



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSOS DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA E PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA**

**GISELLE SANTOS VIEIRA DANTAS
HAYKAN HELLEN ALVES SILVEIRA
THALYA OLIVEIRA BRITO**

**OS EFEITOS FÍSICOS E MENTAIS DO ESTRESSE EXCESSIVO NO AMBIENTE
LABORAL DE ENFERMEIROS E TÉCNICOS DE ENFERMAGEM NA ÁREA
HOSPITALAR E O IMPACTO DA PANDEMIA DO COVID-19**

VITÓRIA DA CONQUISTA - BA

2023

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSOS DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA E PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA**

**GISELLE SANTOS VIEIRA DANTAS
HAYKAN HELLEN ALVES SILVEIRA
THALYA OLIVEIRA BRITO**

**OS EFEITOS FÍSICOS E MENTAIS DO ESTRESSE EXCESSIVO NO AMBIENTE
LABORAL DE ENFERMEIROS E TÉCNICOS DE ENFERMAGEM NA ÁREA
HOSPITALAR E O IMPACTO DA PANDEMIA DO COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
aos cursos de Fisioterapia e Psicologia - Centro
Universitário de Excelência, Unidade Vitória da
Conquista, como requisito para obtenção do título
de Bacharel.

Orientador: Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares

VITÓRIA DA CONQUISTA

2023



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA E PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA**

FOLHA DE APROVAÇÃO

**GISELLE SANTOS VIEIRA DANTAS
HAYKAN HELLEN ALVES SILVEIRA
THALYA OLIVEIRA BRITO**

**OS EFEITOS FÍSICOS E MENTAIS DO ESTRESSE EXCESSIVO NO AMBIENTE
LABORAL DE ENFERMEIROS E TÉCNICOS DE ENFERMAGEM NA ÁREA
HOSPITALAR E O IMPACTO DA PANDEMIA DO COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
aos cursos de Fisioterapia e Psicologia - Centro
Universitário de Excelência, Unidade Vitória da
Conquista, como requisito para obtenção do título
de Bacharel.

Orientador: Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares

Aprovado em: _____ de _____ de 2023.

Banca Examinadora

Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares - Orientador

Prof^a. Ma. Luanna Lua Sousa Felício

Prof^a. Ma. Daiane Borges Queiroz

DANTAS, Giselle Santos Vieira; SILVEIRA, Haykan Hellen Alves; BRITO, Thalya Oliveira. **Os efeitos físicos e mentais do estresse excessivo no ambiente laboral de enfermeiros e técnicos de enfermagem na área hospitalar e o impacto da pandemia do Covid-19.** 2023. 19 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia e Psicologia) – Centro Universitário de Excelência, Vitória da Conquista, 2023.

RESUMO

Introdução: A enfermagem é uma categoria que inclui enfermeiros, técnicos auxiliares de enfermagem e parteiras, tendo contato direto e indireto com os pacientes, zelando pelo bem-estar geral e organização do hospital. Tais profissionais estão diariamente expostos a altos níveis de estresse, devido a fatores do ambiente de trabalho e pessoais. Dessa forma, muitos podem desenvolver doenças, transtornos e lesões devido a essas situações estressantes, além de haver a pandemia do Covid-19 como intensificadora. **Objetivo:** A pesquisa buscou identificar os principais impactos mentais e físicos em profissionais da saúde decorrente do estresse ocupacional experienciado por enfermeiros e técnicos de enfermagem. **Método:** A metodologia adotada teve de caráter quantitativo, com foco em enfermeiros e técnicos de enfermagem. A coleta de dados foi feita por meio de questionário online disponibilizado no Google Formulários, vinculado ao Google Planilhas para posterior análise, que será feita por meio de categorias de análise. **Resultados e discussões:** Os dados foram coletados em cidades da Bahia e Minas Gerais, e demonstraram que o estresse agrava consideravelmente o bem-estar biopsicossocial dos profissionais da área de enfermagem, acarretando sintomas adversos que comprometem até mesmo o desempenho profissional, gerando doenças, lesões, transtornos psicológicos e impactos negativos a nível relacional, tanto com pacientes quanto com os colegas de trabalho. **Conclusão:** Cabe às instituições responsáveis o desenvolvimento de estratégias para promoção e prevenção de saúde, visando também o incentivo à produção de trabalhos científicos na área.

Palavras-chave: Estresse ocupacional; Esgotamento Profissional; Equipe de enfermagem.

