

REINEC

REVISTA INTERNACIONAL DE ESTUDOS CIENTÍFICOS

ESTRESSE DO ENFERMEIRO NO AMBIENTE HOSPITALAR

STRESS OF THE NURSE IN THE HOSPITAL ENVIRONMENT

Cláudia Fernanda Alves Vieira¹
Evânia Garrido de Andrade Duarte²
Jackson Alves Meneses Teixeira³
Luiz Fernando Ferreira da Silva⁴
Pedro Henrique Batista dos Anjos⁵
Kelle Rodrigues Moreira Magalhães⁶
Patrícia Freires de Almeida⁷

RESUMO

Introdução: Os profissionais da área de saúde, principalmente os que atuam no ambiente ocupacional, estão engajados nas mudanças que promovam o bem-estar dos trabalhadores, preocupando-se com os determinantes saúde-doença, e novas formas de produção, de organizar, e métodos inovadores para gerenciar e gerir trabalho, pois a combinação de inovações tecnológicas, com a intensificação do trabalho, com ritmos acelerados, responsabilidades e complexidade das tarefas, vêm repercutindo em manifestações, como envelhecimento prematuro, doenças cardiovasculares, outras doenças crônico-degenerativas, distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), e conjunto de sintomas na esfera psíquica, como a Síndrome da Fadiga Crônica, Síndrome *Burn out*, outros distúrbios inespecíficos e pouco conhecidos, e morte súbita por excesso de trabalho. A qualidade de vida do trabalhador melhora à medida que seu nível de estresse seja reduzido, o que pode ser feito por intervenção nos “quatro pilares do controle de *stress*: relaxamento, alimentação, exercício físico e modificações na área cognitiva. Este artigo tem como objetivo, mostrar de que maneira o estresse pode acometer os profissionais de saúde em seu ambiente de trabalho, bem como suas consequências físicas e emocionais, também se faz necessária uma conscientização por parte dos profissionais da enfermagem a respeito do cuidado consigo mesmo e com os colegas de profissão. Para isso, traz conceitos atuais a respeito do estresse; expõe os fatores geradores do estresse; detalha o interesse no âmbito ocupacional da saúde, mostrando sempre o comportamento humano diante das condições ambientais de trabalho oferecidas pelas instituições, empresas e organizações, contribuindo, desta forma, com sugestões que ofereçam uma redução do estresse. Desta feita, este estudo contribui para o profissional entender o que é o estresse, para que uma vez esclarecido, possa o profissional reconhecer em si os primeiros sinais do estresse e monitorar seu próprio nível.

Palavras-chave: Bem-estar; Doenças; Sugestões de prevenção; Distúrbios; Excesso de Trabalho.

ABSTRACT

Introduction: Health professionals, especially those working in the occupational environment, are engaged in changes that promote the well-being of workers, being concerned with the determinants of health and disease, and new forms of production, of organizing, and Innovative methods to manage and manage work, since the combination of technological innovations, with the intensification of work, with accelerated rhythms, responsibilities and complexity of the tasks,

¹ Graduanda do curso de Enfermagem da Faculdade JK..

² Graduanda do curso de Enfermagem da Faculdade JK.

³ Graduando do curso de Enfermagem da Faculdade JK.

⁴ Graduando do curso de Enfermagem da Faculdade JK.

⁵ Graduando do curso de Enfermagem da Faculdade JK.

⁶ Msc. Gerontologia, Docente Em enfermagem, Enfermeira. Professor do curso de Enfermagem da Faculdade JK. Orientador dos trabalhos de conclusão de curso.

