

# ESTRESSE E AGENTES ESTRESSORES: RESSONÂNCIAS E POSSIBILIDADES NO AMBIENTE DE TRABALHO

*Data de submissão: 09/05/2023*

*Data de aceite: 02/06/2023*

### **Kélbia Najara Teles Silva**

Universidade de Caxias do Sul - PPGPSI  
Caxias do Sul - RS  
<http://lattes.cnpq.br/0313840544782588>

### **Rejane Comim**

Universidade de Caxias do Sul - PPGPSI  
Caxias do Sul - RS  
<http://lattes.cnpq.br/8225150618532356>

### **Tania Maria Cemim**

Universidade de Caxias do Sul - PPGPSI  
Caxias do Sul – RS  
<http://lattes.cnpq.br/2957090276238330>  
<https://orcid.org/0000-0003-1778-0026>

**RESUMO:** O fenômeno do estresse é um tema de relevância na atualidade. Isso provocou a urgência de uma nova interpretação sobre a relação com o trabalho e teceu novas discussões acerca da centralidade do trabalho no mundo contemporâneo. O trabalho desempenha um papel fundamental na vida dos indivíduos, considerado também como matriz da integração social, pois ultrapassa a ação laboral e fonte de renda. Ele é capaz de oferecer sentido e significado à vida do trabalhador, além de promover o desenvolvimento pessoal e

fortalecer a identidade social do indivíduo, já que possui uma função psíquica e de apoio à constituição da identidade e da subjetividade do indivíduo. Todavia, o labor pode interferir na saúde física e emocional do trabalhador, quando ocupa uma posição negativa, provocando sofrimento e adoecimento. Diante disso, destaca-se a assimetria latente entre trabalhadores que conseguiram adaptar-se ao novo modelo de trabalho e outra parcela que não conseguiu elaborar os desafios impostos pela pandemia. Dessa forma, essas mudanças repercutiram na vida cotidiana e também no ambiente laboral de todos os trabalhadores. O tema sofrimento é estudado nos mais diversos contextos, sendo que esse recorte se apoia no campo da psicodinâmica que se ocupa no estudo das relações construídas no espaço laboral. Assim, o sofrimento torna-se criativo quando atua como propulsor das mudanças neste ambiente. Ao buscar discutir essas questões sobre as transformações advindas da relação do sujeito com o trabalho, constata-se o advento de reflexões a respeito do sentido e implicações nos modos de pensar e elaborar o sofrimento no trabalho. Para tanto, observa-se que a experiência da autonomia e criatividade são fatores relevantes

nas organizações, pois cumprem uma função essencial na vida do trabalhador. Essas, quando ativas neste cenário, conseguem remeter os trabalhadores à estabilidade psíquica, constituindo-se um fator determinante do prazer no ambiente laboral e, conseqüentemente, atuar na evitação do sofrimento.

**PALAVRAS-CHAVE:** Situações traumáticas. Situações estressoras. Tensão emocional.

## STRESS AND STRESSING AGENTS: RESONANCES AND POSSIBILITIES IN THE WORK ENVIRONMENT

**ABSTRACT:** The phenomenon of stress is a topic of relevance today. This provoked the urgency of a new interpretation of the relationship with work and wove new discussions about the centrality of work in the contemporary world. Work plays a fundamental role in the lives of individuals, also considered a matrix of social integration, as it goes beyond work and a source of income. It can offer sense and meaning to the worker's life, in addition to promoting personal development and strengthening the individual's social identity, since it has a psychic and support function for the constitution of the individual's identity and subjectivity. However, work can interfere with the worker's physical and emotional health, when it occupies a negative position, causing suffering and illness. Given this, there is a latent asymmetry between workers who managed to adapt to the new work model and another group that was unable to deal with the challenges imposed by the pandemic. Thus, these changes had repercussions in everyday life and also in the work environment of all workers. The theme of suffering is studied in the most diverse contexts, and this cut is based on the field of psychodynamics that deals with the study of relationships built in the workplace. Thus, suffering becomes creative when it acts as a driver of changes in this environment. When seeking to discuss these questions about the transformations arising from the subject's relationship with work, one observes the advent of reflections regarding the sense and implications in the ways of thinking and elaborating on suffering at work. Therefore, it is observed that the experience of autonomy and creativity are relevant factors in organizations, as they play an essential role in the worker's life. When active in this scenario, these factors manage to send workers to psychic stability, constituting a determining factor of pleasure in the work environment and, consequently, acting to avoid suffering.

