



CHARACTERIZATION AND WAYS TO FIGHT STRESS IN PROFESSIONAL NURSING CARE PRE-HOSPITAL

CARACTERIZAÇÃO E FORMAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE NO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM EM ATENDIMENTO PRÉ-HOSPITALAR

CARACTERIZACIÓN Y FORMAS DE LUCHA CONTRA EL ESTRÉS EN LA ATENCIÓN DE ENFERMERIA PROFESIONAL DE PRE-HOSPITAL

Laís da Gama Dias¹, Marcelo Mota Nogueira², Gleidson de Oliveira Dutra³,
Bruna Mazon e Souza⁴, Leonardo Costa de Ávila⁵

ABSTRACT

Objectives: To determine the profile of nursing staff that act as agents of APH, check the stressful situations in the nursing staff in PHC, and characterize the coping of these stressful situations by nursing staff that works in APH. **Methods:** This is a descriptive qualitative methodology. **Results:** All participants demonstrated an understanding of what is stress, and identified as sources of stress the following categories: "Stress is generated by the 'unexpected,'" "The stress generated by the occupational hazard," "The stress generated by limitation in attending to the victim," "The identity of the scene, and as ways of coping with the following categories: "Saving lives is a heroic act", "Physical activity and leisure as a way to relieve tension" and "Sexual Activity as a way to combat stress". **Conclusion:** The objectives were achieved, but it is understood that further investigation is needed in this area, providing grants and proposals for change. **Descriptors:** Nursing, Stress, Prehospital care.

RESUMO

Objetivos: Estabelecer o perfil dos trabalhadores de enfermagem que atuam como agente de APH; verificar as situações geradoras do estresse na equipe de enfermagem em APH; e caracterizar as formas de enfrentamento destas situações estressoras pela equipe de enfermagem que atua em APH. **Métodos:** Trata-se de uma metodologia qualitativa descritiva. **Resultados:** Todos os participantes demonstraram o entendimento sobre o que é o estresse, e identificaram como fontes de estresse as seguintes categorias: "O estresse é gerado pelo 'inesperado'", "O estresse gerado pelo risco ocupacional", "O estresse gerado pela limitação no atendimento à vítima", "A identidade com a cena", e como formas de enfrentamento as seguintes categorias: "Salvar vidas é um ato heróico!", "Atividade física e lazer como forma de alívio da tensão" e "Atividade sexual como forma de combater o estresse". **Conclusão:** Os objetivos desta pesquisa foram atingidos, mas entende-se que são necessárias investigações mais aprofundadas neste tema, que forneçam subsídios e propostas de mudanças. **Descritores:** Enfermagem, Estresse, Atendimento pré-Hospitalar.

RESUMEN

Objetivos: Determinar el perfil del personal de enfermería que actúan como agentes de la APH, visita las situaciones de estrés en el personal de enfermería en atención primaria de salud, y caracterizar el afrontamiento de estas situaciones de estrés por el personal de enfermería que trabaja en APH. **Métodos:** Se trata de una metodología cualitativa descriptiva. **Resultados:** Todos los participantes demostraron una comprensión de qué es el estrés, e identificado como fuentes de estrés de las siguientes categorías: "El estrés se genera por la inesperada", "El estrés generado por el riesgo laboral", "El estrés generado por limitación en la atención a la víctima", "La identidad de la escena, y como forma de hacer frente a las siguientes categorías: "Salvar vidas es un acto heroico", "La actividad física y el ocio como una forma de aliviar la tensión" y "Actividad Sexual como una forma de combatir el estrés." **Conclusión:** Los objetivos fueron alcanzados, pero se entiende que se necesita más investigación en esta área, la concesión de becas y propuestas para el cambio. **Descriptores:** Enfermería, Estrés, Atención prehospitalaria.

¹ Enfermeira. Mestre pela EEAP/UNIRIO. Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Barra Mansa (UBM) BM/RJ. Email: Laís.gama@ubm.br. ² Enfermeiro. Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UNIRIO. Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Barra Mansa (UBM) - BM/ RJ. E-mail motanogueira@hotmail.com. ^{3,4,5} Enfermeiros. Graduados pelo Centro Universitário de Barra Mansa/UBM/RJ. E-mails: oliveiradutra@gmail.com, brunamazon@yahoo.com.br, leoavila06@hotmail.com. ⁵

INTRODUÇÃO

A profissão de enfermagem é considerada freqüentemente na literatura como uma ocupação particularmente estressante, caracterizada pela contínua demanda física, psíquica e uma jornada de trabalho exaustiva, pelo fato do profissional ter mais de um vínculo empregatício para suprir suas necessidades. Pela sua própria natureza e características os profissionais de enfermagem, revelam-se especialmente suscetíveis ao fenômeno do estresse ocupacional devido à responsabilidade com vida das pessoas e a proximidade com os clientes em que o sofrimento é quase inevitável. Isto exige dedicação no desempenho de suas funções fazendo com que o mesmo viva em estado de tensão, o que pode resultar em estresse¹.

