

O ESTRESSE ENTRE OS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM NA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA

THE STRESS BETWEEN NURSING PROFESSIONALS IN THE INTENSIVE THERAPY UNIT

CAMPOS, Bianca da Silva

Enfermeiro, Faculdade Metropolitana São Carlos. E-mail: bianca_19_campos@hotmail.com

OLIVEIRA, Edmar Gonçalves de

Enfermeiro, Faculdade Metropolitana São Carlos. E-mail: tec.edmar@hotmail.com

NUNES, Clara dos Reis

Professor orientador: Doutora em Produção Vegetal - Química de Alimentos, Faculdade Metropolitana São Carlos. E-mail: clara_biol@yahoo.com.br

Resumo: O estresse pode comprometer a qualidade de vida, podendo afetar um indivíduo como um todo, principalmente no seu desempenho profissional, o que se estende ao âmbito da enfermagem. Nesse sentido, objetivou-se com o presente trabalho ressaltar a necessidade de um olhar diferenciado aos profissionais de enfermagem, aos quais estão sujeitos ao desenvolvimento de elevados níveis de estresse na Unidade de Terapia Intensiva. Trata-se de um estudo desenvolvido por meio de uma pesquisa bibliográfica qualitativa, com busca em bases de dados tais como Scielo, Science Direct, Web Science e PubMed, além de bancos de dados de universidades, livros e manuais técnicos que tratam do tema, abrangendo publicações feitas de 2004 a 2017, disponíveis na íntegra em português. Observou-se que os profissionais de enfermagem são essenciais para os cuidados e tratamentos de pacientes que são admitidos em UTIs e o estresse excessivo nesses profissionais pode afetar seu desempenho. Além disso, os profissionais ficam sujeitos à síndrome de Burnout, a qual quando não diagnosticada e tratada de forma correta pode levar o profissional a morte. Conclui-se que é preciso que o profissional reconheça as manifestações do estresse e que aprenda a detectar quais são os agentes estressores, os quais são, por muitas vezes, acarretados por desmotivação e insatisfação, levando à diminuição da produtividade e do estado de alerta.

Palavras-chave: Burnout; Saúde; Enfermeiro.

Abstract: Stress can compromise quality of life, affecting an individual as a whole, especially in his / her professional performance, which extends to the nursing scope. In this sense, the

objective of this study was to highlight the need for a differentiated look at nursing professionals, who are subject to the development of high levels of stress in the Intensive Care Unit. It is a study developed through a qualitative bibliographic research, with search in data bases such as Scielo, Science Direct, Web Science and PubMed, in addition to university databases, books and technical manuals that deal with the subject, Covering publications made from 2004 to 2017, available in full in Portuguese. It was observed that nursing professionals are essential for the care and treatment of patients who are admitted to the ICUs and excessive stress in these professionals can affect their performance. In addition, the professionals are subject to Burnout syndrome, which when undiagnosed and treated correctly can lead the professional to death. It is concluded that the professional must recognize the manifestations of stress and that he / she learns to detect which are the stressing agents, which are often caused by demotivation and dissatisfaction, leading to a decrease in productivity and alertness.

Keywords: Burnout; Cheers; Nurse.

1. INTRODUÇÃO

Alguns fatores que desencadeiam o estresse podem comprometer a qualidade de vida, podendo afetar um indivíduo como um todo, principalmente no seu desempenho profissional. Nesse sentido, a enfermagem incorpora alto nível de responsabilidade, na tentativa de ter o controle absoluto, sobre o trabalho que muitas vezes o levam a ter atitudes sobre-humanas. O trabalho nos dias atuais é um fator gerador de estresse. Contudo, se o profissional souber identificar quais são os fatores que o estresse pode causar, e de alguma forma, souber lidar com o que lhe incomoda pode melhorar sua qualidade de trabalho e de vida.

Nesse contexto, a preocupação com o sofrimento, a dor e a morte vivenciada, frequentemente, é entendido como uma avaliação que o indivíduo faz das situações aos quais é exposto como sendo mais ou menos desgastante, e a enfermagem é uma profissão que requer grande demanda de atenção, compaixão, responsabilidade. E o enfermeiro quando lida com essas situações pode se sentir, irritado, deprimido e desapontado, atrapalhando o desempenho profissional e aumentando a ansiedade (PRETO e PEDRÃO, 2009).