**KEYWORDS:** Traumatic situations, stressing situations, emotional tension

## 1 | INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde mental é caracterizado como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a comunidade” e, assim, não deve ser interpretado apenas como ausência de doença ou de enfermidade (OMS, 2017). Esse conceito ofereceu ampliação de compreensão, ao incluir aspectos físicos, mentais e sociais (ALMEIDA-FILHO, 2011; FRENK, 2014).

Ser produtivo, nessa perspectiva, é saber elaborar e apresentar um bom desempenho diante das responsabilidades inerentes à vida adulta, por meio de uma resposta positiva

e produtiva aos vários papéis que o indivíduo precisa assumir na vida: o de pai/mãe, esposo(a), filho(a), namorado(a), amigo(a), trabalhador(a), entre outros (HUNTER, *et al.*, 2013).

Desta forma, adotou-se enquanto referência nesta revisão a vivência de situações no ambiente laboral, como sendo fonte de tensão e estresse. Apresentando, como questão norteadora, os fatores agravantes do estresse relacionado ao trabalho e quais sintomas os trabalhadores atribuem ao estresse no ambiente de trabalho.

Atualmente pode-se considerar que o contexto da vida contemporânea experimenta uma multiplicidade de situações promotoras de estresse na rotina diária. Essas situações parecem estar sempre apresentadas em uma perspectiva desafiadora e que não podem ser evitadas em sua totalidade, pois, de certo modo, esses eventos estressores são geradores de novas habilidades no indivíduo e podem despertar novos saberes, pois auxiliam a capacidade adaptativa (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 2014). A capacidade adaptativa, advinda do enfrentamento dos desafios inerentes à própria vida, pode ser interpretada enquanto um processo funcional, de natureza positiva. Essa, por sua vez, contribui para o fortalecimento dos aspectos emocionais e intelectuais do indivíduo (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 2014).

Na literatura científica é possível encontrar a temática do estresse presente em diversas profissões, mas é possível destacar uma quantidade relevante de estudos sobre a dinâmica laboral do profissional da saúde. Esse grupo se realça por ser uma das áreas mais atingidas pelo adoecimento gerado por essa condição de estresse. A dinâmica de trabalho reflete a existência de vários aspectos estressores, que fazem parte de um conjunto de situações e comportamentos (PUERTO *et al.*, 2017). O conceito de estressor pode ser caracterizado enquanto estímulo capaz de ser definido como um dispositivo das reações de estresse, ou seja, é tudo o que provoca o estresse (SELYE, 1965).

Frente a isso, situações que são consideradas estressoras no ambiente laboral e comuns aos profissionais de saúde tendem a ser a sobrecarga de trabalho, interrupções frequentes, realização de tarefas simultâneas, entre outros (PUERTO *et al.*, 2017). Nessa perspectiva, o ambiente hospitalar impõe aos trabalhadores da saúde a responsabilidade pelo atendimento de múltiplas demandas do público. Essa dinâmica de trabalho pode descortinar as repercussões aos agentes estressores inerentes às suas atribuições. Observam-se que os estressores que são experimentados são aspectos relevantes, destacando as condições de trabalho, como também o fato de ser uma atuação de alta responsabilidade, o sofrimento típico de um ambiente hospitalar e também às multiplicidades das demandas de natureza assistencial (GUIDO *et al.*, 2011).

Diante disso, é possível verificar pela literatura científica que, de fato e de modo geral, existem fatores estressores associados às profissões. De forma reiterada, se percebe que esses fatores podem estar relacionados à carga de trabalho, à pressão emocional, ao reconhecimento profissional, ao relacionamento interpessoal, entre outros, a

dependem do ambiente que o trabalhador é exposto (UENO *et al.*, 2017). Assim, podemos considerar que podem existir agravantes para o estresse no ambiente de trabalho. Logo, algumas ocupações podem se apresentar com maiores situações estressantes que outras, mas é importante considerar a influência da subjetividade de cada trabalhador quando exposto aos fatores estressores (MAIA *et al.*, 2012). A subjetividade do indivíduo implica diretamente na relação entre a percepção do estresse e processo de enfrentamento aos agentes estressores, e, assim, surge a resposta do trabalhador ao nível de capacidade que ele consegue se adaptar, que acontece em nível individual (GUIDO *et al.*, 2018).

Diante do contexto até aqui apresentado, foi realizada uma revisão integrativa com o objetivo de refletir sobre as ressonâncias e possibilidades entre estresse, agentes estressores e o ambiente de trabalho.