Os profissionais de enfermagem cuidam de clientes e familiares, mas pela necessidade de fazer dupla jornada de trabalho acabam menosprezando a sua própria saúde, esses horários favorecem com que os mesmos diminuam o tempo dedicado ao auto cuidado e ao lazer, potencializando cansaço e conseqüentemente, gerando o estresse. Os fatores intrínsecos da profissão como trabalhar com o sofrimento, morte iminente, situações que nem sempre serão solucionados imediatamente, fatores ergonômicos, rotina de trabalho acelerado, o desconhecido do chamado, trabalho noturno e outros conjuntos institucionais. Riscos muitas vezes desvalorizados pelo trabalhador que podem ser expressos pela sua baixa auto-estima. Desta forma o enfermeiro poderá apresentar um quadro de estresse o que estará susceptível a desenvolver distúrbios relacionados com seu bem estar físico e mental².

O estresse é o resultado de diversas situações que nos deixam à frente de perigo eminente, podendo ser situações agudas ou

crônicas como é o caso das relações em ambientes de trabalho frustrantes que perpetuam por um longo tempo. Percebe-se então um estado de tensão emocional desagradável frente às situações fortes onde as reações visam satisfazer os desejos³.

Segundo o mesmo autor, este termo estresse tem sido difundido nas publicações literárias e atualmente verifica-se um aumento na publicação de artigos, pesquisas científicas em relação aos métodos de como lidar com esse estado, voltado especialmente para os profissionais da área da saúde. A palavra estresse é muito utilizada pela população, pois toda vez que uma pessoa está nervosa usamos erroneamente este termo, sendo o estresse resultado de uma reação do organismo ao diferente.

O profissional da enfermagem que atua em APH (Atendimento Pré-Hospitalar) não está longe das fontes estressoras, pois á partir do momento em que se inseriu a figura desse profissional nesse tipo de serviço, este se tornou indispensável.

No Brasil na ultimas décadas houve um aumento no serviço de APH voltados para emergência prestada à população impulsionada pelo crescimento populacional, aglomerações em grandes centros urbanos evidenciados pela demanda, diversidade de formas de violências e a necessidade de combater a mortalidade causada por traumas⁴.

O APH pode ser definido como toda assistência realizada, direta ou indiretamente fora do âmbito hospitalar, com intuito de dar a melhor resposta a solicitação de ajuda do usuário. Essa resposta pode ser uma simples orientação medica até o envio de uma viatura de suporte básico ou avançado no local da ocorrência para manutenção da vida e ou a redução de sequelas⁵.

O trabalho em uma instituição de APH exige muito da equipe de Enfermagem, que se depara quase todo o tempo com situações desconhecidas em um ambiente muitas vezes desfavorável sendo que o trabalho exige rapidez e agilidade. Esta urgência e agilidade na execução do cumprimento das tarefas se justificam por se tratar do cuidado e da manutenção da vida de seres humanos até um hospital de referência. Percebe-se que ao final de uma jornada de trabalho pode-se observar que muitos profissionais se encontram esgotados tanto física quanto emocionalmente, o que coloca em risco a própria saúde.

Situações estas que exigem um grande equilíbrio destes profissionais, embora não existam estudos que configurem a busca deste estado. Assim, têm-se como questões norteadoras: como profissionais que atuam Atendimento Pré-Hospitalar enfrentam estas situações? E que estratégias são adotadas para no combate ao estresse?

O objeto de estudo desta pesquisa centra-se na discussão sobre o estresse da equipe de enfermagem que atua no Atendimento Pré-Hospitalar.

Sendo assim, foram traçados os seguintes objetivos para o estudo: Estabelecer o perfil dos trabalhadores de enfermagem que atuam como agente de atendimento pré-hospitalar; Verificar as situações geradoras do estresse na equipe de enfermagem em Atendimento Pré-Hospitalar; Caracterizar as formas de enfrentamento destas situações estressoras pela equipe de enfermagem que atuam em Atendimento Pré-Hospitalar.