⁷ Especialista em Saúde da Família – FIP; Bacharel em Enfermagem – FIP; Professora do curso de Enfermagem – UNIPLAN.

have repercussions in manifestations such as premature aging, cardiovascular diseases, other chronic-degenerative diseases, disorders Work-related musculoskeletal (DORS), and cluster of symptoms in the psychic sphere, such as Chronic Fatigue Syndrome, Burn Out Syndrome, other nonspecific and little known disorders, and sudden death from overwork. The worker's quality of life improves as his stress level is reduced, which can be done through intervention in the four pillars of stress control: relaxation, feeding, physical exercise and modifications in the cognitive area. This article aims to show how stress can affect health professionals in their work environment, as well as their physical and emotional consequences, it also requires an awareness on the part of nursing professionals about self care and with colleagues in the profession. To do this, it brings current concepts about stress; exposes the factors that generate stress; details the interest in the occupational field of health, always showing the human behavior in face of the environmental conditions of work offered by the institutions, companies and organizations, contributing, with this way, suggestions that offer a reduction of the stress. This time, this study helps the professional understand what stress is, so that once informed, the professional can recognize the first signs of stress and monitor their own level.

Keywords: Welfare; Diseases; Prevention tips; Disorders; Excess of work.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, o ambiente de trabalho vem se modificando e acompanhando o avanço das tecnologias com maior velocidade do que a capacidade de adaptação dos profissionais que vivem sobre contínua pressão, pois, além de suas habituais responsabilidades, a alta competitividade das empresas exige deles aprendizado constante e a confrontação de novos desafios, o que leva, na maioria das vezes, à superação de seus próprios limites (PASCHOAL E TAMAYO, 2016).

Há os que acreditam que a pressão não é de todo ruim e se faz necessária até um determinado limite para que se possa produzir, já que algumas pessoas, por exemplo, observam que ficam mais produtivas à medida que se esgota o prazo, representando um desafio. E, é importante até mesmo para se proteger em momentos de iminente perigo, pois nessas situações o organismo entra em estado de alerta (VASCONCELOS, 2007).

Com o intuito de manterem-se no mercado, os profissionais trabalham bastante pressionados, assumindo alto nível de responsabilidade e extrapolando a carga normal de trabalho. O desafio para cada organização é administrar as pressões para evitar o excesso, em função das características de cada funcionário, de modo a não comprometerem sua produção, bem como não comprometam também nos resultados da empresa (PASCHOAL E TAMAYO, 2016).

O estresse, que por sua súbita proliferação ganhou o título de "mal do século", faz parte da vida de todo ser humano, em maior ou menor grau. É um elemento implícito do desgaste, inimigo da boa qualidade de vida e fator deteriorante da saúde emocional e física. Assim, o *stress*, presente na maioria dos indivíduos, é um dos grandes responsáveis pela baixa qualidade de vida e infelicidade das pessoas. Os males relacionados ao estresse resultam, tanto para a empresa quanto para o profissional, em baixa produtividade levando-se em consideração, por exemplo, os incontáveis dias por faltas ao trabalho; em decisões equivocadas e em qualidade de vida reduzida (MARTINS, 2008).

Porém, mesmo com todos esses problemas, o estresse pode também ter um efeito positivo quando o profissional consegue superar a fonte do problema. Ele tenta desenvolver-se, resolve problemas e administra a

situação de maneira satisfatória, mas ocorre apenas quando existem condições para enfrentar e vencer a situação que causa desconforto (VASCONCELOS, 2007).

Há de se entender que os fatores que levam ao desencadeamento do estresse são vivenciados diariamente nas organizações e são marcados por situações as quais o colaborador não consegue solucionar ou enfrentar de forma adequada, podendo gerar insatisfação no trabalho. Muitas organizações visam apenas o bom funcionamento e o desenvolvimento dos funcionários dentro do ambiente de trabalho, mas não procuram identificar o porquê muitos colaboradores deixam de produzir e diminuem seu desempenho dentro da organização (CAMELO, 2006).

O conforto do ser humano em seu ambiente de trabalho deve ser considerado, principalmente quanto a evitar situações estressantes. Não se devem privilegiar apenas as razões emocionais em relação ao estresse, por ser este uma alteração plena do organismo. Aqui devem ser consideradas as questões ambientais e organizacionais como: o conforto térmico, acústico, as horas trabalhadas ininterruptamente, a exigência física, postural ou senso perceptiva e outros elementos associados ao desempenho profissional (PASCHOAL E TAMAYO, 2016).