ABSTRACT

Introduction: Nursing is a category that includes nurses, nursing assistants and midwives who have direct and indirect contact with patients, ensure the general well-being and organization of the hospital. These professionals are exposed to high levels of stress on a daily basis due to the work environment and personal factors. Therefore, many may develop illnesses, disorders and injuries due to these stressful situations, in addition to the Covid-19 pandemic as an intensifier. **Objective:** The research aims to identify the main mental and physical effects on health professionals resulting from occupational stress experienced by nurses and nursing technicians. **Method:** The methodology was quantitative, focusing on nurses and nursing technicians. Data collection was done through an online questionnaire available on Google Forms, linked to Google Sheets for subsequent analysis, which will be done using analysis categories. **Results and discussions:** The data was collected in cities in Bahia and Minas Gerais, and showed that stress significantly worsens the biopsychosocial well-being of nurses, resulting in adverse symptoms that even affect professional performance, generating illnesses, injuries, psychological disorders and negative impact on the relational level, both with patients and colleagues. **Conclusion:** It is up to the competent institutions to develop strategies for health promotion and prevention, also with the aim of encouraging the production of scientific work in this field.

Keywords: Occupational stress; Professional burnout; Nursing team.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	6
2. METODOLOGIA	8
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	10
3.1. PERSPECTIVA GERAL DA AMOSTRA	10
3.2. EFEITOS FISIOLÓGICOS E BIOMECÂNICOS DO ESTRESSE	11
3.3. EFEITOS PSICOLÓGICOS DO ESTRESSE	13
3.4. PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS DA PANDEMIA DE COVID-19	16
4. CONCLUSÃO	17
REFERÊNCIAS	18

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Lei nº 7498/86, a equipe de enfermagem é composta por enfermeiros, técnicos auxiliares de enfermagem e parteiras, e esses profissionais convivem com situações cotidianas de cuidado com o outro que em contrapartida pode causá-los sofrimento biopsicossocial. Essa categoria possui atribuições no ambiente laboral que inclui tanto o contato direto quanto indireto com os pacientes, atuando desde o planejamento até a execução das programações de saúde, zelando pelo bem-estar dos pacientes e bom funcionamento do hospital (Brasil, 1986).

As definições a respeito do estresse tiveram como ponto de partida os estudos de Hans Selye, que conceituou que o estresse está presente (inerente) em todas as doenças, atuando de forma intrínseca e se manifestando através da Síndrome Geral de Adaptação (SGA), tendo foco nas características biológicas. Tais estudos foram essenciais para conduzir conceituações mais recentes, que definem o estresse enquanto uma resposta do corpo frente a situações de riscos, um processo de adaptação, tendo variadas fontes (internas e externas) e sintomas gerados. Sendo assim, o estresse sinaliza situações de alerta e o corpo manifesta através de diversos sintomas o estresse que está vivenciando (Limongi-França, Rodrigues, 2002).

Por mais que a prática da enfermagem possa gerar satisfação e realização profissional também pode ser uma fonte de estresse, principalmente em serviços de alta e média complexidade, características como carga horária exaustiva, remuneração ineficiente, rotina desgastante, dificuldades no gerenciamento de rotina e funções, gerando sobrecargas, além de ter que lidar com burocracias da área que podem atrasar os atendimentos. Ademais existe a interação com situações variadas do cotidiano que podem culminar em contaminação com doenças infecciosas e convivência o sentimento de impotência e imprestabilidade frente a circunstâncias com altos níveis de mortalidade de pacientes. Tudo isso pode gerar desgaste físico e psicológico, atrelado muitas vezes à doenças mais graves, e como dito anteriormente, o estresse seria inerente a todas as doenças (Moraes Filho, Almeida, 2016; Inoue et. al, 2013).

Além dos fatores citados, ainda existem condições pessoais que afetam desempenho e produtividade, assim como o bem-estar do profissional, como conciliar a jornada de trabalho com a rotina em casa, com filhos e outras questões familiares, vida social em geral, acontecimentos como divórcio, morte de pessoas próximas, problemas financeiros, religiosos e de saúde, entre outros eventos que podem impactar a vida do indivíduo (Moraes Filho, Almeida, 2016; Limongi-França, Rodrigues, 2002).

O estresse possui efeitos biopsicossociais, afetando os relacionamentos interpessoais, desempenho profissional, qualidade de vida, trazendo sintomas físicos como “respiração rápida, sudorese palmar, taquicardia, hiperacidez gástrica, inapetência, cefaléia”, atuando como agravante ou desencadeador de inúmeras doenças e acometimentos psicológicos como a depressão e surtos psicóticos (Lipp, Malagris, 2001 apud Malagris, Fiorito, 2006).

Para mais, a enfermagem é um campo de atuação que está ligada constantemente ao sofrimento físico e psíquico alheio, o qual acaba refletindo no profissional em questão. Tal vivência foi acentuada com a pandemia do Covid-19, época em que havia a presença constante do medo de contaminar a si mesmo e as pessoas próximas, assim como ter que encarar as inúmeras mortes diariamente, escassez de equipamentos, incertezas sobre como a infecção viral afetava os pacientes e como lidar com isso, além das rotinas exaustivas. Dessa forma, esses fatores culminaram na sobrecarga psicofisiológica dos profissionais da enfermagem (Pereira *et al.*, 2022).