Atualmente há um grande número de atendimentos de emergência fora de ambiente hospitalar, o que coloca o trabalhador nas mais variadas situações de risco, que podem comprometer sua saúde. Este se coloca bastante

vulnerável tanto ao aguardar por algum chamado para atendimento, o que fomenta uma ansiedade e gera um estado de tensão constante, ao se deslocar para o local do chamado o que proporciona outro estado de tensão por não saber ao certo o que está ocorrendo no local do chamado e finalmente como ele irá se comportar ao se deparar com a cena em que vai prestar o socorro. Por isso percebemos que este assunto é de grande relevância a ser discutido no meio acadêmico e com os gestores desses serviços.

Considerando que o estresse pode ser gerado por situações conflitantes, que exigem esforço, resultam em cansaço e muitas requerem uma busca do equilíbrio entre o trabalho exercido pelas pessoas pode ser um fator determinante para o estresse.

Neste sentido, algumas profissões são muito atingidas por este estado. Entre estas, a enfermagem apresenta características peculiares que devem ser merecedoras de estudo. Para a sociedade, este assunto é de grande importância, o que propicia um acréscimo de informações a respeito do estresse, seus sintomas, fatores desencadeantes e formas de enfrentamento. Para a academia, o estudo mostra ao futuro profissional de enfermagem que deseja dar seguimento a área de Atendimento Pré-Hospitalar, que esta área de atuação não difere das outras áreas da enfermagem, todas com o componente estresse presente, exigindo que o profissional se aprofunde sobre o assunto minimizando os riscos para sua saúde.

METODOLOGIA

Para realização deste estudo, foi utilizada uma abordagem qualitativa descritivo:

A metodologia de pesquisa qualitativa é entendida como aquela capaz de

incorporar a questão do significado e da intencionalidade como inerentes aos atos, as relações e as estruturas sociais, sendo essas últimas tomadas tanto no seu advento quanto na sua transformação, como construções humanas e significativas⁶.

A presente pesquisa foi realizada considerando o universo de atuação dos profissionais que atuam em de APH na região do sul fluminense do médio Paraíba no estado do Rio de Janeiro.

Utilizou-se como critério de inclusão dos sujeitos na pesquisa, os profissionais de enfermagem que trabalham com APH independente do tempo de serviço na instituição, sendo ela privada ou pública, foram descartados do estudo os profissionais que não exerciam assistência direta aos pacientes, sendo estes enfermeiros coordenadores, responsáveis técnicos pelos serviços.

Como técnica de coleta de dados foi utilizado questionário tendo como roteiro perguntas abertas e fechadas previamente elaboradas, que de acordo com autor o questionário é utilizado como mecanismo de coleta de dados sendo ordenado por varias perguntas onde as mesmas serão respondidas com a presença do entrevistador⁷.

A coleta de dados fora realizada durante o mês maio do ano 2010 após a assinatura do termo de compromisso livre e esclarecido. O estudo obedeceu aos dispositivos éticos estabelecidos na Resolução nº 196 de outubro de 1996, que trata das Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos.

A análise dos dados foi realizada após a coleta de dados e consolidação dos mesmos, através de comparação analítica da fundamentação teórica com os resultados obtidos nas entrevistas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

Foram entregues doze questionários com perguntas abertas e fechadas aos voluntários, dos quais selecionamos oito para serem analisados diante o tema principal deste estudo que é a “caracterização e formas de enfrentamento do estresse pelo profissional de enfermagem em atendimento pré-hospitalar” e os objetivos propostos por ele.

Inicialmente foi elaborada a caracterização dos sujeitos como etapa inicial do desenvolvimento da pesquisa. É importante que se conheça o perfil dos depoentes quando se desenvolve um trabalho de consenso entre um coletivo. Por isto o primeiro objetivo foi fazer o levantamento e o cruzamento dos dados sociais dos trabalhadores pesquisados. Os dados abaixo estão apresentados em forma de quadro demonstrativo.

Quadro 01: Perfil dos trabalhadores de enfermagem que atuam em APH, maio 2010.