Além disso, o nível de ansiedade e tensão provocado, sobretudo, pela elevada responsabilidade que a enfermagem enfrenta em seu cotidiano profissional, ocorre devido às consequências desse processo tais como: ambiente extremamente seco, refrigerado, fechado, iluminação artificial, ruído interno contínuo e intermitente, inter-relacionamento

constante entre as mesmas pessoas da equipe durante o turno, bem como, a exigência excessiva de segurança, respeito e responsabilidade para o paciente, garantindo a qualidade da assistência.

Contudo, é um trabalho desgastante, que exige horários rígidos, extensa jornada de trabalho e muitas vezes, por ter pouco número de funcionários de acordo com os leitos, para dar uma qualidade de assistência, gera uma sobrecarga de trabalho. Portanto, vale à pena ressaltar que a unidade de terapia intensiva (UTI) é um setor de uma unidade hospitalar onde se encontram pacientes com patologias graves e que necessitam de cuidados intensivos, o que exige da equipe de enfermagem muita atenção, a todo o momento (MAURICIO et al., 2017).

Logo, objetivou-se com o presente trabalho ressaltar a necessidade de um olhar diferenciado aos profissionais de enfermagem, aos quais estão sujeitos ao desenvolvimento de elevados níveis de estresse na Unidade de Terapia Intensiva.

Trata-se de um estudo desenvolvido por meio de uma pesquisa bibliográfica qualitativa, com busca em bases de dados tais como Scielo, Science Direct, Web Science e PubMed, além de bancos de dados de universidades, livros e manuais técnicos que tratam do tema, abrangendo publicações feitas de 2004 a 2017, disponíveis na íntegra em português. Foi usado como critério de pesquisa a inclusão de artigos que apresentavam coerência com o tema abordado, buscando a problemática do estudo, respeitando o período supracitado. Foram excluídos os artigos que não apresentavam a especificidade com o objeto de estudo.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 O Estresse

O termo estresse foi utilizado pela primeira vez na área da saúde em 1926, por Hans que após extensa pesquisa definiu o estresse como um desgaste geral do organismo, como uma resposta não específica do corpo sobre um desequilíbrio interno. Selye, em seus estudos notou que o estresse causava reações de defesa e adaptação frente ao agente estressor. Mediante essas observações, descreveu a síndrome geral de adaptação (SAG), que pode ser apreendida como “o conjunto de todas as reações gerais do organismo que acompanham a exposição prolongada do estressor”. Esta síndrome apresenta três fases ou

estágios (CAMELO e ANGERAMI, 2004, p.16).

A primeira fase é a de alarme. Entendida como um comportamento de adaptação no qual o organismo tem uma reação de ataque ou de fuga ao estressor. Reconhece-se nos dois casos, um estado de reação saudável ao estresse, visto que possibilita o retorno à situação de equilíbrio posterior à experiência estressante. Caracterizada por alguns sintomas nessa fase, surgem às taquicardias, as tensões crônicas, a cefaleia, uma sensação de esgotamento, pressão no peito, as hipocloremias, as extremidades frias, dentre outros (SEGANTIN e MAIA, 2007).

A segunda fase é a de resistência, na qual há persistência da fase de alerta, onde ocorre uma revelação de sintomas da esfera psicossocial, como isolamento social, ansiedade e medo, oscilação do apetite, roer de unhas, impotência sexual, entre outros, Assim, o organismo altera seus parâmetros de normalidade e centraliza a reação interna em um determinado órgão-alvo, desencadeando a Síndrome de Adaptação Local (SAL) (SEGANTIN e MAIA, 2007).

A terceira é a fase de exaustão, que pelo alto consumo de energia e pelo excesso de atividades, o organismo encontra-se fatigado. Então, ocorre a falência do órgão mobilizado na SAL, manifestando-se sob a forma de doenças orgânicas (SELYE, 1956).

Além das três fases do estresse, detectadas por Lipp (2005) identificou outra fase do processo de estresse, tanto clínica como estatística, e nela afirmou que o estresse estava relacionado de forma direta com a produtividade do indivíduo. Entretanto, uma pessoa apática e improdutiva, sem nenhum nível de estresse não produz, pois ela acaba não sintetizando adrenalina. Logo, quanto mais elevado o nível de estresse, conseqüentemente haverá uma maior produtividade de adrenalina (CAMELO e ANGERAMI, 2004).