Segundo Brooks *et al.* (2020), a pandemia do Covid-19, causou grande número de sequelas aos trabalhadores da linha de frente, viabilizando problemas ergonômicos e psicossomáticos, estresse, depressão, esgotamento, irritabilidade, dores de cabeça, dores musculares, entre outros, impactando de forma negativa no bem-estar geral e na produtividade dos trabalhadores.

Os profissionais que atuam na área da saúde estão diretamente expostos a diversas situações que geram o estresse. Dessa maneira, os níveis de estresse laboral se acentuam consideravelmente, prejudicando a saúde mental e física desses profissionais e interferindo negativamente na dinâmica familiar, profissional, pessoal, no relacionamento paciente-profissional, entre outras. Ademais, um fator que contribuiu para a intensificação desse estresse foi a pandemia da COVID-19, que se iniciou em 2020, e mesmo após três anos, ainda influencia na forma como as atividades cotidianas são executadas.

Observando-se os fatos supracitados, constata-se que o estresse não se limita a afetar apenas uma esfera da vida dos profissionais. Tendo isso em vista, a seguinte problemática foi gerada “Quais os efeitos físicos e mentais dos altos níveis de estresse no ambiente profissional de enfermeiros e técnicos de enfermagem?”, com foco em algumas cidades do estado da Bahia e Minas Gerais.

O presente estudo favorece o evidenciamento do estado biopsicossocial dos enfermeiros e técnicos de enfermagem, demonstrando como é necessário cuidar do bem-estar de tais categorias, para que assim haja promoção de saúde e melhor execução dos serviços prestados.

Sendo assim, essa pesquisa pode contribuir para gerar maiores perspectivas a respeito de como o estresse está afetando os trabalhadores da área de enfermagem. Ademais, contribuindo para maiores mensurações dos impactos negativos da Covid-19, além dos decorrentes da infecção pelo vírus, afinal, a pandemia atingiu não só os aspectos físicos esperados de uma infecção viral, como os psicológicos, sociais e efeitos fisiológicos adversos (Brooks *et al.*, 2020).

Portanto, a presente pesquisa busca identificar os principais impactos mentais e físicos em profissionais da saúde decorrente do estresse ocupacional experienciado por enfermeiros e técnicos de enfermagem em cidades da Bahia e Minas Gerais, e como a pandemia do Covid-19 impactou esses profissionais. Demonstrando de forma mais específica os objetivos de investigação acadêmica, busca-se: identificar qual âmbito da vida do profissional da enfermagem está sendo mais impactada; analisar o quanto o estresse afeta o relacionamento paciente-profissional; avaliar o quanto a pandemia da Covid-19 influenciou a dinâmica laboral dos trabalhadores da equipe de enfermagem.

2. METODOLOGIA

O método utilizado para o desenvolvimento do presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo que busca analisar os fenômenos referentes ao estresse ocupacional nos profissionais de enfermagem. A investigação teve caráter quantitativo, indicando as principais características e incidências do fenômeno pesquisado (Dalfovo, Lana, Silveira, 2008).

Inicialmente, foi realizada uma revisão bibliográfica a fim de compreender a temática central e embasar o presente estudo, para isso foram pesquisados os descritores adequados no banco de dados “Descritores em Ciências da Saúde (DeCS)”, sendo os descritores escolhidos: estresse ocupacional; esgotamento profissional; equipe de enfermagem. Para mais, tendo utilizado textos científicos pesquisados na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), no Scielo e Google Acadêmico.

O instrumento de coleta adotado foi a aplicação de um questionário estruturado executado pelo Google Formulários, dividido em duas sessões, sendo a primeira designada para coleta de e-mail, coletado para possibilitar o envio da cópia Termo de Consentimento Livre e Esclarecido completo e das respostas ao participante, incluindo também a questão que possibilita a escolha entre concordância ou não com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A segunda seção contém o questionário composto por 30 perguntas, sendo

quatro não obrigatórias, que visam investigar o estresse e os efeitos físicos e mentais advindos dele.

Algumas perguntas foram desenvolvidas baseando-se no Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) (adaptado) (Lipp, Guevara, 1994), sendo utilizados alguns dos sintomas físicos e psicológicos do caderno de aplicação, não os separando por estágio de estresse como propõe Lipp, mas sim pelas categorias desenvolvidas pelos autores da presente pesquisa. Por conseguinte, a maioria das perguntas são de autoria própria, pois somente o questionário de Lipp não contempla todos os objetivos do presente estudo.

Ademais, as questões foram voltadas para os efeitos biopsicossociais e formuladas a partir de categorias como perfil do profissional (idade, tempo de atuação, se é enfermeiro ou técnico), hábitos diários, sintomas fisiológicos, biomecânicos e psicológicos, assim como, as consequências da pandemia do Covid-19.

Sendo assim, para divulgação deste questionário, foram disponibilizados pôsteres online com as informações básicas da pesquisa, requisitos para participação e QR Code que dá acesso ao formulário, assim como foi disponibilizado também o número de contato e e-mail dos pesquisadores com intuito de responder e sanar quaisquer dúvidas sobre a pesquisa. O período de coleta ocorreu entre agosto e setembro de 2023.

