sentimentos vivenciados através de experiências no âmbito hospitalar, responsabilidades pessoais, entre outros fatores.³

Pode-se descrever que o cansaço emocional é o início para o desencadeamento de síndromes, como a de Burnout, que vem prevalecendo entre os profissionais de enfermagem.

Deste modo, pode-se definir Burnout como:

um transtorno adaptativo crônico associado às demandas e exigências laborais, cujo desenvolvimento é insidioso e frequentemente não é reconhecido pelo indivíduo, com sintomatologia múltipla, predominando o cansaço emocional.⁴

Com o intuito de contribuir e apresentar a legislação permitida pelos órgãos máximos competentes a respeito da carga horária dos profissionais de enfermagem em relação ao conhecimento sobre o estresse enfrentado pelos profissionais da categoria e revisar estudos relacionados ao tema, este estudo justifica-se em descrever a qualidade de vida destes trabalhadores na jornada de trabalho. Apontam-se os impactos gerados na vida destes, além de citar e alertar fatores estressores que desencadeiam doenças ocupacionais, norteados caminhos para a prevenção e enfrentamento.

Sendo assim, as questões norteadoras deste estudo são: Qual a carga horária permitida aos profissionais da enfermagem? Qual impacto gerado na vida do profissional que se submete a uma dupla jornada? Quais fatores desencadeiam doenças ocupacionais e quais fatores estressores fazem parte da vida destes profissionais? Quais possíveis estratégias podem ser adotadas para prevenir estes agravos?

Baseado neste contexto, os objetivos deste estudo são buscar evidências científicas sobre as formas de adoecimento pelo trabalho da enfermagem, bem como as formas de enfrentamento e prevenção. A metodologia empregada foi uma revisão bibliográfica de caráter descritivo. Utilizou-se base de dados, indexadas à Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com

periódicos analisados de fevereiro a maio de 2016, com os seguintes descritores: Assistência de enfermagem. Jornada de trabalho. Esgotamento profissional, Doença ocupacional.

O delineamento dos referenciais compreendeu entre 2002 e 2015, onde foram incluídos os estudos disponíveis na íntegra, publicados em língua portuguesa, e em periódicos nacionais dos últimos treze anos, em virtude deste referencial ser utilizado em tempos atuais.

Após a leitura dos artigos, foram excluídos os que não guardavam relação com a temática estudada e que se repetiam na base de dados, sendo feita em uma análise simples e descritiva dos dados analisados.

2 Legislação sobre a carga horária dos profissionais de enfermagem

Reconhecidamente, a enfermagem é vista como a profissão da área da saúde que visa o cuidado de maneira holística e humanizada. Está presente desde os primórdios da humanidade, onde os cuidados eram realizados por religiosos, feiticeiros, escravos, sempre vinculados ao papel da mulher cuidadora.⁵

Ser enfermeiro é saber cuidar através de métodos científicos qualificados, educar, pesquisar, prover o restabelecimento da saúde e dimensionar de forma administrativa e gerencial a coordenação do trabalho da equipe de enfermagem.⁶

Historicamente, na segunda metade do século XIX, através de Florence Nightingale, houve um impulsionamento da profissão de Enfermagem, em que Florence durante a Guerra da Criméia, conseguiu reduzir os índices de mortalidade drasticamente de 40% para 2%, através de seu conhecimento sobre a profissão. Gradativamente remodelou os serviços de saúde da época, e ponderadamente possibilitou, através de métodos científicos, um saber fundamentado teoricamente para os dias atuais.⁵

Atualmente, a Lei 7498/86, dispõe e regulamenta o exercício profissional de Enfermagem, ressaltando que as atividades de enfermagem são exercidas privativamente pelo enfermeiro, técnico de enfermagem, auxiliar de enfermagem e pela parteira, de acordo com o grau de sua habilitação.⁷

A promulgação da lei do exercício profissional de 1986 foi decorrente da ação conjunta entre a União, a Associação Brasileira de Enfermagem (ABEn), o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) e os Conselhos Regionais de Enfermagem, os quais conseguiram a aprovação de Lei 7.498, de 25 de junho de 1986, que atualizava o exercício profissional da enfermagem, e do Decreto 94.406, de 8 de junho de 1987, que regulamentava esta lei. Muitos de seus artigos foram vetados, outras emendas surgiram, entretanto, a categoria considerou um grande avanço para o desenvolvimento profissional.⁸