Os principais sinais e sintomas físicos de um indivíduo com alto nível de estresse são: calor, suor, cefaleia, fadiga, insônia, tensão muscular, taquicardia, epigastralgia e colite. Já entre os sinais psíquicos, mentais e emocionais, encontram-se o déficit de concentração e memória, alteração do humor, ansiedade, medo, irritabilidade, depressão, preocupação, frustração, e impaciência, o que em níveis intensos de tensão pode levar ao envelhecimento precoce e ocasionar uma série de doenças como o enfarte, úlceras e psoríase, podendo levar até a morte (FILGUEIRAS e HIPPERT, 2002).

Para poder identificar uma pessoa com estresse, basta observar as mudanças de seu comportamento, como: alterações de humor, atitudes agressivas com a equipe ou até mesmo com o paciente, esgotamento físico e mental diante das situações do cotidiano, autocontrole afetado. Estas alterações acarretam pessoas mais vulneráveis em todo o

ambiente de trabalho (BORSOL, 1992).

Além disso, pode ocorrer a Síndrome de Burnout, que é caracterizada por uma reação de tensão emocional crônica, podendo ser gerada em um ambiente de trabalho, com nível excessivo de estresse, refletindo na saúde física e mental do trabalhador (FRANÇA et al., 2012).

O nível de estresse excessivo pode gerar sentimento de desamparo e angústia, prejudicando a concentração, afetando o desempenho e a capacidade de supervisão do enfermeiro. Além disso, a síndrome de Burnout quando não diagnosticada e tratada de forma correta pode levar o profissional a morte (CIMIOTTI e AIKEN, 2011).

Em contrapartida, na busca da diminuição do estresse o indivíduo utiliza a estratégia de coping, que se caracteriza como esforços cognitivos e comportamentais para reduzir, suportar e dominar os fatores que causam o estresse através de habilidades pessoais, crenças, saúde, lazer e responsabilidade (GUIDO et al., 2011).

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 90% da população mundial são afetados pelo estresse, tomando proporção de uma epidemia global, sendo que a OMS estima que em 2020 os transtornos depressivos sejam a segunda maior causa de morbidade do mundo, atrás somente das doenças isquêmicas do coração. (WHO WORD HEALTH ORGANISATION-WHO, 2009).

2.2 Profissionais de Enfermagem e o Estresse

O estresse é uma resposta fisiológica, psicológica e comportamental de um indivíduo e a enfermagem é uma profissão desgastante, com elevado potencial para o estresse. Nesse sentido, é preciso que o profissional reconheça as manifestações do estresse e que aprenda a detectar quais são os agentes estressores, os quais são, por muitas vezes, acarretados por desmotivação e insatisfação, levando à diminuição da produtividade e do estado de alerta (BRASIL, 2005).

Um grande segmento de profissionais na área da saúde é formado pela enfermagem, cujo cotidiano envolve interações constantes nas relações humanas, devido às múltiplas atribuições e complexidade do relacionamento interpessoal, intraprofissional e multiprofissional, podendo levar esses profissionais a enfermidade por estresse (ABREU e SIMÕES, 2009).

Além disso, os enfermeiros incorporam para si os problemas dos pacientes e de seus familiares, além de suas atribuições, que muitas vezes excedem de suas tarefas e

acabam exercendo funções que não os compete, e esquecem-se de se preocupar com a sua qualidade de vida e de bem-estar, gerando o estresse (STACCIARINI e TRÓCCOLI, 2001).

De acordo com Stacciarini e Tróccoli (2001), os conflitos internos entre os profissionais de enfermagem e a falta de respaldo dos profissionais também desencadeiam o estresse, sendo que a alta jornada de trabalho é o estressor mais proeminente na atividade do enfermeiro.

Existem dois tipos de sobrecarga de trabalho, a quantitativa e a qualitativa. A primeira compreende o excesso de atividades a ser realizado em tempo hábil, como administração de medicamentos, sinais vitais, balanço hídrico e encaminhamento de pacientes para exames. Quando há uma desproporção dessas atribuições pode comprometer a qualidade de assistência de saúde. O segundo tipo refere-se às excessivas exigências, em relação às competências, conhecimentos e habilidades dos profissionais, geradas por procedimentos de alta complexidade e cruciais na reabilitação dos pacientes (PIERÓ, 1993).