Foram obtidas 50 respostas de enfermeiros e técnicos de enfermagem, sendo a maioria da Bahia e somente uma resposta de Minas Gerais.

Os resultados foram obtidos através da plataforma Google Formulários, além de serem organizados em planilha utilizando o Google Planilhas. Após isso, utilizando-se do agrupamento temático inicial de formulação das perguntas, foram definidas categorias de análise de dados, sendo elas: a) Perspectiva geral da amostra (idade, tempo de atuação, se é enfermeiro ou técnico de enfermagem e hábitos diários); b) Efeitos fisiológicos e biomecânicos do estresse; c) Efeitos psicológicos do estresse; d) Principais consequências da pandemia de Covid-19.

Essa pesquisa foi desenvolvida perante aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa Humana do Instituto Mantenedor de Ensino Superior da Bahia (CEP/IMES) e tem como Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) o número 69680923.2.0000.5032.

Houve anuência da Clínica de Psicologia da Universidade de Excelência, através da Carta de Anuência, para prestação de atendimento, caso fosse necessário. Também foi utilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para consentimento dos profissionais participantes, o qual está presente no questionário do Google Formulários, respeitando os

aspectos éticos presentes na Resolução nº 466 de 2012 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012). Além disso, houve a Declaração de Participação e Comprometimento dos Pesquisadores.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa realizada obteve uma amostra por conveniência, com a adesão de 50 profissionais, sendo 28 enfermeiros (56%) e 22 técnicos em enfermagem (44%). Sendo 49 respostas do estado da Bahia e apenas uma (1) de Minas Gerais, abrangendo 12 cidades.

Os dados obtidos corroboram a hipótese inicial, na qual é dito que o ambiente de trabalho pode elevar os níveis de estresse dos profissionais e, conseqüentemente, desencadear acometimentos físicos e mentais.

A análise realizada levou em consideração que algumas perguntas tiveram múltiplas alternativas de resposta para cada participante, sendo assim, as porcentagens referentes às respostas somam mais de 100% ao serem contabilizadas. Esse fato se dá em decorrência dos variados sintomas investigados.

Além disso, dentre as categorias de análise, considerou-se as características gerais dos profissionais, os aspectos biopsicossociais e a influência da pandemia na intensidade do estresse e na perspectiva relacional, tanto profissional-paciente quanto na dinâmica de convívio entre colegas de trabalho.

3.1. PERSPECTIVA GERAL DA AMOSTRA

A primeira categoria de análise realizada possui foco nos aspectos gerais dos participantes, como idade, tempo de atuação, se é enfermeiro ou técnico em enfermagem, hábitos de vida diária, como qualidade de sono e alimentação, tempo de atuação, lazer e uso de álcool, cigarro, medicamentos e outras drogas. Sendo assim, é possível traçar o perfil geral dos participantes, que se configurou como amplamente variado nesses aspectos, tendo maiores distinções nas outras categorias que possuíam caráter mais específico.

Apresentou-se grande diversidade etária, se destacando o público de 38 a 43 anos sendo 30% da amostra e 20 a 25 anos sendo 22%, As demais classificações em ordem decrescente foram: 44 a 49 e 28 a 31 anos, ambos sendo 12% cada; 56 a 61 anos sendo 10%; 32 a 37 anos sendo 8%; 50 a 55 anos sendo 4%; e 18 a 19 sendo 2%.

Metade dos profissionais (50%) atua há mais de 10 anos na área e 22% atua de 1 a 2 anos. Os outros períodos de atuação que compõem os 28% restantes, variam de 4% a 12% da amostra, indo de 3 a 10 anos, de maneira bem diversa.

Investigou-se sobre os hábitos diários desse público, os resultados obtidos com relação a alimentação mostram que quase metade dos profissionais pulam refeições (48%), também observam-se comportamentos como ingestão de fast food (24%), comer em excesso (34%) e perda de apetite se apresenta como menor percentual (9%). Segundo Coelho *et al.* (2014), ao ficar muitas horas sem se alimentar, como indicado pelos participantes do presente estudo ao pularem refeições (48%), quando se alimentam a tendência é haver a ingestão de alimentos gordurosos e industrializados pela praticidade, dessa forma, sendo prejudicial à saúde caso se torne um hábito diário.

Com relação ao sono, 52% dorme de 6 a 8 horas, 30% de 4 a 6 horas, 10% de 0 a 4 horas e apenas 8% dormem 8 horas ou mais. Dentre os aspectos pesquisados a respeito do sono, o que mais se destacou foi a insônia, totalizando 74% da amostra, e, como afirmado por Afolalu, Ramlee e Tang (2018), a má qualidade do sono pode causar interferências prejudicando nas várias funções cognitivas, na memória e na homeostasia, interferindo negativamente, causando perturbação e mudança no equilíbrio funcional do indivíduo.