A Enfermagem, por sua vez, praticada por profissionais de diferentes níveis de formação, demonstra a necessidade da continuidade da assistência ao paciente, exigindo que tais profissionais executem suas atividades em turnos ininterruptos, e que realizem plantões entre seis a doze horas diárias, aos quais cada empregador determina a carga horária, variando de trinta a quarenta horas semanais, ficando a critério do contratante.⁹

Segundo a Resolução nº 293/2004 do COFEN (Conselho Federal de Enfermagem), a carga horária do profissional de enfermagem deverá ser 36 horas semanais para atividades assistenciais e 40 horas semanais para atividades administrativas.¹⁰ A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), através do Decreto Lei nº 5.542, de 1º de maio de 1943, em sua seção II, artigo 58, dispõe que a duração do trabalho, não deverá exceder 8 horas diárias e 44 horas semanais, salvo perante a Constituição Federal de 1988 que poderá ser realizado uma negociação coletiva, envolvendo acordo ou convenção firmado entre uma ou mais empresas, ou por duas entidades sindicais, o que respalda a Enfermagem e seus plantões ininterruptos de 12 horas.⁹

Percebe-se que a categoria de enfermagem por necessidade própria, devido a classe ainda não obter um piso salarial determinado, opta por fazer turnos ininterruptos de serviços, fazendo as “famosas” 24 horas e excedendo as 44 horas semanais preconizadas pela CLT, tendo assim mais de um vínculo empregatício para arcar com suas despesas pessoais, o que acarreta distúrbios e diminuição na qualidade de vida e assistência prestada ao cliente.^{11,12,13}

Em contrapartida, na Câmara Federal, o Projeto de Lei nº 2.295/2000, visa estabelecer que a jornada de trabalho da categoria de enfermagem não exceda a 30 horas semanais.^{14,10} Caso seja aprovado, será considerado um grande avanço para a categoria, merecedora de maior atenção e respeito devido a complexidade de suas ações. Por se tratar de escalas em horas legalmente previstas pelos órgãos máximos brasileiros, prevê-se que, este projeto de lei deverá condizer com as realidades das instituições de saúde brasileira, aumentando-se recursos monetários para dimensionamento físico e recrutamento de mais profissionais, proporcionando melhor assistência prestada aos clientes e na qualidade de vida dos profissionais.^{14,10}

3 Dupla jornada na enfermagem e seus agravos na saúde

Na progressão geométrica do conhecimento atual, especialmente no aperfeiçoamento das tecnologias que norteiam a área da saúde, a enfermagem se depara com o desafio de promover o desenvolvimento de sua equipe, com assistência de qualidade bem

fundamentada. A enfermagem representada por enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, atua como uma equipe e possui responsabilidade ética, legal e técnica no cuidado ao ser humano, tanto no atendimento primário, como secundário e terciário. Ou seja, atendimento na atenção básica de saúde, hospitalar ou domiciliar, abrangendo o indivíduo, a família e a comunidade.¹⁵

No que se refere aos trabalhadores da saúde, os profissionais de enfermagem pertencem a uma categoria das mais propícias a problemas psicológicos, destacando a depressão e o risco de suicídio. Isso ocorre frente a frente com o sofrimento do ser humano e por oferecerem apoio àqueles que por alguma patologia tem sua saúde prejudicada.¹⁶

As atividades que são consideradas ativas são as que exigem maior desgaste psicológico, fazendo com que o profissional se defronte com conflitos, promovendo iniciativas e atitudes rápidas para que se possa obter o controle do trabalho. Já as atividades passivas, são aquelas que demandam poucas intervenções, e que geralmente de uma baixa demanda, muitas vezes havendo ausência de desafios, e conseqüentemente, pouco desgaste psicológico.