Diante disso, este artigo procura responder quais seriam os fatores que envolvem o acometimento do estresse em profissionais na área de saúde em seu ambiente de trabalho, partindo da afirmação de que o conceito de estresse pode estar ligado diretamente à vida corrida daqueles acometidos por ele. O conceito de estresse pode estar ligado diretamente à vida corrida daqueles acometidos por ele. Assim, os fatores internos geradores do estresse podem ser internos e externos das pessoas portadoras dele (MARTINS, 2008).

Nessa esfera, o âmbito ocupacional pode ser um dos principais espaços que propiciam o acometimento do estresse. As atividades físicas ou de relaxamento podem ajudar na diminuição ou controle do estresse no trabalho. Assim, os fatores internos geradores do estresse podem ser internos e externos das pessoas portadoras do mesmo. Nessa esfera, o âmbito ocupacional pode ser um dos principais espaços que propiciam o acometimento do estresse. As atividades físicas ou de relaxamento podem ajudar na diminuição ou controle do estresse no trabalho (PASCHOAL E TAMAYO, 2016).

Muitos confundem o significado de estresse com o

de *stretched*. Este é um termo utilizado para motivar e estimular as pessoas ao se depararem com novos desafios, ao planejarem acontecimentos grandiosos, quando da aprendizagem de novas habilidades e novas competências. Já o estresse não permite esta motivação, mas sim uma falta de percepção dos estímulos positivos. Natural é que as pessoas com determinados níveis de estresse encontrem-se abatidas, desmotivadas, deprimidas, ansiosas, tenham pensamentos negativos (CARVALHAL, 2008).

E, sendo assim, fazer com que o profissional torne-se capaz de lidar com as dificuldades e as próprias frustrações, sem se alterar excessivamente; permaneça calmo e controlado nas situações de pressão; tenha sentimentos positivos mesmo em condições adversas e não permita sujeição à ansiedade e à tensão; saiba lidar bem com as críticas negativas; saiba manter-se sereno nos momentos de divergência e, por fim, dissipar os conflitos (CAMELO, 2008).

2 FUNDAMENTOS TEÓRICOS

O estresse tem sido considerado como um dos problemas que mais frequentemente agem sobre o ser humano, e interfere na homeostase de seu organismo, devido à grande quantidade de tensões que enfrenta diariamente no âmbito do trabalho, entre os colegas, com as diversas situações que enfrenta, e com tudo o que tem para ser realizado durante o expediente (CAMELO; ANGERAMI, 2008).

Uma segunda definição apresenta o estresse como uma condição dinâmica, em que o indivíduo é deparado com uma situação de oportunidade a qual ele deseja e considera o resultado importante e incerto. O estresse pode ter seu lado tanto negativo quanto positivo, em determinadas situações adversas, um evento estressor, após seu término, pode oferecer ao sujeito ganhos e benefícios pessoais e posteriormente ser analisado como um desafio positivo (PASCHOAL E TAMAYO, 2016).

São tantas as definições para o estresse que algumas vezes fica difícil saber realmente o que ele é. O problema é que tudo aquilo que tira a tranquilidade do homem: os problemas, as situações, as divergências, sejam estes no trabalho, na família ou na sociedade em geral, já estão “acostumados” a dar desculpas dos comportamentos irritantes ou agressivos ligando-os ao estresse (LIPP, 2009).

O vocábulo *estresse* é originário do vernáculo americano *stress* e foi usado pela primeira vez pelo austríaco canadense Dr. Hans Selye, em 1920, quando estudava medicamentos em Praga e passou a desenvolver o conceito de estresse para descrever um estado de tensão patogênico do organismo. Assim, foi desenvolvida a definição clássica do estresse mostrando que o mesmo é a resposta do corpo a qualquer demanda, quando forçado a adaptar-se à mudança (VASCONCELOS, 2007).