Um dos aspectos pesquisados foi a utilização de substâncias como álcool, cigarro, medicamentos ou outras drogas, Como resultado, foi exposto que 70% não utilizam nenhuma dessas alternativas e as substâncias mais utilizadas foram os medicamentos (sem especificação de qual tipo de remédios).

Ao serem perguntados sobre a frequência em que conseguem praticar atividade de lazer apresentou-se o resultado positivo em que 50% consegue obter lazer com amigos ou familiares às vezes, 28% frequentemente e 22% raramente, nenhum dos participantes indicou que nunca têm momentos de lazer.

No que diz respeito ao corpo do trabalhador, o ingresso na vida laboral se caracteriza por um exercício rotineiro de gestos, posturas e atividades mentais que obrigam o corpo a submeter-se às demandas, com desdobramentos que vão além do ambiente e das relações de trabalho. Isso introduz novos condicionantes no seu estilo e forma de viver, com impactos negativos no plano familiar e social, em razão de que a maior parte do tempo é dedicada ao trabalho, em detrimento do lazer e cuidados com a saúde (Moser, Kerhig, 2006).

3.2. EFEITOS FISIOLÓGICOS E BIOMECÂNICOS DO ESTRESSE

A pesquisa desenvolvida demonstrou conforme a tabela 1, que todos os participantes apresentaram pelo menos um sintoma físico devido ao estresse ocupacional, sendo “dores de cabeça” (80%) e “dores musculares” (68%) os mais presentes, vale citar que 40% apresenta indisposição estomacal ou intestinal. A maior parte dos participantes também relata ter dois ou mais sintomas, alguns até todos os sintomas. Dentre as categorias investigadas, o tópico referente aos efeitos fisiológicos e biomecânicos do estresse se destacou, havendo até mesmo demarcação de um item por 80% dos participantes, sendo a maior assinalação de sintoma (dores de cabeça).

Tabela 1 - Sintomas físicos e biomecânicos do estresse.

Itens	n	%
Dores de cabeça	40	80%
Dores musculares	34	68%
Indisposição estomacal/intestinal	20	40%
Taquicardia	17	34%
Hiperacidez gástrica	13	26%
Problemas dermatológicos	11	22%
Tontura	9	18%
Náuseas	8	16%
Sudorese	6	12%
Hiperventilação	2	4%

Fonte: Dados da pesquisa.

Dentre os 36% que responderam ter desenvolvido alguma doença física devido ao trabalho., se observou que as respostas variaram de doenças que, segundo Cox e Fukuda (1998), são consideradas comuns nesse ambiente, como a gripe e pneumonia, devido a sua alta variabilidade e capacidade de adaptação, até a diabetes tipo 2. No entanto, houve predominância de doenças e lesões causadas por sobrecarga do sistema osteomioarticular como: lesão por esforço repetitivo, hérnia de disco, tendinite, lordose, escoliose, dores nas articulações, escorregamento de vértebra, espondilose (artrose) entre outras.

Malagris e Fiorito, em 2006, já citavam as inúmeras consequências do estresse excessivo em enfermeiros e isso pode ser visto nas respostas das perguntas optativas sobre doenças desencadeadas pelo estresse. Dentre as respostas, não citando os aspectos

osteomioarticulares, observou-se a presença de diabetes tipo 2, doenças gastrointestinais, respiratórias, imunológicas e dermatológicas. Dessa forma, Malagris e Fiorito (2006) também afirmam que disfunções psicofisiológicas são responsáveis por algumas doenças, havendo também associação com predisposições do indivíduo em questão.

Tendo em vista que no ambiente de trabalho metade dos profissionais indicou que passa 6 horas ou mais em pé, e os dados coletados evidenciaram que 46% dos participantes praticam exercícios físicos aproximadamente 3 vezes por semana, esse fato pode ser considerado um dos grandes agravantes de lesões do sistema, tendo em vista que a longa permanência em ortostase gera desgastes articulares e musculares, devido a posturas e movimentações inadequadas, causando sobrecarga do aparelho esquelético, podendo levar a riscos à saúde desses profissionais, como problemas posturais, fraturas, contusões, entre outros prejudiciais ao sistema osteomioarticular (Maia, 2014).

Mesmo havendo quadros diversos de doenças e lesões desenvolvidas por causa do trabalho, 70% da amostra nunca fez acompanhamento fisioterapêutico, tanto para prevenção quanto para tratamento de algum risco ou desconforto físico. Apenas 8% (4 pessoas) faz acompanhamento e 22% fez em algum momento, mas parou.

De acordo com Cabral *et al.* (2020), os fisioterapeutas têm um papel importante, pois é são os responsáveis por prevenir e tratar lesões e/ou doenças, além de trabalhar acerca dos agravos de patologias já existentes, reintegrando esse profissional para que evite demais riscos ocupacionais que geram sobrecarga ao sistema. Além dos efeitos citados, movimentos irregulares, bruscos e sobrecarga do aparelho musculoesquelético provocam danos ao corpo humano, e como exemplo desses danos, temos a Lesão por Esforço Repetitivo (LER), que apresenta grande importância com relação aos enfermeiros e técnicos. Por conseguinte, não é apenas o trabalho que determina LER, mas também as características individuais dos trabalhadores, como a sua postura inadequada, pré-disposições genéticas, peso, e a relação com o trabalho, como o tempo laboral. Nota-se ainda que a necessidade de reconhecimento, prazos a serem cumpridos, necessidade de ultrapassar limites, são também agravantes (Barbosa, Santos, Trezza, 2007).