O estresse pode ser dividido por etapas, sendo elas: a fase do alarme, que é onde o organismo enfrenta alterações e logo após se recompõe; a fase de resistência e adaptação, em que o organismo é exposto por um grande período ao agente estressor, fazendo que crie meios para suportar a mais tempo o estresse; a fase de exaustão e esgotamento, onde não há mais meios de suportar o estresse, e o organismo não aguenta as adaptações, ocorrendo assim, uma queda na capacidade cognitiva.¹⁷

Enfatiza-se ainda, outros fatores, como as condições difíceis de trabalho e a falta de reconhecimento profissional¹⁸. Cabe salientar que o modo de trabalho dos profissionais de enfermagem produz danos à relação familiar, e a carência desta relação pode levar à depressão.¹⁷ Os altos índices de depressão e riscos para o suicídio contradizem o trabalho desempenhado pelos profissionais de enfermagem, de quem, geralmente, espera-se o cuidado, sendo que este, também, pode necessitar ser cuidado.¹⁷

Faz-se necessário o reconhecimento dos desencadeadores do estresse no ambiente de trabalho para que possa evitar os transtornos psicossociais e os desgastes para que o ambiente de trabalho seja favorável, produtivo e harmonioso.^{19,20}

4 Principais fatores desencadeantes do adoecimento profissional e as possíveis estratégias de prevenção para a enfermagem

4.1 Fatores desencadeantes de depressão e estresse

A enfermagem é uma profissão sujeita aos transtornos psíquicos, pelo fato de lidar rotineiramente com a vida, a dor e morte das pessoas sob seus cuidados e com as exigências dos seus familiares. A depressão é uma das doenças que mais atinge seus profissionais e produz danos à capacidade laboral e vida pessoal.²¹

4.1.1 Conflitos familiares

A carga horária dos profissionais de enfermagem, além do cansaço e excesso de trabalho, prejudicamno contato familiar. A falta deste contato pode acarretar sintomas depressivos¹⁸ assim como conturbações, por ter que satisfazer às exigências do trabalho de enfermagem e harmonizá-las com as responsabilidades familiares, contribuindo para o desgaste dessa relação. ²¹Além do mais, plantões noturnos e/ou em finais de semana, muitas vezes ocupam o lugar dos períodos onde deveriam desfrutar da convivência familiar.¹⁸

4.1.2 Conflitos entre profissionais no ambiente de trabalho

Conflitos interpessoais no ambiente de trabalho são comuns e podem levar à depressão.²² O enfermeiro tem referido a escassez das relações interpessoais, visto que o trabalho em saúde é influenciado e comandado pelas relações entre as pessoas, que exige harmonia e colaboração.²⁰ Em função do caráter relacional do trabalho de enfermagem, poderá haver irritabilidade pessoal, gerando conflitos e dificuldades interpessoais com os demais membros da equipe, assim como aos gestores e usuários, estendendo-se por fim, aos seus familiares.^{23,24}

4.1.3 Estado civil

A situação civil e o cargo ocupado pelos profissionais da enfermagem apareceram como expressivos para desenvolvimento da depressão e estresse. A profissão é composta na sua maioria por mulheres, sendo muitas delas casadas, tendo que cuidar da casa, dos filhos e companheiro, o que favorece o desenvolvimento de um quadro de estresse que pode resultar em depressão.¹⁶

4.1.4 Estresse

O estresse tem se destacado como causa de várias doenças, destacando-se as cardiovasculares, os distúrbios gastrointestinais e psíquicos. As conseqüências do estresse sobre a qualidade de vida é confirmada pela Organização Mundial de Saúde (OMS).²⁵

4.1.5 Falta de autonomia profissional

A necessidade de subordinar-se às normas estabelecidas pela instituição de trabalho faz com que a autonomia do enfermeiro se torne limitada. Com isso, o domínio do setor não fica sob a sua responsabilidade, dificultando o andamento do trabalho e podendo levar a um adoecimento psíquico.²¹

4.1.6 Insegurança e medo no desenvolvimento das tarefas

Com a alta cobrança, principalmente quando envolve níveis mais elevados de complexidade como em UTI's, há uma insegurança no desenrolar das atividades laborais.^{26,22}

4.1.7 Maior nível acadêmico

Títulos e especializações são necessários para que possibilite um aumento salarial e obtenha um crescimento na profissão, porém resultam em maiores cobranças na realização do trabalho. Além disso, novas responsabilidades são adquiridas, gerando uma sobrecarga e favorecendo o adoecimento mental.¹⁸

4.1.8 Plantão noturno

Trabalhar durante a noite tem efeitos diretos e indiretos na saúde, na vida pessoal e até no rendimento do trabalho. Biologicamente falando, a noite é o momento no qual o organismo se prepara para recuperar suas energias. Com isso, os plantonistas noturnos sofrem um desgaste psicológico maior por trabalharem no sentido contrário do funcionamento fisiológico

do organismo. As consequências do trabalho noturno, muitas vezes, são prejudiciais para a saúde do enfermeiro deste turno.^{27,28}