Sujeito	Sexo	Idade	Estado civil	Escolaridade	Turno dia	Tempo trabalhado	Remuneração salarial	Outro emprego
01	M	47	Casado	Téc. de enf.	24	14 anos	1 a 3	01
02	M	44	Desquitado	Téc. e Enf.	24	20 anos	1 a 3	02
03	M	42	Casado	Téc. e Enf.	24	14 anos	3 a 5	02
04	M	42	Outros	Téc. de enf.	24	12 anos	3 a 5	01
05	M	34	Solteiro	Téc. de enf.	24	5 anos	1 a 3	01
06	M	32	Solteiro	Téc. de Enf.	24	6 anos	3 a 5	02
07	M	29	Solteiro	Téc. de Enf.	24	1ano e 6 meses	1 a 3	01
08	M	28	Casado	Téc. e Sup. Inc. de enf.	24	1 ano e 10 meses	1 a 3	01

Fonte: Entrevista maio / 2010.

Evidenciamos que o quantitativo de entrevistados para este estudo configurou-se em sua totalidade por homens, isto reforça a realidade deste tipo de serviço, onde a predominância é ainda do sexo masculino, mas isto não significa que o tipo de trabalho seja somente para o sexo masculino. Em determinadas regiões há sim a participação da figura feminina no APH, o que é relatado por outros estudos.

Quanto à idade o quadro aponta para um equilíbrio entre adultos de meia idade (acima dos 40) e adultos jovens (abaixo dos 40), no serviço de APH e quando comparado com o tempo de serviço observa-se que os adultos acima dos 40 anos está há mais de dez anos nesta atividade profissional demonstrando que há uma longa relação com o trabalho desenvolvido. Já os adultos abaixo dos 40 anos começam a demonstrar também esta relação duradoura com o serviço de APH, isto nos remete dentro da pesquisa, que praticamente todos os sujeitos possuem uma satisfação com a atividade desenvolvida.

A equipe de enfermagem no serviço de APH essencialmente é composta em sua totalidade por técnicos de enfermagem, onde ainda é pequena a presença do enfermeiro na equipe e conforme determina as legislações vigentes é necessário a presença constante do enfermeiro neste tipo de serviço. O que foi percebido nesta análise é que vários dos sujeitos entrevistados têm formação em curso superior de enfermagem, porém as instituições onde eles trabalham apenas considera a sua formação em nível técnico para a atuação em APH.

A partir da caracterização, foram realizadas demais análises buscando alcançar os objetivos específicos propostos pelo estudo.

A metodologia utilizada foi à categorização analítica dos resultados através do agrupamento dos mesmos em categorias.

O primeiro passo foi verificar o entendimento que os sujeitos tinham sobre o estresse. O discurso que todos os sujeitos tiveram, sugere uma visão simplista de entendimento sobre

o estresse explicando esse transtorno como um desgaste da parte física, emocional, até mesmo uma irritabilidade, ansiedade, tensão, agitação e nervosismo.

Esta percepção corrobora com os achados de Teles, onde afirma que o estresse é uma reação fisiológica (sudorese, taquicardia, tremores etc.) do corpo a partir de estímulos desagradáveis ou agradáveis onde o corpo vai mobilizar forças para enfrentar tais situações⁸.

A pesquisa também demonstra que o estresse é sempre entendido como algo negativo associado principalmente às mudanças fisiológicas. Esse entendimento diverge da afirmativa do mesmo autor, onde afirma que o estresse agudo no transcorrer de situações pode ser um fator positivo para resoluções de problemas.

A partir desta pré-análise, os pesquisadores seguiram para a construção das categorias de acordo com os objetivos propostos.

Atendendo ao 2º objetivo que é verificar as situações geradoras do estresse na equipe de enfermagem em APH a primeira categoria que emergiu foi à seguinte:

O estresse é gerado pelo inesperado

De acordo com as fases do estresse, a primeira fase é vista como uma reação aguda do organismo quando frente a situações que em certas ocasiões julga ameaçadora ou não, por exemplo. Nosso cérebro diante do processo de luta ou fuga, independente da nossa vontade, vai desencadear manifestações fisiológicas como vertigem, crises de tontura, taquicardia, ondas de calor e frio, pressão no peito entre outras reações fisiológicas⁹.

Ressalta-se a preocupação da maioria dos sujeitos entrevistados com o chamado para o atendimento, o deslocamento para as ocorrências

e o estado de alerta a espera de um chamado, pois acabam por acharem que pode ser uma situação ameaçadora ao não saberem com o que vão se deparar no local do chamado. Fatores esses que são geradores de estresse para a profissão pelo temor do desconhecido e de lidar com situações inesperadas.

Dessa forma foram levantadas as seguintes falas dos profissionais que trabalham em APH:

“No momento em que sou acionado e não ter idéia do que vou encontrar” [...] (Sujeito 01).