Muitas vezes a má remuneração com os salários indignos de se viver, obriga os profissionais de enfermagem a terem dupla jornada de trabalho, além da gravidade dos pacientes na Unidade de Terapia Intensiva (UTI) que exigem cuidados intensivos a todo instante e o número de profissionais de enfermagem para o número de leitos é insuficiente, causando alta jornada de trabalho e elevando o nível de estresse interferindo assim, na qualidade de vida do trabalhador (MARTINS et al., 2000).

Porém, estudos comprovam que profissionais de enfermagem que trabalham em uma UTI por um longo período, apresentam baixo nível de estresse, pois se entende que quanto maior o tempo de trabalho, menor o estresse, devido a estes profissionais apresentarem mais controle e segurança técnica sobre situações oriundas do cotidiano de trabalho, uma vez que o tratamento de pacientes graves exige constante atualização dos profissionais de enfermagem, aprimorando-se sempre com novas técnicas e buscando mais conhecimentos. Assim, quanto mais se aprimora e executa procedimentos com a habilidade e responsabilidades necessárias, aumenta a autoestima, diminuindo deste modo, o nível de estresse (GUIDO et al., 2011).

2.3 A Unidade de Terapia Intensiva (UTI)

A Unidade de Terapia Intensiva (UTI) é considerada como ambiente responsável pela prestação de assistência especializada, a pacientes em estado crítico, com necessidade de controle rigoroso de seus parâmetros vitais e assistência de enfermagem contínua e intensiva. Apesar de toda tecnologia empregada nas UTIs e da assistência prestada aos pacientes, o alto índice de mortalidade ainda é elevado, o que criou um mito, para pacientes e familiares, de que a UTI está diretamente relacionada a morte, o que não é verdade, pois a UTI é uma unidade de recuperação, com intenção de dar uma sobre vida aos pacientes que ali estão (OLIVEIRA, 2002).

A Unidade de Terapia Intensiva é um setor da unidade hospitalar onde se atende pacientes gravemente acometidos de patologias, sendo um ambiente tenso a todo o momento, traumatizante e agressivo, exigindo total atenção da equipe multiprofissional especializada (FLEMMINGL e QUALHARINI, 2007).

Além disso, a finalidade da UTI é prestar cuidados de excelência, priorizando a recuperação dos pacientes em estado grave, através da monitorização constante, utilizando recursos operacionais adequados, gerando e divulgando conhecimentos por meio de pesquisas científicas, e mantendo sempre uma visão holística do ambiente (KNOBEL, 2006).

A Unidade de Terapia Intensiva é um setor onde se trabalha com possibilidade de vida e morte a todo instante, existindo conflitos que devem ser resolvidos. No entanto, deve-se saber lidar com seus próprios sentimentos e o da equipe que atua na unidade, tendo a necessidade de aptidão para atuar neste local, onde se convive com morte, vida, fragilidade, onipotência e impotência, diante disso, a equipe precisa ter preparo entrosamento e autocontrole, para que não ocorra uma desestruturação (OLIVEIRA, 2002).

A equipe multiprofissional que atua nas UTIs é composta por: médicos intensivistas, responsáveis pela assistência medica durante a permanência do paciente na UTI, que, juntamente com o médico responsável pela internação do paciente, elabora um plano para diagnóstico e tratamento e enfermeiros, que são responsáveis pela avaliação e elaboração de um plano de cuidados de enfermagem individualizado e sistematizado. Também compõe a equipe multidisciplinar da UTI os técnicos de enfermagem, os agentes de transporte, o auxiliar administrativo, o auxiliar de higiene hospitalar, os fisioterapeutas, os nutricionistas, os assistentes sociais e voluntários (BOLELA e JERICÓ, 2006).

2.4 Profissionais de Enfermagem na UTI

Segundo Preto e Pedrão (2009), a presença do profissional de enfermagem na UTI é indispensável. O enfermeiro desenvolve atividades gerenciais e assistenciais, além de desempenhar um papel importante na preservação da integridade física e psicossocial dos pacientes. O profissional precisa ser capacitado para realizar atividades complexas, nas quais a fundamentação teórica, aliada a liderança, discernimento, responsabilidade e práticas são importantíssimos. São muitos os estudos sobre o estresse na enfermagem, considerando que a Unidade de Terapia Intensiva é o setor mais estressante da unidade hospitalar, por conter grande número de equipamentos que emitem sons ensurdecedores, fora a sobrecarga de trabalho e a vivência constante com a morte (LIPP, 2005).