4.1.9 Renda familiar

Estudos apontam que quanto menor a remuneração, maior a prevalência de depressão e outras doenças mentais.^{29,26} Porém, outro estudo revelou que quanto maior a renda, maior o número de vínculos empregatícios, levando a um desgaste e impactando na saúde mental do trabalhador.¹⁸

4.1.10 Sobrecarga de trabalho

Um dos fatores que mais contribuem para o aumento do estresse físico e mental é a sobrecarga de trabalho. Esta se encontra também entre os principais fatores desencadeantes de depressão, ansiedade e pânico, podendo levar à Síndrome de Burnout. O excesso de trabalho implica em diminuição de horários de alimentação, lazer, repouso e sono, e de contato social e familiar, concorrendo para o sofrimento.²⁹

4.2 Doenças ocupacionais acarretadas pela dupla jornada

4.2.1 Estresse

O ambiente hospitalar possui uma série de fatores insalubres que pode levar o profissional de saúde ao sofrimento e estresse. Condições precárias de trabalho transformaram o estresse em algo habitual, porém este implica diretamente na saúde do trabalhador. Estresse ocupacional é definido como resultante da relação entre o profissional e o ambiente de trabalho, onde esse é visto como excessivo aos recursos da pessoa, causando um risco ao seu bem estar. Com isso, ambos os lados sentem as consequências negativas, pois a empresa ou instituição perdem em qualidade e produtividade do serviço prestado, e o profissional tem sua saúde física e mental prejudicada.³⁰

O estresse é dividido em categorias, e a partir daí são possíveis avaliações que geram respostas, podendo ser primárias, secundárias e reavaliações. Na primeira, o indivíduo identifica a situação e atribui significado a ela, ocasionando uma reação. A situação pode parecer um desafio, uma ameaça ou ser insignificante para a pessoa. Se o agente estressor for

definido como ameaça (negativo) ou como um desafio (positivo), uma reação de estresse é desencadeada e dará início a avaliação secundária, na qual ele analisa as possibilidades de enfrentamento ou adaptação ao agente estressor. Essas estratégias são conhecidas como *coping*. Se não houver sucesso na utilização destes, o estresse se torna crônico, podendo levar ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout.³¹

4.2.2 Síndrome de Burnout

Vários fatores são responsáveis pelo comprometimento da saúde do trabalhador, sendo o ambiente de trabalho um deles, e pode gerar conflitos na medida em que o profissional percebe o espaço existente entre o compromisso com a profissão e o sistema no qual ele está introduzido.³²

A Síndrome de Burnout tem sido caracterizada como um fenômeno psicossocial que surge como resposta crônica aos agentes estressores presentes no ambiente laboral.³³ Burnout está relacionado principalmente a fatores organizacionais e acontece quando o trabalhador frustra-se ou se vê sobrecarregado no trabalho, sendo necessário aumentar seus esforços para executar as tarefas e possíveis desafios. Esse esforço leva a um sofrimento psicológico.³⁴

A Síndrome de Burnout, conceituada como o estresse laboral crônico, caracteriza-se pelo esgotamento físico e emocional do trabalhador, que ocorre quando o indivíduo não possui mais estratégias para enfrentar as situações e conflitos no trabalho.³⁵

4.2.3 LER/DORT (Lesão por Esforços Repetitivos/ Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho)

Os avanços alcançados pela humanidade trazem, além das facilidades e benefícios, problemas para a saúde do trabalhador. Dentre elas podemos destacar as Lesões por Esforços Repetitivos (LER), denominadas Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT), relacionadas com as mudanças na organização do processo de trabalho e com tecnologias que reestruturam a produção.³⁶

Lesões por Esforços Repetitivos (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são os nomes dados às afecções de músculos, tendões, sinóvias (revestimento das articulações), nervos, fásCIAS e ligamentos, isoladas ou combinadas, com ou sem degeneração de tecidos, as quais atingem principalmente os membros superiores, região escapular e pescoço.³⁷

A partir de 1980, mundialmente, passaram a ser frequentemente apontadas como causa de afastamento do trabalho. Esforços monótonos e repetitivos levam a inflamação dos tendões e nervos de algumas pessoas. Porém, estes esforços não determinam o grau de incapacidade que são encontrados em pessoas com DORT.³⁶