Uma outra definição diz que o Estresse é a reação do organismo a uma situação ameaçadora. Os estressores (ou agentes estressantes) são as causas externas, enquanto que o estresse é a resposta do corpo humano aos estressores. Então tudo aquilo que se

apresenta ao estado externo de qualquer pessoa, que são apresentados em situações de trabalho, estudo, relacionamentos e diversas áreas, são estressores que promovem fadiga, cansaço, desânimo, raiva (LIPP, 2009).

Stress é palavra bem antiga em inglês, que veio adquirindo ao longo do tempo diversas acepções, cuja datação histórica encontra-se detalhada no Oxford English Dictionary (2012), no qual foram selecionadas as mais importantes delas, dentre as quais: 1440 - Força ou pressão exercida sobre um objeto. 1655 - Força ou pressão exercida sobre uma pessoa com o fim de compelir ou extorquir. 1690 - Exercício extenuante, grande esforço. 1704 - Sofrimento, adversidade, aflição. 1756 - nsistência excepcional, ênfase. 1843 - Solicitação excessiva de um órgão corporal ou da mente. A palavra stress tem forma derivada por aférese (perda de letra ou sílaba inicial) de *distress*, admitindo ainda a filiação ao francês antigo *estresse* (estreitamento, aperto), oriundo este do latim *strictus*, particípio passado do verbo *stringo*, *ere*, estreitar, apertar, comprimir, através do latim vulgar *strictia* (OXFORD, 2012).

No Dicionário Etimológico Storico dei Termini Medici, de Marcovecchio (2007), a informação é ainda mais confusa. Ao mesmo tempo que dá o termo stress como procedente do francês antigo *estresse*, oriundo do latim medieval *strictia*, de *strictus*, estreito, diz que é um termo derivado por aférese do inglês *distress*, que, por sua vez, provém do antigo francês *destress*, com o significado de angústia, preocupação (MARCOVECCHIO, 2007).

Portanto, o estresse é um quadro mental expressado por ansiedade e com repercussões físicas, por fatores estressores que são quantificados também pela afetividade de cada pessoa, e que pode ter as Fases de Alarme, Adaptação e Esgotamento, se fatores estressantes continuarem (BALLONE, 2016).

O estresse pode ser visto como uma condição dinâmica na qual um indivíduo confrontado por uma oportunidade, restrição ou exigência relacionada ao que ele deseja e pela qual o resultado é percebido como sendo tanto incerto quanto importante. Como também, pode-se encontrar o estresse como um estado de tensão que causa uma ruptura do equilíbrio interno do organismo (LIPP, 2008).

O estresse é resultante da percepção da discordância entre as exigências de determinadas tarefas e a presença de recursos pessoais para cumpri-las. No trabalho, o estresse pode refletir-se em atrasos, absenteísmo, insatisfação, sabotagem, baixos níveis de desempenho e até mesmo violência no local de trabalho (RODRIGUES E FERREIRA, 2011)

Assim, uma vida sem estímulos estressores ou sem estresse seria não só artificial, mas também monótona e enfadonha. Estresse pertence à vida assim como o nascimento, nutrição, crescimento, amor e morte. Os níveis de tolerância ao estresse são diferentes para cada indivíduo. Pessoas com limites mais elásticos possuem maior resistência a ele. Porém, ao serem submetidas à tensão constante e crescente, inevitavelmente como qualquer elástico, irão se romper, o que significa que corpo e mente adoecerão. Quanto melhor for a reação de

um indivíduo ao estresse, menos sintomas físicos relacionados a ele ocorrerão (BALLONE, 2016).