Neste aspecto, o perfil emocional do enfermeiro que atua em UTIs sofre alterações ao longo do plantão, o que pode estar relacionado ao desgaste e estresse, próprios da atividade de prestar assistência, sobretudo nessas unidades, onde se exige um alto nível de habilidades e necessidades, de ações imediatas e emergentes (MARTINO e MISKO, 2004).

Algumas variáveis que também interferem na atuação dos enfermeiros nas UTIs são: ambiente extremamente seco, refrigerado, fechado, com iluminação artificial, ruídos intermitentes, inter-relacionamento constante entre as mesmas pessoas da equipe, durante o turno; assim, esses indicadores certamente resultam em clima de trabalho exaustivo e tenso, gerando baixa estima e desânimo, entre os membros da equipe (PEREIRA e BUENO, 1997).

É de grande visibilidade que os profissionais de enfermagem são essenciais para os cuidados e tratamentos de pacientes que são admitidos em UTIs. Sendo assim, deve-se ter como premissas básicas: a dedicação, o controle emocional, a atenção e a vigília, além de ter a capacidade de reconhecer os estressores que estão presentes na unidade, bem como, saber trabalhar em grupo, mecanismos de estratégia de enfrentamento individual e grupal, proporcionando um ambiente favorável à manutenção da saúde, tanto do paciente quanto do trabalhador e evitar o estresse (BIANCHI, 2000).

Desta forma, a equipe de enfermagem que atua em uma UTI tem que ser capaz de tomar decisões rápidas e precisas, e saber agir com técnica específica, calma, agilidade e, além disso, estar sempre alerta para atender pacientes graves, com finalidade de salvar vidas (MENZANI e BIANCHI, 2009).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Unidade de Terapia Intensiva é um ambiente intenso e requer do profissional que ali trabalha muita habilidade, agilidade e competência, além de constante atualização e disposição para atuar com humanização, na intenção de fazer um atendimento de qualidade.

Nesta complexa totalidade, a percepção deste ambiente de trabalho pode interferir no funcionamento dos serviços prestados e, por isso é necessário considerar as características que favorecem a prática profissional do enfermeiro para que intervenções possam ser implantadas e fundamentem a prática profissional de qualidade.

O ambiente de trabalho favorável ao exercício dos profissionais de Enfermagem contribui para um maior nível de satisfação profissional e menor nível de Burnout. Deste modo, é importante pensar na prática profissional de enfermagem que seja caracterizada por estrutura, processos e valores que instrumentalizem o profissional da Enfermagem durante a prestação dos cuidados, bem como apoiem no controle do ambiente em que este cuidado é prestado.

Nesse contexto, conclui-se que uma forma positiva de amenizar o nível de estresse é quando o serviço flui em harmonia e a equipe de enfermagem está sintonizada, podendo assim propiciar mais qualidade de vida a estes profissionais. Além disso, é preciso que o profissional reconheça as manifestações do estresse e aprenda a identificar os agentes estressores, os quais são, muitas vezes, acarretados por desmotivação e insatisfação, levando à diminuição da produtividade e do estado de alerta.

REFERENCIAS

ABREU, R. M. D.; SIMÕES, A. L. A. Ausência por adoecimento na equipe de enfermagem de um Hospital de ensino. *Revista Ciência, Cuidado e Saúde*. v. 8, n. 4, p. 637-44, 2009.

BIANCHI, E. R. F. O enfermeiro hospitalar e o estresse. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 34, n. 4, p. 390-94, 2000.

BOLELA, F.; JERICÓ, M. C. Unidades de terapia intensiva: Considerações da literatura acerca das dificuldades e estratégias para sua humanização. *Escola Anna Nery Revisita de Enfermagem*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, 2006.

BORSOL, I. C. F. *Saúde mental e trabalho: um estudo de caso da enfermagem*. Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica, Escola de Psicologia da Universidade Católica de Campinas. Campinas-SP: 1992

BRASIL. Ministério Da Saúde. *Uma reflexão do estresse no profissional de enfermagem*. CUNHA, H.; GASPAR, M, Goiânia, 2005. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/57cbe/resumos/1214.htm> . Acesso em 26 mar. 2017.