5 Prevenindo o adoecimento ocupacional

Para que se possa reduzir o estresse relacionado às atividades laborais, há necessidade que as instituições adotem um plano de estratégia de qualidade de vida no trabalho, dentro das suas particularidades, juntamente com uma equipe multidisciplinar, o qual contemplaria métodos de minimização do estresse e busca do equilíbrio físico, psíquico e social, fazendo com que os profissionais sintam-se bem no ambiente de trabalho.³⁸

Como proposta, há várias sugestões para o desenvolvimento de um programa de ginástica laboral para os profissionais, envolvendo um profissional do quadro da empresa (fisioterapeuta), sem gerar nenhum gasto a mais no orçamento. A leitura deve ser incentivada como forma de lazer, onde, durante o descanso, os profissionais se entregariam a esta prática; sugerindo-se que cada membro da equipe ou familiar destes, faça uma doação de livros e revistas. Além disso, uma cartilha pode ser elaborada e distribuída entre os profissionais, onde são abordados fatores relacionados ao estresse de forma simples e direta, promovendo assim o auto conhecimento.³⁹

Este entendimento é de grande importância para o reconhecimento dos fatores que afligem cada ser humano em sua individualidade, pois diminui o absenteísmo e o afastamento das atividades laborais para tratamento de saúde.³⁹

Outra maneira de diminuir o cansaço e o estresse é realizar atividades físicas nos períodos de folga, uma vez que estudos evidenciam que esse tipo de atividade diminui o risco e aumenta a capacidade do indivíduo a tolerar a pressão ocupacional.⁴⁰ Buscar momentos que irão proporcionar prazer, como viagens, comemorações em família e várias atividades de recreação e lazer demonstram ser eficazes. O ideal é que o profissional faça uma auto avaliação do que estaria afetando diretamente sua saúde, manifestando qual é o agente estressor e que exponha seus sentimentos mesmo que de forma indireta, para que possa alcançar resultados eficazes e que facilite o bom desempenho pessoal e profissional.⁴¹

Em relação às posturas praticadas pelos profissionais durante a execução das atividades laborais, deve-se atentar para a organização de programas de treinamento, além de oferecer mobílias adequadas à execução das tarefas e disponibilizar equipamentos

ergonomicamente corretos, reduzindo assim a incidência de doenças relacionadas à profissão.⁴² Assim sendo, a prevenção do adoecimento relacionado ao trabalho, requer ações educativas e terapêuticas nos níveis individual, grupal, social e organizacional.⁴³

Considerações finais

O presente estudo permitiu afirmar que a enfermagem promove um desenvolvimento assistencial e uma progressão de cuidados frente aos clientes, enfrentando atividades extremamente desafiadoras e estressoras. Portanto, torna-se um grupo vulnerável a desencadear problemas físicos e psicológicos. Apesar do Conselho Federal de Enfermagem estipular uma carga horária semanal a esses profissionais, muitos são obrigados a realizarem dupla jornada de trabalho, para que possam cobrir uma escala e aumentar a renda familiar. Com isso acabam por adquirir doenças em função do excesso de trabalho, tendo como resultado uma diminuição da qualidade de vida.

Percebeu-se que muitos desses profissionais desenvolvem distúrbios psicológicos, insônias, cefaléia, cansaço físico e mental, além da Síndrome de Burnout.

Sendo assim, a mudança ocorrerá a partir da identificação precoce dos fatores estressores no trabalho, minimizando seus efeitos através de estratégias que podem tornar o ambiente laboral menos desgastante, mais produtivo, valorizando não só o profissional, mas também o ser humano de forma geral. Diálogo, acolhimento e escuta atenta também favorecem a compreensão do sofrimento, além de valorizar as experiências, atentando para as necessidades individuais de cada profissional no processo de trabalho.

Abstract

SICKENING FORMS, CONFRONTING AND PREVENTION RELATED TO WORKING HOURS IN NURSING

The life quality covers many factors that affect the professional nursing's health, who provide continuous assistance that can't be interrupted, being necessary the planning and relocating of the teams and, many times, professionals have to do double shifts. Towards this understanding, the current article aims to search scientific evidences about the sickening forms by the nursing work, as well as the forms of confronting and prevention, justifying themselves to describe the life quality of these workers in the double shifts being pointed the impacts generated in their life. The methodology employed was a bibliographic revision of descriptive character, based on data indexed on the Virtual Health Library. Are shown the aggravations in the current health of the double shifts, besides triggering factors of the

depression and stress, pointing to psychic diseases due to professional burnout. It's suggested ways to prevent and treat, allowing a better life quality for the Nursing professional. It can be concluded that Nursing promotes an assistance and progression of care to clients, dealing with extremely challenging and stressing activities. Therefore, these professionals become part of a vulnerable group, which can develop physical and psychological diseases that have to be treated previously.