3 FATORES GERADORES DO ESTRESSE

O estresse no trabalho vem gerando grande interesse na literatura científica nos últimos anos, sendo que a razão para esses determinados estudos devem-se ao impacto negativo que o estresse ocupacional causa nos empregados, podendo afetar em diversos aspectos como a saúde, o bem estar, o funcionamento e a efetividade dos colaboradores dentro da organização (GIBSON et al., 2007).

Têm-se pela conceituação de estímulos estressores (ou fontes de estresse) que seria tudo aquilo que nos toca que pode desencadear reações ou respostas de estresse. Esses estímulos se encontram no ambiente e assumem várias formas, como a limitação de tempo, o excesso de trabalho, o trânsito, as dificuldades financeiras, as promoções, as festas, etc (LIPP, 2009).

Além dos muitos fatores externos que já fora anteriormente citado, existem também os fatores internos como, por exemplo, o modo como interpretamos determinados eventos, o modo como pensamos sobre as situações, a vida, o mundo e as pessoas, que podem gerar e até piorar nosso estado de estresse (CAMELO, 2008).

Os fatores externos são aqueles que ocorrem independentemente da nossa vontade. Podem ser considerados aspectos externos, pois somos submetidos a eles, independentemente da nossa vontade. Fazem parte desse grupo os fatores de ordem política, econômica, financeira, de relacionamento e familiar (BALLONE, 2016).

Esses fatores pessoais se referem ao modo de ser e de agir de cada pessoa, bem como às suas crenças e valores. Os estressores externos são mais facilmente identificáveis em relação aos internos, pois são passíveis de inspeção objetiva de qualquer um. São as fontes externas, constituídas de tudo o que ocorre na vida pessoal e que vem de fora do organismo: a profissão, a ausência de dinheiro, brigas, assalto, perdas, falecimento. Tudo o que exija do organismo uma maior adaptação termina por criar estresse (LIPP, 2009).

Cabe aos dirigentes de empresas, portanto, desenvolverem atitudes e programas específicos que possam minimizar o efeito dos fatores sociais e organizacionais causadores de estresse nos funcionários. Empresas preocupadas com a qualidade de vida de seus funcionários investem cada vez mais em benefícios e em melhores condições de trabalho. As organizações modernas começam a ter a clareza das diferenças individuais entre homens e mulheres, que refletem no desempenho de cada um, além de compreenderem melhor a necessidade de uma análise completa da empresa, para garantir seu desenvolvimento (CARVALHAL, 2008).

Entretanto, muitas outras atitudes por parte das empresas são necessárias no combate ao estresse, como: condições ambientais de trabalho; uma maior atuação da área de recursos humanos; programas de integração para

novos funcionários, estagiários; plano de carreira; avaliação de desempenho; desenvolvimento pessoal; benefícios oferecidos para os funcionários como transporte, alimentação, assistência médica, dentre outros; clareza na comunicação (BALLONE, 2016).

Vários são os fatores que interferem no cotidiano de um trabalhador, sendo impossível dissociar aspectos afetivos e emocionais de uma pessoa, tendo como parâmetro o espaço físico. Portanto, fatores externos encontram-se presentes no cotidiano das organizações e podem comprometer a produtividade e qualidade do trabalho das pessoas. Sabe-se que, apesar de fatores como depressão, ansiedade, estresse e sono, afetarem a produtividade humana em um ambiente de trabalho, é possível promover mudanças para que isso não aconteça (VASCONCELOS, 2007).

No âmbito do estresse de trabalho, três conjuntos de fatores que agem como fontes potenciais ao estresse, podem ser destacados: **Fatores ambientais:** as incertezas ambientais acabam influenciando o nível de estresse dos funcionários dentro da organização sendo ela políticas, econômicas e tecnológicas. **Fatores organizacionais:** existem vários fatores dentro de uma organização que podem levar o funcionário ao estresse, alguns desses fatores estão relacionados às demandas de tarefas, demandas de papéis, demandas interpessoais, estrutura organizacional, liderança organizacional e o estágio de vida de uma organização. **Fatores individuais:** são os fatores provocados no próprio indivíduo como problemas econômicos, familiares, pessoais, conjugais e também da própria personalidade do indivíduo (CAMELO, 2006).