“Falta de informação da saída até a chegada ao local de socorro”. (Sujeito 03).

“O desconhecido, situações que nunca presenciei e então precisar atuar” [...] (Sujeito 07).

Ainda de acordo com o segundo objetivo do estudo, a segunda categoria que emergiu foi:

O estresse gerado pelo risco ocupacional

Os riscos ocupacionais estão inseridos em todas as categorias profissionais sendo que algumas profissões estão mais expostas a estes agravantes. A equipe de enfermagem, atuante em APH esta exposta a todos os agentes (físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e mecânicos) por isso a importância de se trabalhar dentro das normas de segurança do trabalho¹⁰.

Diante das respostas observa-se que os sujeitos demonstram uma preocupação por estarem muitas vezes em locais perigosos, em curvas, ribanceiras, encostas de morros e até o próprio trânsito no local de atendimento á vitima, são colocados pelos participantes como fontes de estresse do seu dia a dia de trabalho. Isto vem reforçar que tais riscos ocupacionais são inerentes no dia a dia do serviço de APH. A equipe trabalha em locais remotos e que muitas vezes o

profissional é levado a uma adaptação ao ambiente que se encontra. Tal fato pode colocá-los em situações de risco de vida, sendo minimizadas ou controladas quando cumprem o procedimento padrão preconizado pela instituição na qual trabalha ao realizar algum socorro. Durante um atendimento o cumprimento das normas operacionais se faz necessário proporcionando segurança ao profissional e as vítimas no local de ocorrência como, por exemplo, a sinalização da via com cones, roupas adequadas, equipamentos individuais de proteção.

Com o questionário conseguimos apontar a idéia que os sujeitos demonstram ter em relação à pergunta:

“Acredito que tudo fale a favor do estresse (trânsito, o inesperado) [...]” (Sujeito 02).

“[...] rodovia é muito perigosa, tem acontecido muito acidente com nossos colaboradores da empresa [...]” (Sujeito 04).

“Os atendimentos prestados em locais muito perigosos, ou seja, os trechos de risco que acometem nossa segurança [...]” (Sujeito 06).

Ainda debruçados sobre o primeiro objetivo a terceira categoria que emergiu foi à seguinte:

O estresse gerado pela limitação no atendimento à vítima

O Salvamento em Ocorrências de Acidente de Trânsito com Vítima Presa nas Ferragens é muito complexa, exigindo muita técnica da equipe que deverá trabalhar em conjunto, precisando de controle emocional, para atender pessoas com os mais diversos traumas e abalada emocionalmente, diante de riscos diversos no local do acidente, com a presença de curiosos onde se torna mais um fator de estresse já que opinam sendo o fator tempo é primordial. Esta situação de alto Stress não pode negligenciar os riscos existentes que

exigem cuidados a serem tomados em relação à segurança da viatura, do local e da vítima¹¹.

Os integrantes da equipe deverão seguir funções específicas, somando-se a experiências adquiridas anteriormente; usando ferramentas em conjunto e trabalhando de acordo com a DOUTRINA DE SALVAMENTO, em que todos trabalham da mesma forma, empenho e dedicação.

Durante a pesquisa de campo constatou-se como fato gerador de estresse o acesso às vítimas presas nas ferragens diante das dificuldades e da complexidade que a situação exige dos profissionais que ali estão. Esses profissionais sempre devem estar preparados e treinados para qualquer tipo de situação no APH. Essa limitação deixa a equipe num estado de tensão exigindo desses profissionais um trabalho coeso.

Outro aspecto que surgiu como fonte estressora foi às particularidades individuais de cada membro da equipe que possivelmente poderá negativamente interferir na qualidade da assistência durante o socorro à vítima. Visto que é de grande importância a interação dos mesmos diante da complexidade de tantos obstáculos para obtenção de sucesso no atendimento.

Diante do que foi perguntado obtivemos as seguintes falas:

“Vítima encarcerada equipe com particularidades no resgate” (Sujeito 03).

“É quando você está tirando a vítima das ferragens [...]” (Sujeito 04).

“Informação de vítimas presa em ferragens [...]” (Sujeito 06).

Finalizando a análise do segundo objetivo a última categoria encontrada foi à seguinte:

A identidade com a cena

O transtorno Pós Traumático consiste num tipo de recordação que é melhor definido como

revivescência pois é muito mais forte que uma simples recordação. Na revivescência além de recordar as imagens o paciente sente como se estivesse vivendo novamente a tragédia com todo o sofrimento que ela causou originalmente¹².