Word-keys: Nursing assistance. Working Hours. Professional Burnout. Occupational diseases.

Referências

- 1-Schmidt DRC, Paladini M, Biato C, Pais JD, Oliveira AR. Qualidade de vida no trabalho e *burnout* em trabalhadores de enfermagem de Unidade de Terapia Intensiva. Rev. Bras. Enferm. [Internet]. 2013 [acesso em 2016 apr16]; jan-fev; 66(1):13-17. Disponível em:http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672013000100002
- 2- Camelo SHH, Angerami ELS. Riscos psicossociais no trabalho que podem levar ao estresse: uma análise da literatura. Ciência, Cuidado e Saúde [Internet]. 2008 [acesso em 2016 apr 15] abr-jun; 7(2):232-240. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/5010/3246>
- 3-Salomé GM, Martins MFMS, Esposito VHC. Sentimentos vivenciados pelos profissionais de enfermagem que atuam em unidade de emergência. Rev. Bras. Enferm. [Internet]. 2009 [acesso em 2016 apr 19] nov-dez; 62(6):856-862. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672009000600009
- 4-Schwartzmann L. Estrés laboral, síndrome de desgaste (quemado), depresión: ¿estamos hablando de lo mismo? Cienc. Trab. [Internet]. 2004 [acesso em 2016 apr 19]; 6:174-84. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=420804&indexSearch=ID>
- 5-Santos BPdos, Ferreira GB, Soares MC, Meincke SMK. Ensino de Enfermagem no Brasil: do advento do sistema Nightingale ao cenário científico Hist. Enferm. Rev. Eletrônica—HERE [Internet]. 2014 [acesso em 2016 apr 15]; ago-dez: 5(2): 310-322 Disponível em: <http://pesquisa.bvs.br/brasil/resource/pt/bde-26779>
- 6- Pires, D. A enfermagem enquanto disciplina, profissão e trabalho. Rev. Bras. Enferm. [Internet]. 2009 [acesso em 2016 apr 18]; set-out: 62(5): 739-744. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672009000500015
- 7- Brasil. Presidência da República, Subchefia para Assuntos Jurídicos. Lei nº 7.498 de 25 de junho de 1986. Dispõe sobre a regulamentação do exercício da enfermagem e dá outras providências. [Internet]. 1986 [acesso em 2016 apr 16]. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/lei-n-749886-de-25-de-junho-de-1986_4161.html
- 8- Kletemberg DF, Siqueira MTD, Mantovani MF, Padilha, MI, Amante LN, Anders JC. O processo de enfermagem e a lei do exercício profissional. Rev. Bras. Enferm. [Internet]. 2010

[acesso em 2016 apr19]; jan-fev: 63(1):26-32. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672010000100005

9-Freitas GF, Fugulin FMT, Fernandes MFP. A regulação das relações de trabalho e o gerenciamento de recursos humanos em enfermagem. Rev. Esc. Enferm. USP [Internet]. 2006 [acesso em 2016 apr 15]; 40(13):434-438. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v40n3/v40n3a16.pdf>

10-Dalri RCMB, Silva LA, Mendes MOC, Robazzi, MLCC. Nurses' workload and its relation with physiological stress reactions. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. Ribeirão Preto; 2014 [acesso em 2016 apr 14]; 22(6): 959-965. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010411692014000600959&lng=en&nrm=isso

11- Conselho Federal de Enfermagem – COFEN. Cinco projetos de lei propõem piso salarial nacional para enfermagem. [Internet]. 2015 [acesso em 2016 jun 21]. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/cinco-projetos-de-lei-propoem-piso-salarial-nacional-para-enfermagem_33071.html

12 – Brasil. Câmara dos Deputados. Projeto de Lei nº 459 de 2015. Dispõe sobre o piso salarial do enfermeiro, do técnico de enfermagem, do auxiliar de enfermagem e da parteira. [Internet]. [acesso em 2016 jun 21]. Disponível em: <http://www.camara.gov.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=949035>