## 2 | PERCURSO METODOLÓGICO

O presente estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura. O objetivo desta metodologia é obter um conhecimento aprofundado do determinado fenômeno, orientando-se em estudos anteriores sobre o tema. A partir desse método é possível que pesquisas já publicadas sejam sintetizadas em um artigo, o que promove maior acesso aos resultados do tema pesquisado (BHEMER, 2018).

Nesta etapa, foi realizada uma revisão integrativa de literatura, de abordagem qualitativa e de caráter exploratório, por meio de busca avançada nos periódicos CAPES, utilizando-se os descritores “estresse” e “situações estressoras”. A pesquisa foi refinada com a seleção de artigos publicados nos últimos 05 (cinco) anos, no idioma português e foram encontrados 05 (cinco) estudos, portanto foram selecionados para esta análise artigos de 2017 a 2022. Outra busca avançada foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com os mesmos descritores, selecionando artigos no idioma português, publicados nos últimos 05 anos. Foram encontrados 08 (oito) estudos que, ao serem somados à primeira busca, totalizam o número de 13 (treze) artigos.

Desse total, 3 (três) estudos foram descartados, pois abordavam questões voltadas para eventos estressores de testes físico de atletas e 6 (seis) não tratavam da temática ou não eram de interesse desta revisão. Foram excluídos do estudo: monografias; artigos de revisão; anais de eventos; dissertações; teses; livros; além de artigos fora do período estabelecido no estudo. Assim, foram selecionados 04 (quatro) artigos, os quais foram os identificados pelas autoras com características que convergem com o assunto de interesse deste estudo.

<b>Estudo</b>	<b>Autores</b>	<b>Objetivo</b>
Situações estressoras e estratégias de enfrentamento adotadas por enfermeiras líderes.	Reis, C. D.; Amestoy, S. C.; Silva, G. T. R.; Santos, S. D.; Varanda, P. A. G.; Santos, I. A. R.; Silva, N. S. B. (2020)	Analisar o enfrentamento do estresse vivenciado por enfermeiras-líderes no ambiente de trabalho, bem como identificar situações estressoras e estratégias de enfrentamento.
Transtornos relacionados a traumas e a estressores.	Martins-Monteverde, C. M. S.; Padovan, T.; Juruena, M.F. (2017)	Introduzir o debate sobre a conceituação clínica e as diretrizes terapêuticas dos Transtornos Relacionados a Traumas e a Estressores, direcionando a escolha do profissional pelas práticas terapêuticas adequadas relacionadas a tais categorias diagnósticas.
Qualidade de vida profissional e fatores associados em profissionais da saúde.	Torres, J.; Barbosa, H.; Pereira, S. (2017)	O estudo parte da análise da qualidade de vida profissional e suas dimensões, em profissionais da saúde da região norte de Minas Gerais - Brasil, que trabalham com pacientes críticos/ crônicos.
Estresse ocupacional da equipe de enfermagem de um serviço de atendimento móvel de urgência.	Meireles, A.R.; Machado, M.G.; Silva, R. M.; Santos, O. P.; Moraes-Filho, I. M.; Ribeiro, F. M. S. S. (2018)	Analisar o nível de estresse ocupacional dos profissionais de Enfermagem do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência.

Tabela 1 - Resumo das características dos artigos selecionados

### 3 | RESULTADOS

Dos artigos selecionados, 75% dos estudos referem-se a situações de estresse em ambiente de trabalho com profissionais de saúde e 25% trata da discussão acerca da conceituação clínica dos transtornos relacionados a traumas e estresse. Dos artigos que se ocuparam em pesquisar os profissionais de saúde, 66,66% foram realizados com profissionais da Enfermagem e 33,33% tem como participantes trabalhadores de outras áreas que atuam com cuidados de saúde. Todos os artigos selecionados e que avaliam os profissionais da saúde reconhecem que os trabalhadores são expostos a situações estressoras, havendo a necessidade de adotar estratégias que produzam alternativas para os problemas enfrentados no contexto laboral.

### 4 | DISCUSSÃO

O fenômeno do estresse é um tema de relevância na atualidade. A compreensão dos sintomas e os fatores agravantes do estresse na dinâmica laboral, podem auxiliar na compreensão dos sintomas que os trabalhadores atribuem ao melhor desenvolvimento de suas atividades. Descortinar as decorrências do estresse é essencial para o alcance do equilíbrio biopsicossocial do trabalhador e, por conseguinte, promove o fortalecimento das

organizações do trabalho. A construção de espaços de discussão no cenário laboral deve ser mais frequente e ativa, sobretudo em relação aos colaboradores que atuam em cargos de liderança (MARÇAL; ROSSO, 2018). Isso porque o que se observa é que as pressões por produtividade e a instabilidade impostas pela vida moderna, se apresentam cada dia mais exigentes em relação às necessidades de atendimento e às demandas da organização do trabalho. Diante disso, entende-se que “são necessárias diversas adaptações às situações do cotidiano, resultando em transformações que podem levar o indivíduo ao estresse” (HIRSCH *et al.* 2015, p. 225).