Ainda o mesmo autor afirma que esse transtorno então é a recorrência do sofrimento original de um trauma, que além do próprio sofrimento é desencadeante também de alterações neurofisiológicas e mentais. Essas alterações mentais são marcantes para o profissional que revive as cenas já que pode comprometer sua vida social positivamente ou negativamente.

O profissional do Atendimento Pré-Hospitalar após se deparar com situações traumáticas pode remeter seu pensamento a sua vida particular. Isso faz com que cenas de violência que envolve crianças se torne difícil o desenrolar da assistência de enfermagem já que muitos desses trabalhadores são pais e na hora de atuarem remetem seus pensamentos com se fosse seus filhos. Por outro lado a profissionais que se identificam com a cena, trazem aquele momento para uma reflexão individual pelo fato do acontecimento ter alguma ligação com sua vida, ou seja, pelo fato de terem filhos, esposas, serem chefes de família, pela violência, etc.

A fala dos profissionais vem reforçar o estudo quando os mesmos citam experiências profissionais que vão refletir em suas vidas, modo de agir e pensar¹².

Com isso conseguimos extrair as falas que nos remete que alguns profissionais acabam se identificando com a cena:

[...] ao receber uma criança que nada mais poderia fazer por esta, permaneci com a mesma nos meus braços no conseguindo deixá-la no chão para futura remoção do rabeção, levando-a para ambulância (sai do procedimento operacional padrão) (Sujeito 02).

[...] vítima fatal com carro de passeio com a esposa grávida na qual foi projetada com cérebro projetada ocorrendo craniotomia. Marcou e sensibilizou muito pela circunstância familiar. (Sujeito 03).

[...] acidente de moto na entrada de arrozal, condutor consciente e sua perna esquerda estava amputada e o seu fêmur com fratura exposta. O cara que estava com ele sendo seu irmão. Me comoveu tanto aquela cena que não dormi aquela noite e tomei a decisão de vender minha moto. (Sujeito 07).

Atendendo ao 3º objetivo que é caracterizar as formas de enfrentamento destas situações estressoras pela equipe de enfermagem que atuam e Atendimento Pré-Hospitalar.

Ao atender a este objetivo emergiu a primeira categoria de enfrentamento:

Salvar vidas é um ato heróico!

Para lidar com essas situações que modificam nosso emocional é preciso ter consciência do próprio sentimento, ou seja, o autoconhecimento do nosso eu mais íntimo é de grande importância para atentarmos para certos pensamentos que desencadeiam alterações fisiológicas desgastantes. De uma maneira geral e positiva o melhor seria compreendermos nossas emoções para fazermos as intervenções necessárias em nosso benefício¹³.

O heroísmo é um fato profundamente arraigado no imaginário e na moralidade popular. Feitos de coragem e superação inspiram modelos e exemplos em diversos povos e diferentes culturas. A inspiração heróica surge muitas vezes a partir da problemática imposta por um ambiente ou situação adversa, cuja solução exija um feito grandioso ou um esforço extraordinário¹⁴.

Em sua totalidade todos os sujeitos apresentam perceptividade de seus sentimentos quando relata a felicidade, gratidão, satisfação, responsabilidade pelo fato de estarem socorrendo

e salvando vidas. Esse tipo de sentimento positivo no desempenho da profissão tem ação redutora do estresse.

Por outro lado pode ocorrer por estes profissionais uma super valorização na pratica de suas ações já que são vistos como “super heróis” pela população. Outro fator relevante é o uso de uniformes que os destacam criando um estigma e atraindo atenção da população em especial do sexo feminino.

O que apontam para um sentimento positivo de enfrentamento do estresse sendo descritas assim:

“Sensação de utilidade, porém de responsabilidade [...]” (Sujeito 06).

“Emoção e prazer. Entro num estado de adrenalina [...]” (Sujeito 07).

“Feliz e gratificante por salvar vidas.” (Sujeito 05).

Em continuidade a análise do questionário a segunda categoria obtida foi:

Atividade física e lazer como forma de alívio da tensão

O indivíduo tem que fazer a escolha certa, pois existem vários mecanismos para enfrentar o estresse como (música, esportes, viajar, cinema, cuidar de animais, plantas e etc.)¹⁵.

Mas também o mesmo autor chama atenção para as formas de enfrentamento vistas como formas não construtiva como, por exemplo, o isolamento social que podem trazer prejuízos sociais levando a solidão e até mesmo os hábitos de se tomar uma cervejinha é negativo, pois se pode virar um vicio gerando um quadro de alcoolismo¹⁵.