CAMELO, S. H. H.; ANGERAMI, E. L. S. Riscos psicossociais relacionado ao trabalho das equipes de saúde da família: Percepção dos profissionais. *Revista de Enfermagem da UERJ*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 502-507, 2007.

CIMIOTTI, J. P.; AIKEN, L. H. Burnout. In: HARADA, M. J. C. *Gestão em enfermagem: ferramenta para pratica segura*. São Caetano do Sul, p. 57-74, 2011.

FILGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M. I. Estresse. In: JACQUES, M. G.; CODÓ, W. (Orgs). *Saúde Mental e Trabalho*. Petrópolis. Vozes, 2002.

FLEMMING, L.; QUALHARINI, E. Intervenções em Unidades de Tratamento Intensivo (UTI): a terminologia apropriada. In: *WORKSHOP brasileiro de gestão de processo de projetos na construção de edifícios*. Anais, Curitiba, 2007.

FRANÇA, S. P. S.; DE MARTINO, M. M. F.; ANICETO, E. V. S.; SILVA, L. L. Preditores da Síndrome de Burnout em enfermeiros de serviços de urgência pré- hospitalar. *Revista Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 68-73, 2012.

GUIDO, L. A.; LINCH, G. F. C.; PITTHAN, L. O. Estresse, Copping e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 45, n. 6, p. 1434-9, 2011.

KNOBEL, E. *Condutas no paciente grave*. 3. ed. São Paulo: Atheneu, 2006.

LIPP, M. E. N. *Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp*. (ISSL) 30. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

MARTINO, M. F. M.; MISKO, D. M. Estados emocionais de enfermeiros no desempenho profissional em unidades críticas. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 38, n. 1, p. 161-7, 2004.

MARTINS, L. M. M.; BRONZATTI, J. A. C.; VIEIRA, C. S. C. A.; PARRA, S. H. B.;

SILVA, Y. B. Agentes estressores no trabalho e sugestões para amenizá-los: Opiniões de enfermeiros de pós-graduação. *Revista da Escola Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 1, n. 34, p. 52-8, 2000.

MAURÍCIO, L. F. S.; OKUNO, M. F. P.; CAMPANHARO, C. R. V.; LOPES, M. C. B. T.; BELASCO, A. G. S.; BATISTA, R. E. A. Professional nursing practice in critical units: assessment of work environment characteristics. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, v. 25 (e2854), p. 1-7, 2017.

MENZANI, G.; BIANCHI, E. R. F. Stress dos enfermeiros de pronto socorro dos hospitais brasileiros. *Revista Eletrônica de enfermagem*, Goiânia-GO, v. 11, n. 2, p. 327-33, 2009.

OLIVEIRA, E. C. N. O Psicólogo na UTI: Reflexão sobre a saúde, vida e morte nossa de

todo o dia. *Psicologia: Ciência e profissão*, Brasília, v. 22, p. 30-41, 2002.

PEIRÒ, J. M. *Desencadeantes Del Estrés Laboral*. 1. ed. Salamanca-Madri: Ediciones Pirâmide, 1993.

PEREIRA, M. E. R.; BUENO, S. M. V. Lazer um caminho para avaliar as tensões no ambiente de trabalho em UTI e uma concepção da equipe de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto-SP, v. 5, n. 4, p. 75-83, 1997.

PRETO, V. A.; PEDRÃO, L. J. O estresse entre enfermeiros que atuam em Unidade de Terapia Intensiva. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 43, n. 4, p. 841-8, 2009.

SEGANTIN, B. G. O.; MAIA, E. M. F. L. *Estresse vivenciado pelos profissionais que trabalham na saúde*. Monografia (Conclusão de Curso de Especialização em Saúde da Família). Instituto de Ensino Superior de Londrina – INESUL. Londrina, p. 49, 2007.

SELYE, H. *The stresse of life*. New York, Mc Graw- Hill, 1956.

STACCIARINI, J. M. R.; TRÓCCOLI, B. T. O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto-SP, v. 9, n. 2, 2001.

WHO WORD HEALTH ORGANISATION (WHO). *Occupacional Stresse*. Geneve: WHO; 2009.