Isso posto, é importante buscar reconhecer o significado do fenômeno estresse. Na literatura científica encontram-se definições que auxiliam na conceituação dessa palavra. Em suma, conceituam estresse enquanto qualquer estímulo que exija do ambiente externo ou interno um confronto que ultrapasse a capacidade adaptativa de um indivíduo ou as suas inter-relações já padronizadas existentes entre os indivíduos, grupos e instituições, como um fator determinante da severidade do estressor (LAZARUS; FOLKMAN, 1988).

Portanto, ao analisar os artigos selecionados é possível observar que o estresse enfrentado pelos trabalhadores da saúde, devido à sua dinâmica laboral intensa e quase automatizada nas ações de cuidado, gera sobrecarga de tensão. Esses profissionais são expostos a rotinas e apreensões em seu cotidiano no cuidado assistencial que poderão interferir no comportamento profissional, nas relações interpessoais, como também na eficácia e resultados do seu trabalho (CARVALHO, 2020; FONSECA, 2014).

Os trabalhadores que atuam no serviço de saúde, vivenciam uma dinâmica desafiadora e complexa que ultrapassa a assistência ao paciente, mas é composta de múltiplas atribuições como gerenciar pessoas, tomar decisões, cumprimento de protocolos rígidos além de outras atividades administrativas que também fazem parte de suas atribuições. Logo, o trabalhador necessita direcionar condutas e ações, com intuito de alcançar objetivos, sem ignorar que aqueles que ocupam equipes de liderança, possuem ainda a função de supervisão e responsabilidade legal acerca de atividades (REIS, 2020).

Outrossim, foi observado que os profissionais de saúde demonstram ter pouca ou nenhuma consciência do estresse experienciado. Dessa forma, oferecer espaços de elaboração e consciência das tensões advindas da prática laboral, torna-se imprescindível para seu adequado enfrentamento, caso contrário, não haverá o desenlace, o que levará o trabalhador ao desgaste físico e emocional (ROSSO, 2016).

Para Resende, Sousa e Silva (2010, p. 4) “o modo como cada trabalhador irá enfrentar o estresse dependerá do seu grau de elaboração em relação ao mesmo”. Diante disso, é possível considerar que em algumas situações, o estresse servirá como encorajamento para enfrentar a realidade. Esse enfrentamento será sempre de natureza subjetiva, para alguns indivíduos o ajudará a seguir em frente, em outras vezes, essa situação surtirá efeitos desgastantes.

## 5 | CONCLUSÃO

Esse estudo apresentou como limitação o fato de que nem todos os estudos avaliados abordam os fatores causadores, sintomas e estratégias de combate ao estresse. Diante disso, podem ser realizados mais estudos que busquem a efetividade de práticas para o alívio do estresse no ambiente de trabalho, o que auxiliará também os gestores no planejamento de ações.

Os efeitos do estresse não afetam somente a saúde do indivíduo, mas sua evolução provoca impactos na área emocional, física, social, entre outras. As organizações do trabalho devem prover neste tempo pós-pandemia, a construção de espaços de discussão sobre a temática, e, com isso tornar possível a elaboração dos efeitos deste fenômeno na vida do trabalhador da área de saúde.

Ao criar espaços de cuidado e escuta qualificada para o trabalhador poderá inaugurar uma nova dinâmica relacional acerca das estratégias de enfrentamento dos sintomas e ressonâncias do estresse.

No decorrer do desenvolvimento da pesquisa, observou-se a necessidade de discutir o tema do estresse e situações estressoras no ambiente laboral, não se esgotando apenas aos fatores negativos. Assim, sendo possível também considerar na dinâmica laboral o estresse enquanto fator de encorajamento para enfrentar a realidade.

Portanto, o modo como cada situação estressora afetará o trabalhador depende de sua resposta e interpretação deste evento estressante. Ao considerar a subjetividade deste trabalhador e suas experiências de vida, tais vivências influenciam o desenlace das situações. Para isso, identificar os fatores que causam estresse e respectivamente as situações estressoras de uma organização, talvez auxilie descortinar técnicas e estratégias de enfrentamento utilizadas pelos trabalhadores da saúde.