No setor da saúde, o estresse ocupacional constitui aspecto muito presente e, de todos os profissionais de saúde, os enfermeiros são os mais expostos. Um aspecto apontado em pesquisas é o de que dentro do contexto hospitalar, as unidades de terapia intensiva (UTI) são ambientes particularmente estressantes, destinados ao atendimento de doentes em estado crítico, que requerem assistência médica e de enfermagem permanente e especializada. São caracterizadas por rotinas exigentes, equipamentos sofisticados e barulhentos, a maioria das vezes sem luz natural e elevada possibilidade de morte e dor. Também é certo que as condições de trabalho, a motivação e o bem-estar dos profissionais de saúde têm sido relegados para segundo plano (RODRIGUES E FERREIRA, 2011).

Ressalta-se que a responsabilidade e qualificação exigida dos trabalhadores da área de saúde atreladas ao excesso de atividades, aos recursos humanos insuficientes e a falta de equipamentos ou materiais necessários à assistência prestada ao paciente, acarretam ao longo dos anos desgaste físico, emocional e social. Assim, os serviços de saúde devem implementar medidas para minimizar o estresse no trabalho, dentre essas, destacam-se o apoio aos profissionais, promover a interação multiprofissional, a melhoria das condições de trabalho e da infraestrutura da unidade, investir em programas de atenção à saúde do trabalhador, organização racional e valorização do trabalho (BRANDÃO; GALVÃO, 2013).

Os sentimentos de frustração e descontentamento em relação à responsabilidade e exercício profissional dos trabalhadores da enfermagem constituem-se como situações geradoras de transtornos físicos, psicológicos e sociais podendo afetar a saúde desses trabalhadores com o comprometimento da sua qualidade de vida, além de interferir nas relações de trabalho e no desempenho das suas atividades laborais colocando-os em uma escala de auto grau de estresse (VASCONCELOS, 2007)

O trabalho aqui apresentado é viável, já que se considera o ser humano como o maior recurso de uma empresa. Investir no trabalhador gera maior satisfação, evita custos e perda de tempo com treinamento de substitutos, reduz acidentes de trabalho e gera vantagens competitivas.

4 METODOLOGIA

Como procedimento metodológico, selecionou-se para o presente trabalho a pesquisa bibliográfica, que, segundo Minayo (2007), é aquela elaborada a partir de material já publicado, constituído, principalmente, de livros, revistas, periódicos e artigos on-line, disponibilizado na Internet.

Complementando esse pensamento, Marconi e Lakatos (2007, p. 71) afirmam que esse tipo de pesquisa e tem por finalidade "colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto".

Assim, após a seleção do material bibliográfico, foi promovida uma ampla leitura, oportunidade em que foi produzido o texto final, visando atingir o objetivo pré-estabelecido para o presente trabalho, que é mostrar a importância da utilização dos mapas conceituais no ensino de Biologia.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse afeta a vida pessoal como também o desempenho profissional do indivíduo, e ele está presente em toda situação desenvolvida e vivenciada pelo ser humano sendo que cada um reage a formas diferentes aos agentes estressores. A forma como cada ser humano reage a esses estressores é o que vai direcionar o nível de estresse ao qual esta sendo submetido, e as consequências e mudanças que o mesmo poderá causar. Uma vez que duas pessoas podem passar pelo mesmo evento estressor, mas em uma delas o efeito pode ser menor do que na outra, isso irá depender de como o indivíduo recebe e percebe o evento estressor.

Percebe-se que há um alto índice de estresse no que concerne ao trabalho, o que justifica a importância de um se abordar sobre os mais diferentes aspectos que causam o mesmo nos profissionais das mais diversas áreas, seja da saúde, da administração, das finanças, dentre outros.