3.3. EFEITOS PSICOLÓGICOS DO ESTRESSE

A Organização Mundial da Saúde (OMS) já definiu que o conceito de saúde é “estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade” (Brasil, 2020), portanto, é imprescindível que haja o cuidado integral da saúde

dos profissionais. Dessa forma, a análise dos dados também visou os aspectos psicológicos dos participantes.

Sendo assim, ao analisar esses fatores, os resultados obtidos evidenciaram que todos os participantes apresentaram algum dos sintomas expostos, além disso, 33 (66%) participantes marcaram múltiplos sintomas, apenas 17 (34%) demarcaram apenas um dos sintomas presentes. Os sintomas mais sinalizados foram “perda de memória” (50%) e “irritabilidade excessiva sem causa aparente” (48%).

Em vista a tabela abaixo, é possível afirmar que os efeitos psicológicos do estresse são diversos, tendo grande influência na autoestima, humor, cognição e a forma de encarar as situações do dia a dia. Esses fatores são facilmente observados ao se analisar os itens “problemas de memória”, “vontade de fugir de tudo”, “hipersensibilidade excessiva sem causa aparente”, “ansiedade excessiva e diária, angústia, medo” e “instabilidade de humor”, os quais todos tiveram mais de 20% de demarcações, alguns chegando de 40% a 50%.

Tabela 2 - Sintomas psicológicos desencadeados por estresse.

Itens	n	%
Problemas de memória	25	50%
Irritabilidade excessiva sem causa aparente	24	48%
Ansiedade excessiva e diária, angústia, medo	19	38%
Vontade de fugir de tudo	18	36%
Instabilidade de humor	17	34%
Hipersensibilidade emotiva	12	24%
Humor deprimido	9	18%
Isolamento social	9	18%
Perda de senso de humor	9	18%
Sentimento de incompetência em todas as áreas	8	16%
Não sente prazer nas atividades que costumava sentir	7	14%
Desesperança constante	5	10%
Apatia	4	8%
Crise de pânico	1	2%

Fonte: Dados da pesquisa.

Os sintomas apresentados acima podem influenciar no desempenho profissional, desde

a produtividade até o relacionamento com colegas, fator influenciado atualmente também pela pandemia (vide tópico 3.4), isso pode ser observado na tabela 2 quando há demarcação dos itens “sentimento de incompetência” e “isolamento social” (Malagris Fiorito, 2006).

O relacionamento entre paciente e profissional também é afetado pelo estresse, tendo em vista que ao serem questionados sobre a influência do estresse nessas relações os participantes relataram ter falas inapropriadas, falta de motivação, dedicação, e principalmente, menos interação e paciência para ouvir as queixas dos pacientes. Também é informada a dificuldade de realizar um atendimento humanizado, quando estão excessivamente estressados.

Mesmo com diversos indicativos de sofrimento psíquico, ao serem questionados sobre diagnóstico, 80% respondeu não ter nenhum, assim como 52% nunca fez acompanhamento psicológico. Com relação àqueles que já fizeram, mas descontinuaram o processo, o percentual foi de 38% e apenas 10% da amostra diz ainda fazer acompanhamento. Tais evidências são alarmantes, levando em consideração que todos indicaram ter algum sintoma psicológico devido ao estresse e 20% dos participantes foram diagnosticados com algum transtorno psicológico, citando os seguintes acometimentos: ansiedade, Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), depressão e síndrome de burnout.

Esses resultados demonstram a falta de prioridade dada à saúde mental mesmo ela sendo efetivamente afetada pelo cotidiano laboral, levando em consideração também que 30% relatou já ter ficado impossibilitado de trabalhar por conta do estresse. Malagris e Fiorito (2006) enfatizam a importância da manutenção do bem-estar do profissional e o desenvolvimento de estratégias para lidar com o estresse, já que é necessário haver um ambiente de trabalho agradável para beneficiar a prestação de serviços e a qualidade de vida do trabalhador.

Segundo Scholze *et al.* (2017, p. 7):

Salienta-se que o desenvolvimento de ações de educação continuada nas instituições hospitalares é de responsabilidade dos gestores e, desse modo, qualquer atividade educativa que resulte no aperfeiçoamento profissional deve ser incentivada e apoiada, independente se realizada dentro ou fora do ambiente de trabalho.

Além disso, investigou-se também sobre o uso de medicamentos para tratamento psicológico, os resultados apontaram que 68% nunca utilizou nenhuma das substâncias citadas e dos 32% restantes, 14% usou e parou e 18% ainda faz uso. Evidencia-se assim a falta de adesão tanto ao tratamento psicológico quanto psiquiátrico, mesmo havendo inúmeros sintomas psicológicos apontados.