Verifica-se que são várias as maneiras utilizadas por estes profissionais de enfermagem em APH para enfrentar o estresse. Todos os participantes da pesquisa optaram como forma de

enfrentar esse transtorno mecanismos como: atividade de lazer (tomar cerveja, viajar, festejar, andar de moto, leitura, aula de violão; Convívio familiar: Vida social (churrasco como os amigos); entretanto apenas um dos entrevistados referenciou o isolamento social com a fala de querer ficar sozinho). Define-se então esta categoria como sendo benéfica ao enfrentamento do estresse. O que é encontrado aqui é diversas maneiras que cada individuo tem para enfrentar o estresse, porém cuidadosamente temos em mente que o que é estresse para um pode não ser para o outro e respeitar essas maneiras de combater, pois quando feito de modo positivo é feito de uma maneira individual respeitando suas particularidades.

De acordo com os resultados advindos dos questionários obtivemos:

“Tomar cerveja, namorar.”(Sujeito 02).

“[...] ficar com os amigos, familiares, fazer um bom churrasco, ouvir música, tomar cerveja, jogar bola, [...]”(Sujeito 04).

“[...] relaxar assistindo um filme, ler, ficar sozinho um pouco.” (Sujeito 08).

Ainda no levantamento sobre no terceiro objetivo à terceira categoria que emergiu foi à seguinte:

Atividade sexual como forma de combater o estresse

O sexo continua e continuará a ser uma das formas mais realizadas e relacionadas como o prazer físico que um ser humano pode experimentar, mesmo que a medicina evolua como se tem percebido nos últimos anos em relação ao avanço farmacológico, tecnológico e teórico. Não há o que se contestar em relação às substâncias liberadas durante o ato sexual onde são muito benéficas ao organismo. Na primeira

fase é liberada uma maior quantidade de dopamina seguida de estímulos o corpo vai fazer uma descarga importante de endorfinas, substância responsável pelo bem estar, melhora a auto-estima e o humor se torna mais estável. Se bem feito, protege o coração, queima gordura, alivia o estresse e rejuvenesce¹⁶.

Por um outro aspecto, aliado ao sentimento de heroísmo que acompanha a primeira categoria temos a visão masculina sobre as formas de enfrentamento e como o homem lida com sua sexualidade

O estudo demonstra que foi unanime a resposta de todos os sujeitos envolvidos na pesquisa. Ao responderam a pergunta pedindo para citarem uma das formas de se combater o estresse, todos os profissionais responderam atividade sexual como uma das formas de enfrentamento do estresse. Por isso ganha uma abordagem separada quanto às formas de enfrentamento do estresse é o sexo.

Os profissionais entrevistados sendo eles do sexo masculino, denotam uma imagem de predominância quando visto pela sociedade quando estão no exercício da profissão. O uniforme que utilizam no trabalho transmite uma imagem imponente que associada ao seu próprio ego desperta um interesse no sexo oposto e ele ao sentir assim acaba por impor uma postura viril na concretização do seu desejo.

Através do estudo obtivemos as seguintes respostas dos participantes:

“Esporte, caminhada acelerada e sexo.”
(Sujeito 03).

“[...] jogar bola, gosto também de fazer um bom sexo tudo isso ajuda muito [...]”(Sujeito 04).

“Namorar e praticar atividade física [...]”
(Sujeito 07).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Profissionais de enfermagem que trabalham com APH demonstraram uma relação muito forte com a profissão. Foi constatado que estes estabelecem vínculo empregatício por longa data, relação esta justificada pela satisfação com a atividade profissional executada. São profissionais que carregam consigo um ego muito aflorado em relação ao sentimento que possuem na prática profissional, ficando claro quando relatam sentimentos de gratidão, satisfação e bem estar ao falarem de seu trabalho.

Com base no que foi proposto para este estudo, pôde-se notar que uma grande fonte de estresse nos profissionais da enfermagem em APH, encontra-se inerentes as atividades desenvolvidas e à função que exercem dentro do grupo.

O trabalho em APH nas organizações públicas e privadas impõe ao indivíduo uma série de normas e padrões de comportamento (conduta) para a sua realização, visando tornar o comportamento do trabalhador o mais previsível possível. A criação de normas e protocolos que são freqüentemente adotadas nas instituições, não considera as necessidades individuais do profissional, gerando para ele uma fonte de sofrimento, frente à qual o organismo reage dando origem a patologias como o estresse.

