

## Reconhecendo o estresse

**Antonia Regina Ferreira Furegato**



A preocupação com o trabalhador é assunto crescente nas últimas décadas. As condições do local, da estrutura funcional e da dinâmica das relações entre os diversos setores de uma instituição pública ou privada, além dos recursos para fazer frente às dificuldades naturais do próprio tipo de trabalho, são elementos presentes no cotidiano da vida do trabalhador.

Em geral, as pessoas tentam encontrar motivos de satisfação e realização no seu trabalho. No desempenho de suas funções, mas, principalmente, diante de situações adversas o organismo das pessoas procura manter o equilíbrio, utilizando formas pessoais de adaptação, e, lançando mão de diferentes tentativas, o corpo trabalha constantemente para manter sua estabilidade e seu bem-estar pessoal, apesar das adversidades.

A ansiedade é um sinal de alerta, indicando eventual perigo iminente. Por outro lado, estimula a pessoa a tomar medidas que ajudem a enfrentar a situação estressante. No entanto, estar sob pressão, ou sob a ação de estímulo persistente, que exige muito esforço físico, mental e emocional, no trabalho, pode resultar em menor produtividade, ausências e sentimentos confusos, culminando em consequências orgânicas, psicológicas e sociais.

Estamos falando de estresse no trabalho. Muitos dos estímulos desencadeadores de estresse, embora inespecíficos tais como a competitividade, a segurança pessoal e econômica, a competência profissional e diversas outras ameaças abstratas, são reais para as pessoas.

O endocrinologista canadense Hans Selye (1907-1982) foi o primeiro a pesquisar seriamente o estresse, na década de 1930. Ele introduziu conceitos e conhecimentos, mostrando, concretamente, os efeitos do estresse sobre o corpo da pessoa. Ele observou que organismos diferentes apresentam um mesmo padrão de resposta fisiológica para estímulos sensoriais ou psicológicos, o que teria efeitos nocivos em quase todos os órgãos, tecidos ou processos metabólicos das pessoas sob estresse. Identificou três fases da presença do estresse: alarme, resistência e exaustão. Dessa forma, a pessoa afetada pelo estresse poderá necessitar de ajuda no próprio ambiente de trabalho ou de ajuda profissional<sup>(1)</sup>.

Na área da saúde, por lidar diretamente com a vida dos seres humanos, o desempenho dos profissionais é acompanhado pela expectativa de altos níveis de competência e de responsabilidade no seu trabalho. Dessa forma, estudos e ações para melhorar as condições de trabalho e a qualidade de vida do trabalhador são cada vez mais frequentes<sup>(2-3)</sup>.

Da mesma forma, são necessários investimentos no conhecimento das situações geradoras de estresse na vida das pessoas, de um modo geral, com maior ênfase entre os idosos, os adolescentes, os que vivenciam doenças crônicas e entre aquelas que enfrentam situações traumáticas, como cirurgias, e eventos circunstanciais, como a maternidade.

Pesquisas e estudos, visando aperfeiçoar o cuidado de enfermagem, direta ou indiretamente implementado nos serviços hospitalares ou na rede básica de saúde, estão trazendo resultados palpáveis.

As pesquisas e o ensino estão contribuindo, direta ou indiretamente, para o aperfeiçoamento do cuidado prestado pela enfermagem nos serviços hospitalares e na rede básica de saúde.

Como se observa nos estudos mais recentes da enfermagem, os profissionais procuram gerenciar e implementar cuidado humanizado, considerando os projetos individuais e coletivos, sistematizando suas ações, através de um processo de trabalho voltado não apenas à preocupação com os aspectos técnicos, mas, especialmente, ao bem-estar e à qualidade de vida das pessoas sob seus cuidados.

## Referências

1. Everly GSJr, Lating JM. A clinical guide to the treatment of the human stress response. New York (USA): Springer; 2002. Book Series: The Plenum Series on Stress and Coping.
2. Alves PC, Neves VF, Coleta MFD, Oliveira AF. Evaluation of well-being atwork among nursing professionals at a university hospital. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2012;20(4):701-9.
3. Ribeiro RP, Martins JT, Marziale MHP, Robazzi MLCC. Work-related illness in nursing: an integrative review. Rev Esc Enferm USP.2012;46(2):495-504.

**Antonia Regina Ferreira Furegato** é Editor Associado da Revista Latino-Americana de Enfermagem, e Professor Titular da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Centro Colaborador da OMS para o Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem, Brasil, e-mail: furegato@eerp.usp.br.

### *Como citar este artigo:*

Furegato ARF. Reconhecendo o estresse [Editorial]. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. set.-out. 2012 [acesso em: / / ];20(5):[02 telas]. Disponível em: \_\_\_\_\_

dia | | ano  
mês abreviado com ponto

URL