Por fim, vale ressaltar que o estudo é centrado em fenômenos sociais, ligados à vida dos indivíduos em sociedade e suas práticas laborais. Logo, eles se apresentam de forma complexa e dinâmica. Logo, pode-se considerar que diversos aspectos ainda carecem de aprofundamento destes fenômenos ligados ao estresse.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA-FILHO, N. **O que é saúde**. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2011.

BIENTZLE, M.; CRESS, U.; KIMMERLE, J. Epistemological beliefs and therapeutic health concepts of physiotherapy students and professionals. **BMC Med Educ**. [Internet]. v. 14, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4190478/>.

BREHMER, L. C. F. *et al.* Revisão integrativa da literatura sobre a Influenza AH1N1. **Texto Contexto Enferm**. v. 11, p. 272-277, 2018.

CARVALHO, A. E. L. *et al.* Stress of nursing professionals working in pre-hospital care. **Rev Bras Enferm.** 2020. v. 73, n. 2:e20180660. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0660>.

FONSECA, J. R. F. DA; LOPES NETO, D. Níveis de estresse ocupacional e atividades estressoras em enfermeiros de unidades de emergência. **Rev Rene**, v. 15, n. 5, 21 Oct. 2014. doi: 10.15253/2175-6783.2014000500002

GUIDO, L. *et al.* Estresse e coping entre enfermeiros de unidade cirúrgica de hospital universitário. **Rev Rene**, v. 13, n. 2, 16 Apr. 2012. Disponível em: <http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/3949>.

HIRSCH, C. D. *et al.* Preditores do estresse e estratégias de coping utilizadas por estudantes de Enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 28, n. 3, p. 224–229, maio 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v28n3/1982-0194-ape-28-03-0224.pdf>. Acesso em: 24 set. 2022.

HUNTER, J. *et al.* A positive concept of health - interviews with patients and practitioners in an integrative medicine clinic. **Complement Ther Clin Pract.** [Internet], v. 18, n. 4, p. 197-203, 2013. doi: 10.1016/j.ctcp.2013.07.001

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping.** New York: Springer; 1984

MAIA, E. C. *et al.* Avaliação do nível de estresse de equipe de enfermagem de serviço de atendimento móvel de urgência. **Rev de Pesq: Cuid e Fund Online** [Internet], v. 4, n. 4, p. 3060-68, 2012.

Organização Mundial da Saúde. **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)** – 1946. 2017 [cited Mar 21 2017].

Organização Mundial da Saúde. **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)** – 1946. 2017 [cited Mar 21 2017]. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-daSa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundialda-saude-omswho.html>.

PUERTO, J. C. *et al.* A new contribution mês to the classification of stressors affecting nursing professionals. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**. v. 25, p. e2895, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.1240.2895>.

REIS, C. D. *et al.* Situações estressoras e estratégias de enfrentamento adotadas por enfermeiras líderes. **Acta Paul Enferm**, v. 33, eAPE20190099, May. 2020. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2020ao0099>.

RESENDE, P. T. V. de; SOUSA, P. R. DE; SILVA, J. V. R. **Fontes de tensão e estresse nos caminhoneiros brasileiros:** uma análise a partir do modelo occupational stress indicator. 2010. Disponível em: [http://www.simpoi.fgvsp.br/arquivo/2010/artigos/E2010\\_T00251\\_PCN73977.pdf](http://www.simpoi.fgvsp.br/arquivo/2010/artigos/E2010_T00251_PCN73977.pdf). Acesso em: 25 set. 2022.

ROCHA, P. R. da .; DAVID, H. M. S. L. Determination or determinants? A debate based on the Theory on the Social Production of Health. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 49, n. 1, p. 129–135, fev. 2015. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v49n1/pt\\_0080-6234reeusp-49-01-0129.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v49n1/pt_0080-6234reeusp-49-01-0129.pdf).



ROSSO, E. *et al.* Avaliação do nível de estresse entre os profissionais de enfermagem atuantes no SAMU de Guarapuava-PR. **Braz J Surg Clin Res** [Internet], v. 7, n. 1, p. 13-17, 2014. Disponível em: [https://www.mastereditora.com.br/periodico/20140602\\_103709.pdf](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20140602_103709.pdf).

SCHESTATSKY, S. *et al.* A evolução histórica do conceito de estresse pós-traumático. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 25, p. 8–11, jun. 2003.

UENO, L. G. S. *et al.* Occupational stress: stressors referred by the nursing team. **J Nurs UFPE On Line**, v.11, n. 4, p. 1632-8, 2017. doi: 10.5205/1981-8963-v11i4a15232p1632-1638-2017