3.4. PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS DA PANDEMIA DE COVID-19

Durante a pandemia do Covid-19, as equipes de enfermagem foram essenciais para a gestão da crise global de saúde, porém também foram afetadas direta ou indiretamente (Miranda, Afonso, 2021). Por conseguinte, a pesquisa desenvolvida expôs que os impactos gerados realmente não foram somente no âmbito físico, mas também nas dinâmicas de equipe e no convívio com os pacientes.

Como visto na categoria 3.3, o estresse dificulta o relacionamento paciente-profissional e os dados obtidos permitiram confirmar que a pandemia intensificou o estresse já presente no ambiente laboral desses profissionais, tendo em vista que 64% dos profissionais afirmam que a COVID-19 intensificou bastante os níveis de estresse laboral e 30% indicou que só influenciou “um pouco”. Dessa forma, totalizou 94% de respostas afirmativas, um alto índice.

No entanto, no que concerne ao relacionamento entre a equipe, 46% da amostra diz não ter havido interferência negativa, 34% respondeu que houve sim interferência, porém pouca e 20% diz ter havido bastante interferência negativa.

Ao serem questionados sobre a pandemia ter interferido negativamente nos atendimentos e convívio com os pacientes, 80% dos profissionais relata que sim, interferiu. Dentre esses 80%, houve a distinção entre “pouca interferência” (50%) e “bastante interferência” (30%).

As consequências apontadas acima foram evidenciadas também por estudos sobre estresse que apontam que o estado biopsicossocial do profissional afeta seus relacionamentos nas mais diversas instâncias, seja ela amorosa, familiar, amigável ou profissional, podendo causar isolamento, irritabilidade e diversos sintomas e comportamentos que influenciam nos relacionamentos (Malagris, Fiorito, 2006; Saddir, Bignotto, Lipp, 2010).

Sendo assim, mesmo havendo variação de intensidade nas percepções do estresse, ele ainda se fez majoritariamente presente nas respostas das 3 perguntas referentes a essa temática no questionário.

Por fim, como citado por Miranda e Afonso (2021), é fundamental haver o estabelecimento de um sistema de saúde humanizado para os usuários e funcionários, tendo tecnologia e cuidado adequado independente da época (como a pandemia) e, além disso, entender que a qualidade de vida do trabalhador está diretamente relacionada ao tipo de serviço oferecido e, sendo assim, investir no bem-estar desses profissionais é melhorar o sistema.

4. CONCLUSÃO

A pesquisa demonstrou que enfermeiros e técnicos de enfermagem possuem uma atuação árdua que gera efeitos psicofisiológicos diversos, havendo também pouca busca de acompanhamento por profissionais qualificados (fisioterapeutas e psicólogos), o que é imprescindível, tanto para tratamento de doenças e transtornos já existentes quanto para prevenção. Além disso, a pandemia atuou como intensificador de estresse entre os profissionais e no relacionamento paciente-profissional, o que interfere diretamente como os atendimentos foram realizados.

O estudo contribui para evidenciar os impactos do estresse no bem-estar biopsicossocial de enfermeiros e técnicos, enfatizando a necessidade de desenvolvimento de estratégias de promoção e prevenção de saúde. Tais ações são necessárias tanto no meio acadêmico quanto no profissional, sejam em instituições privadas ou públicas, para que assim os impactos apresentados sejam minimizados e/ou evitados.

Por conseguinte, constatou-se a carência de materiais bibliográficos atuais a respeito do estresse ocupacional de profissionais da saúde não focados somente na pandemia. Sendo assim, é evidente a necessidade de investimento em produções científicas que amparem esses trabalhadores, visando a valorização e cuidado para com eles. Por fim, tais medidas são essenciais para melhorar a satisfação no ambiente de trabalho e realização profissional, assim como haver maior cuidado com as características biopsicossociais apontadas no decorrer da pesquisa.

REFERÊNCIAS

AFOLALU, Esther F. ; RAMLEE, Fatanah; TANG, Nicole K.Y. **Effects of sleep changes on pain-related health outcomes in the general population: A systematic review of longitudinal studies with exploratory meta-analysis.** Sleep Medicine Reviews. 18 ago 2018, p. 82-97. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5894811/>. Acesso em: 18 out. 2023.

BARBOSA, Maria do Socorro Alécio; SANTOS, Regina Maria dos; TREZZA, Maria Cristina Soares Figueiredo. **A vida do trabalhador antes e após a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho (DORT).** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 60, n. 5, p. 491–496, set. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/XjLD6KBWsTZ7wYW6VymSF6z/abstract/?lang=pt#MoldalTutors>. Acesso em: 10 out. 2023.