A maioria dos profissionais apresentam sintomas de estresse com predominância da fase de resistência onde é comum que ocorram quedas na produtividade e na criatividade. Além disso, quando o *estresse* é prolongado

o sistema imunológico é afetado diretamente, reduzindo a resistência da pessoa e tornando-a vulnerável ao desenvolvimento de infecções e doenças contagiosas. Isso indica a necessidade e a importância da aplicação de um programa diretamente voltado para a qualidade de Vida de todo profissional.

A qualidade de vida do trabalhador melhora à medida que seu nível de estresse seja reduzido, o que pode ser feito por intervenção nos quatro pilares do controle de *stress*: relaxamento, alimentação, exercício físico e modificações na área cognitiva, aspectos estes contemplados nesta proposta de trabalho de conclusão de curso.

6 REFERÊNCIAS

BALLONE, G. J. **Curso sobre Estresse**. In. PsiquWeb Psiquiatria Geral, Internet, última revisão. Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress1.html>> Acesso em 15 de agosto de 2016.

BRANDÃO, D. E. C.; GALVÃO C. M. **O estresse da equipe de enfermagem que atua no período perioperatório**: revisão integrativa. Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste, Fortaleza, v. 14, n. 4, p. 836-44, 2013.

CAMELO, S. H. H.; ANGERAMI, E. L. S. **Riscos psicossociais no trabalho que podem levar ao estresse**: uma análise da literatura. Ciência, cuidado e saúde, Paraná, n. 2, v. 7, p.232-238, jun. 2008.

DAMELO, S. H. H. **Estresse e atividade ocupacional do enfermeiro hospitalar**. Revista Baiana de Enfermagem, Salvador, v. 20, n. 1/2/3, p. 69-77, jan/dez 2006. Disponível em: <<file:///C:/Users/Rivamar/Downloads/3903-9463-1-PB.pdf>> Acesso em 18 de agosto de 2016.

CARVALHAL, C. R. **Como lidar com o estresse em gerenciamento de projetos**. Colaboradores José Frederico Gomes, Fábio Gomes. Rio de Janeiro: Brasport, 2008, p. 1-180.

GIBSON, J. L. *et al.* Estresse no trabalho: problemas e gestão. In: _____. **Organizações**: comportamento, estrutura e processos. ed 12. São Paulo: McGraw-Hill, 2007.

LIPP, M. E. N. **Stress: conceitos básicos**. In: LIPP, M.E.N. Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papirus, 2009, 2998p.

MARCOVECCHIO, E. - **Dizionario etimologico storico dei termini medici**. Firenze, Ed. Festina Lente, 2007, 3219p.

MARTINS, L. **Livre-se dos "Corvos"**. São Paulo: Harbra, 2008, 180p.

MENZANI, G.; BIANCHI, E. R. F. **Stress dos enfermeiros de pronto socorro dos hospitais brasileiros.** Revista eletrônica de Enfermagem. ISSN 1518-1944. 11(2):327-33, mar-jul, 2011.

OXFORD ENGLISH DICTIONARY (Shorter). **Dicionário de Inglês.** 6.ed. Oxford: Clarendon Press, 2012, 2156p.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, Á. **Ergonomia, Estresse e trabalho.** Validação da escala de estresse no trabalho. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>>. Acesso em: 20 ago. de 2016.

PERDIGÃO, D. M.; HERLINGER, M.; WHITE, O. M. (Orgs). FRANCESCHINI, A. (et ali). **Teoria e prática da pesquisa aplicada.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

RODRIGUES, V. M. C. P.; FERREIRA, A. S. S. **Fatores geradores de estresse em enfermeiros na unidade de terapia intensiva.** Rev. Latino –Americana de Enfermagem 19(4), jul-ago, 2011.

VASCONCELOS, A. F. **Qualidade de vida no trabalho:** origem, evolução e perspectivas. (artigo). Caderno de Pesquisas em Administração, São Paulo, v. 08, n°. 1, janeiro/março, 2007.