13-Furtado B, MASM, Araújo JJLC de. Percepção de enfermeiros sobre condições de trabalho em setor de emergência de um hospital. Acta Paul. Enferm. [Internet] 2010 [Acesso em 2016 jun. 21]; mar: 23(2): 169-174. Disponível em: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-547702>

14- Conselho Federal de Enfermagem. Projeto de Lei 2.295/2000: argumentos técnicos-políticos que justificam a jornada de 30 horas semanais para a enfermagem no Brasil. [Internet] 2012 [Acesso em 2016 abr. 21]. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2012/03/Argumentos_30horas_0.pdf.

15- Oguisso T, Schmidt MJ. O exercício da enfermagem: uma abordagem ético-legal. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2007.

16- Barbosa KKS, Vieira KFL, Alves ERP, Virgínio NA. Sintomas depressivos e ideação suicida em enfermeiros e médicos da assistência hospitalar. Rev. Enferm. UFSM [Internet]. 2012 [citado 2016 apr 14]; set-dez; 2(3):515-522. Disponível em: <http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/reufsm/article/view/5910/pdf>

17-Araujo TM, Graça CC, Araujo E. Estresse ocupacional e saúde: contribuição do modelo demanda-controle. Ciência Saúde Coletiva [Internet]. 2003 [acesso em 2016 apr 22]; 8(4):991-1003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v8n4/a21v8n4>

18-Vargas D, Dias APV. Prevalência de depressão em trabalhadores de enfermagem de unidade de terapia intensiva: estudo em hospitais de uma cidade do noroeste do Estado São Paulo. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2011 [acesso em 2016 apr 04]; oct: 19(5): 1114-1121. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n5/pt_08.pdf

- 19-Guido LA. Stress e coping entre enfermeiros de centro cirúrgico e recuperação anestésica. [tese]. [Internet]. São Paulo: Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo; 2003[acesso em 2016, apr22]. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/83/83131/tde-22122003-160217/pt-br.php>
- 20- Oliveira JDS, Achieri JC, Pessoa Júnior JM, Miranda FAN, Almeida Mdas G. Representações sociais de enfermeiros acerca do estresse laboral em um serviço de urgência. Rev. Esc. Enferm. USP [Internet]. 2013 [acesso em 2016 apr 25]; aug; 47(4): 984-989. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342013000400984
- 21-Belancieri MF, Bianco MHBC. Estresse e repercussões psicossomáticas em trabalhadores da área da enfermagem de um hospital universitário. Texto Contexto Enferm. [Internet].2004 [acesso em 2016 apr23]; jan-mar:13(1):124-31. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71413117>
- 22- Monteiro JK, Oliveira ALL, Ribeiro CS, Grisa GH, Agostini N. Adoecimento psíquico de trabalhadores de unidade de terapia intensiva.Psicol. Ciênc. Prof. [Internet]. 2013 [acesso em 2016 apr15];33(2). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932013000200009&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
- 23- Paschoalini B, Oliveira MM, Frigério MC, Dias ALRP, Santos FH. Efeitos cognitivos e emocionais do estresse ocupacional em profissionais de enfermagem. Acta Paul.Enferm. [Internet]. 2008 [acesso em 2016 apr 19]; 21(3):487-92. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-21002008000300017&script=sci_arttext&tlng=pt
- 24-Urbanetto JS, Magalhães MCC, Maciel VO, SantAnna VM, Gustavo AS, Poli-de-Figueiredo CE, et al . Estresse no trabalho segundo o modelo demanda-controle e distúrbios psíquicos menores em trabalhadores de enfermagem. Rev. Esc. Enferm. USP [Internet]. 2013 [acesso em 2016 apr 16]; out: 47(3): 1180-1186. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v47n5/pt_0080-6234-reeusp-47-05-1180.pdf
- 25- Oliveira RA, Ciampone MH. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem: a construção de um processo e intervenções. Rev. Esc. Enferm.USP.[Internet].2008 [acesso em 2016 apr 24]; mar:42(1):57-65. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342008000100008
- 26-Manetti ML, Marziale MHP. Fatores associados à depressão relacionada ao trabalho de enfermagem. Estud. Psicol.(Natal) [Internet]. 2007 [acesso em 2016 apr 22] apr:12(1):79-85. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2007000100010
- 27-Fischer FM, Moreno CRC, Rotenberg L. Trabalho em turnos e noturno na sociedade 24 horas. São Paulo (SP):Atheneu; 2004.
- 28- Fischer FM, Teixeira LR, Borges FNS, Gonçalves MBL, Ferreira RM. Percepção de sono: duração, qualidade e alerta em profissionais da área de enfermagem. Cad. Saúde Pública. [Internet]. 2002 [acesso em 2016 apr 26] set-out; 18(5):1261-69. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2002000500018