Os mecanismos de enfrentamento utilizados são vistos como uma forma particular de cada um. É verdade que nem sempre são formas eficazes de se combater esse tipo de transtorno. O que acaba muitas vezes adiando o modo de enfrentamento podendo criar no futuro um problema de saúde.

Uma das maneiras observadas no profissional de enfermagem para enfrentar esse transtorno é viver o dia a dia retomando a sua

rotina de vida procurando não correlacionar os acontecimentos profissionais com a sua vida social, criando assim um distanciamento da vida profissional e com a pessoal. Esta forma de enfrentamento acaba por ser benéfica ao indivíduo.

Como medidas para minimizar esse tipo de transtorno seria uma ampla discussão entre os gestores, os empregados e o meio acadêmico. Trazer o assunto para os conselhos federais e regionais de enfermagem, buscando o lado benéfico da situação e ainda, buscar auxílio de especialistas.

Todos os objetivos propostos para esta pesquisa foram atingidos, mas entende-se que são necessárias investigações mais aprofundadas sobre esse tema, que forneçam subsídios e propostas de mudanças, pois é essencial investir na satisfação do profissional em seu trabalho, passo fundamental para alcançar a excelência no desenvolvimento das suas atividades.

Uma pesquisa “nunca se fecha, pois toda pesquisa produz conhecimentos afirmativos e provoca mais questões para aprofundamento posterior”⁶.

REFERÊNCIAS

1. Gil SC, Bomfim NR. Estresse ocupacional nos profissionais de enfermagem: causas e conseqüências físicas e psíquicas. *Psicologia - RedePsi - O seu Portal de Psicologia*.
2. Montanholi LL, Tavares DMS, Oliveira GR. Estress: fatores de risco no trabalho do enfermeiro hospitalar. *Rev Brás Enferm* 2006 set-out:59(5):661-5.
3. Dorin L. *Enciclopédia de Psicologia Contemporânea*. V.3- ex 1 SP : Ed. Iracema, 1975.
4. Araújo TM, Aquino E, Menezes G, Santos, Cristiane O. Aspectos psicossociais do trabalho e distúrbios psíquicos entre trabalhadoras de enfermagem. 2005. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v37n4/16776.pdf> . Acesso em 20/09/09.
5. Lopes SLB & Fernandes RJ. Uma breve revisão do atendimento médico pré-hospitalar. *Medicina, Ribeirão Preto*. 32: 381-387, out./dez. 1999.
6. Minayo MCS, *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 8 ed. - São Paulo: Hucitec; 2004.
7. Marconi MA. *Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados*. 3. Ed. São Paulo: Atlas; 2007.
8. Xavier AT. "Psicologia Geral" de Lannoy Dori. *Psicologia Moderna*. Ed.Ática; 1978.
9. Masci Cyro, Fórum Internet. *Estresse e Transtornos de Ansiedade*, 1997.
10. Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil. *Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde / Ministério da Saúde do Brasil, Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil; organizado por Elizabeth Costa Dias ; colaboradores Idelberto Muniz Almeida et al.* - Brasília: Ministério da Saúde do Brasil; 2001.
11. Resolução n° 300/2005: Dispõe sobre a atuação do profissional de Enfermagem no Atendimento Pré - hospitalar e Inter-hospitalar. Conselho Regional de Enfermagem - SP.
12. Waiselfisz JJ. *Mapa da Violência IV: os jovens do Brasil*. Brasília: UNESCO, Instituto Ayrton Senna, Secretaria Especial dos Direitos Humanos; 2004.

13. Hendrie W - PHD. Emotional Inteligence At Work. Direitos em Língua Portuguesa para o Brasil, adquiridos de JOSSEY - BASS INC, Publishers.- 1997 por editora objetiva, 103, Rio de Janeiro. RJ.
14. Campbell J. O herói de mil faces. Editora Cultrix, São Paulo SP. 1949. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Hero%C3%ADsmo>, acessado em: 15/06/2010;
15. Bachion MM *et al.* Estresse, Ansiedade e coping: uma revisão dos conceitos, medidas e estratégias de intervenção voltadas para a prática de enfermagem. In: Revista Mineira de Enfermage. 2 (1): 33-39, jan-jun.1998.
16. Cunha EJ. Saúde [trabalho monográfico]. Rio de Janeiro (RJ): Universidade Candido Mendes, Curso de Marketing; 2001.

Recebido em: 26/08/2010

Aprovado em: 10/09/2010