BRASIL. Constituição (1986). Constituição da República Federativa do Brasil. **Lei nº 7498, de 25 de junho de 1986.** Dispõe sobre a regulamentação do exercício da enfermagem, e dá outras providências. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l7498.htm. Acesso em: 28 mar. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que significa ter saúde?** 7 ago. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>. Acesso em: 11 out. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução Nº 466, de 12 de Dezembro de 2012.** Brasília, DF: Ministério da Saúde. Disponível em: https://conselho.saude.gov.br/ultimas_noticias/2013/06_jun_14_publicada_resolucao.html. Acesso em: 25 mar. 2023.

BROOKS, Samantha Kelly, et al. **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.** London, UK: The Lancet, v. 395, p. 912-920, 14 mar 2020. Disponível: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext). Acesso em: 28 mar. 2023.

CABRAL, Arleane Rodrigues et al.. Atuação da fisioterapia nos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho: revisão bibliográfica. Revista Cathedral, v. 2, n. 4, p. 96-107, 1 dez., 2020. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/232>. Acesso em: 17 out. 2023.

COELHO, Martina Pafume, et al.. **Prejuízos nutricionais e distúrbios no padrão de sono de trabalhadores da Enfermagem.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 67, n. 5, p. 832–842, set. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/bQgvYzwKcVsgzwPdFJWgDmj/#>. Acesso em: 18 out. 2023.

COX, Nancy Jane , FUKUDA, Keiji. **Influenza.** Infectious Disease Clinics of North America, v. 12, ed. 1, p. 27-38, 1 mar. 1998.

DALFOVO, Michael Samir; LANA, Rogério Adilson; SILVEIRA, Amélia. **Métodos Quantitativos e Qualitativos: Um Resgate Teórico**. Revista Interdisciplinar Científica Aplicada, v. 2, n. 3, p. 1–13, 2008. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/rica/article/view/17591>.

Acesso em: 9 abr. 2023.

INOUE, Kelly Cristina, et al. **Estresse ocupacional em enfermeiros intensivistas que prestam cuidados diretos ao paciente crítico**. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 66, n. 5, p. 722–729, set. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/ZR4DLv7FLhF7tYq4pXhc3tz/?lang=pt#>. Acesso em: 8 abr. 2023.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina e RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas, 2002. 181 p.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; GUEVARA, Arnoldo José de Hoyos. **Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress (ISS)**. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 11, n. 1-3, p. 43–49, 1994. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estudos/article/view/8184>. Acesso em: 9 abr. 2023.

MAIA, Francisco Eudison da Silva. **Fisioterapia do trabalho, uma conquista para a fisioterapia e a saúde do trabalhador: uma revisão de literatura**. Revista Urutágua, n. 30, p. 124-132, 25 jul. 2014. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/Urutagua/article/view/23318>. Acesso em: 10 out. 2023.

MALAGRIS, Lúcia Emmanoel Novaes; FIORITO, Aurineide Canuto Cabraíba. **Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde**. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 23, n. 4, p. 391–398, out. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/gKKZ5thXdvSrKB9kNWXXKcFK/?lang=pt#>. Acesso em: 20 mar. 2023.

MIRANDA, Alan Roberto de Oliveira; AFONSO, Maria Lúcia Miranda. **Estresse ocupacional de enfermeiros: uma visão crítica em tempos de pandemia/ Occupational stress in nurses: a critical view in times of pandemics**. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 4, p. 34979–35000, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n4-114. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/27715>. Acesso em: 17 out. 2023.

MORAES FILHO, Iel Marciano de; ALMEIDA, Rogério José de. **Estresse ocupacional no trabalho em enfermagem no Brasil: uma revisão integrativa**. Fortaleza: Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 29, n. 3, p. 447–454, 2016. DOI: 10.5020/18061230.2016.p447. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/4645>. Acesso em: 08 abr. 2023.

MOSER, Auristela Duarte; KERHIG, Ruth. **O conceito de saúde e seus desdobramentos nas várias formas de atenção à saúde do trabalhador**. Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v.19, n.4, p.89-97. out. 2006.

PEREIRA, Viviane Cícera et al. **Enfermagem intensiva na pandemia por coronavírus segundo teoria da incerteza na doença**: relato de experiência. Nursing (São Paulo), v. 25, n. 286, p. 7330–7339, 2022. DOI: 10.36489/nursing.2022v25i286p7330-7339. Disponível em: <https://revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/2319>. Acesso em: 26 mar. 2023.

SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; **Stress e qualidade de vida**: influência de algumas variáveis pessoais. Paidéia (Ribeirão Preto), v. 20, n. 45, p. 73–81, jan. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/ctxdtbWNVN6FFJCFvtGKXJ/?lang=pt#ModalTutors>. Acesso em: 18 out. 2023.

SCHOLZE, Alessandro Rolim *et al.* **Estresse ocupacional e fatores associados entre enfermeiros de hospitais públicos**. Revista Cogitare Enfermagem, Paraná, p. 01-10, 24 out. 2017. DOI <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v22i3.50238>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-875402>. Acesso em: 10 out. 2023.