- 29-Vieira TG, Beck CLC, Dissen CM, Camponogara S, Gobatto M, Coelho APF. Adoecimento e uso de medicamentos psicoativos entre trabalhadores de enfermagem de unidades de terapia intensiva. Rev. Enferm.UFSM [Internet]. 2013 [acesso em 2016 apr 15]; mai-ago; 3(2):205-14. Disponível em: <http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/reufsm/article/view/7538/pdf>
- 30- Paschoal T, Tamayo A. Validação da escala de estresse no trabalho. Estud. Psicol. [Internet]. 2004 [acesso em 2016 apr 17]; 9(1):45-52. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>
- 31- Guido LMS, Linch GFC, Pitthan LO, Umann, J. Estresse e coping entre enfermeiros de unidade cirúrgica de hospital universitário. Rev. Esc. Enferm. USP. [Internet]. 2011 [acesso em 2016 apr 16] dez; 45(6): 1434-1439. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342011000600022
- 32-Lautert L. O Processo de enfrentamento do estresse no trabalho hospitalar: um estudo com enfermeiras. In: Haag GS, Lopes MJM, Schuck JS. A enfermagem e a saúde dos trabalhadores. Goiânia: AB; 2001. p. 114-40.
- 33-Carlotto MS, Câmara SC. Propriedades psicométricas do MaslachBurnoutInventory em uma amostra multifuncional. Estudos Psicol. (Campinas). [Internet]. 2007 [acesso em 2016 apr 18]; 24(3):325-332. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2007000300004&script=sci_abstract&tlng=pt
- 34- Gisbert MFS, Fayos EJG, Montesinos MDH. Burnout em fisioterapeutas espanholas. Psicothema. [Internet]. 2008 [acesso em 2016 apr 19]; 20(3):361-8. Disponível em: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3493>
- 35-Lipp MEN. Inventário de sintomas de stress para adultos de LIPP (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.
- 36-Rosa AFG, Garcia PA, Vedoato T, Campos RG, Lopes MLS. Incidência de LER e DORT em trabalhadores de enfermagem. Acta Sci., Health Sci. [Internet]. 2008 [acesso em 2016 apr 24]; 30(1): 19-25. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/view/4383>
- 37- Codo W, Almeida M.C.C.G. LER: diagnóstico, tratamento e prevenção. Petrópolis: Vozes; 1998.
- 38- Alves EF. Programas e ações em qualidade de vida no trabalho. InterfacEHS-Revista de Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade. [Internet]. 2011 [acesso em 2016 apr 24]; 6(1). Disponível em: <http://www.revistas.sp.senac.br/index.php/ITF/article/viewFile/168/180>
- 39- Farias SMC, Teixeira OLC, Moreira W, Oliveira MAF, Pereira MO. Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento. Rev. Esc. Enferm. USP [Internet]. 2011 [acesso em 2016 apr 17]; 45(3): 722-729. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/40758/44080>
- 40-Tamayo A. Prioridades axiológicas, atividade física e estresse ocupacional. Revista de Administração Contemporânea. [Internet]. 2001 [acesso em 2016 apr 27]; 5(3): 127-147.

Disponível em:http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-65552001000300007

41-Murta SG, Tróccoli BT. Avaliação de intervenção em estresse ocupacional. *Psicologia: Teoria e pesquisa* [Internet] 2004 [acesso em 2016 apr 23]; 20(1):39-47. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722004000100006

42-Rosa AFG, Garcia PA, Vedoato, T, Campos, RG, Lopes, MLS. Incidência de LER/DORT em trabalhadores de enfermagem. *Acta Sci., Health Sci.* [Internet]. 2008 [acesso em 2016 apr 17]; 30(1): 19-25. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/view/4383>

43- Trindade LL. O estresse laboral da equipe de saúde da família: implicações para saúde do trabalhador [dissertação]. Porto Alegre: Escola de Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2007.