

HUMOR E O STRESSE DOS ENFERMEIROS QUE CUIDAM COM PESSOAS EM FIM DE VIDA

59 N°4 | REVISTA SERVIR | 2016 | 69 - 74

HUMOR E O STRESSE DOS ENFERMEIROS QUE CUIDAM COM PESSOAS EM FIM DE VIDA
HUMOR AND STRESS OF NURSES WHO CAREGIVERS PEOPLE WITH END OF LIFE*Maria Santos¹**Helena José²**Manuel Capelas³*¹CHLN- Hospital de Santa Maria²Escola de Saúde Multiperfil, Luanda³Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa**RESUMO****INTRODUÇÃO**

Os enfermeiros, particularmente os que cuidam com pessoas em fim de vida, são expostos diariamente a múltiplos fatores de stresse, já que contactam no seu quotidiano com a morte, o sofrimento e as emoções negativas associadas a este período particular. A evidência científica tem vindo a demonstrar que o humor pode constituir uma estratégia eficaz na gestão do stresse ocupacional, podendo estar a ser utilizado pelos profissionais para seu próprio benefício. Neste sentido, parece particularmente interessante estudar a relação existente entre o sentido de humor e o nível de stresse destes profissionais através da aplicação de instrumentos de avaliação e análise adequados.

OBJETIVO

Estabelecer a existência de relação entre o sentido de humor e o nível de stresse dos enfermeiros que cuidam com pessoas em fim de vida e estudar as características desta relação.

MÉTODOS

Desenvolveu-se um estudo do tipo correlacional que teve início na aplicação de um formulário online, composto por uma escala de avaliação do sentido de humor (MSHS) (José, 2008), uma escala de avaliação do nível de stresse (NSI) (Fernandes, 1996) e um questionário sociodemográfico. Foi reunida uma amostra de 61 sujeitos que respeitam critérios de seleção previamente definidos. A análise dos resultados foi conduzida a partir do programa informático de estatística SPSS, versão 20.

RESULTADOS

Os sujeitos evidenciaram stresse em várias situações inerentes ao quotidiano laboral. Revelam uma forte aceitação e apreciação do humor. A um aumento do nível de stresse corresponde um aumento do sentido de humor.

CONCLUSÕES

O sentido de humor surgiu no estudo como resposta humana ao stresse. Os sujeitos utilizam o sentido humor como estratégia para gerir o stresse ocupacional.

PALAVRAS-CHAVE

Humor; Stress; Enfermeiros; Fim de vida

HUMOR E O STRESSE DOS ENFERMEIROS QUE CUIDAM COM PESSOAS EM FIM DE VIDA

ABSTRACT

INTRODUCTION

Nurses are one of the most exposed professional group to stressors, namely those who provide end of life care due to their daily contact with death, bad emotions and suffer. There is scientific evidence that humor may constitute an incisive coping strategy in the management of occupational stress that can be used by professionals for their own benefit. The analysis of the relationship between humor and the stress level requires the exploitation of characteristics like the magnitude and orientation thereof using appropriate tools of evaluation.

OBJECTIVES

Establish the relationship between Humor and Stress in the workplace of nurses who provide end of life care. Define the nature of this relationship in terms of its magnitude and orientation.

METHODS

Correlational Study. Data collection began with an online form – containing a social-demographic survey and both Portuguese translations of Multidimensional Sense of Humor Scale (José, 2008) and Nurse Stress Index (Fernandes, 1996) – to 61 nurses who care for end of life patients. Data analysis was conducted using the statistical software SPSS, version 20.

INTRODUÇÃO

Múltiplos são os fatores de stresse associados às atividades e às situações impostas pelo quotidiano, pelo que parece ser impossível existir num ambiente inteiramente desprovido de stresse.

O contexto de trabalho, no global, é um meio propício ao desenvolvimento de stresse, o que de uma forma não controlada e prolongada no tempo pode constituir um problema. Os profissionais de saúde têm vindo a ser enquadrados nos grupos mais dispostos aos efeitos prejudiciais do stresse devido às características particulares da sua profissão, nomeadamente o trabalho por turnos, as oscilações na carga de trabalho e o contacto com o sofrimento e a dor, entre outros. Os enfermeiros, especificamente, lidam com situações de tensão emocional despoletadas pelo contacto direto e continuado com o sofrimento e as necessidades das pessoas doentes e seus familiares que, associadas a flutuações na carga de trabalho e em alguns casos a uma preparação inadequada, promovem o desgaste físico e psicológico (Gonçalves, 2013).

Esta evidência é transversal a vários contextos de atuação dos enfermeiros como: emergência pré-hospitalar, cuidados

RESULTS

The results of this study demonstrates that individuals experience stress in several situations linked to work environment and reveal a strong acceptance and appreciation of humor.

CONCLUSIONS

An increase in the stress level led to a growth in sense of humor. Therefore, it can be seen that nurses who care for end of life patient's appeal to sense of humor as a strategy to manage stressful situations that they face in their everyday labor.

KEYWORDS

Humor, Coping, Stress, Nurses and End of Life.

intensivos, perioperatório, cuidados paliativos entre outros. Porém, existem elementos específicos a cada um destes ambientes que podem potenciar uma sobrecarga nos profissionais e condicionar uma experiência de stresse de forma mais ou menos intensa e prolongada. A singularidade do trabalho com pessoas em fim de vida desencadeia sentimentos de medo, ansiedade, frustração e impotência quer para quem o vivencia, quer para quem partilha essa experiência. Determinante neste período da vida é o papel do enfermeiro como facilitador do processo de transição dos doentes e das suas famílias, além do apoio evidente na satisfação das suas necessidades que, nesta fase, dependem fundamentalmente de terceiros. Estudos desenvolvidos na área dos cuidados paliativos divulgam a sobrecarga de stresse a que os enfermeiros estão diariamente sujeitos e evidenciam a necessidade imperativa do desenvolvimento de estratégias para gerir estas situações acautelando os efeitos que, a longo prazo, poderiam vir a resultar em prejuízo para o seu bem-estar físico e psicológico e envolver repercussões económicas marcantes para as entidades empregadoras.

Na literatura encontra-se menção a várias estratégias de gestão

HUMOR E O STRESSE DOS ENFERMEIROS QUE CUIDAM COM PESSOAS EM FIM DE VIDA

de stresse identificadas e utilizadas pelos profissionais de saúde. Destas, destaca-se o humor, já que os benefícios (ao nível psicológico, fisiológico e social) associados ao seu uso intencional têm vindo a ser progressivamente legitimados. Intimamente ligado ao aumento do bem-estar e da saúde, o seu papel como estratégia de gestão do stresse é atualmente reconhecido como uma medida efetiva quando utilizada pelos enfermeiros.

Percebe-se, então, que no atual cenário de produção de conhecimento científico pelas ciências de enfermagem, a evidência teórica e a evidência empírica suportam a existência de uma correlação entre o sentido de humor e o nível de stresse que é experienciado pelos enfermeiros. Importa, portanto, estudar a natureza desta relação em termos de magnitude e orientação. A análise desta relação, no contexto do cuidado com pessoas em fim de vida, assume especial relevância uma vez que as particularidades destes cuidados submetem os profissionais de saúde a diversos fatores de stresse. Acresce, ainda, o facto de existir uma evidente necessidade de produção de conhecimento científico nesta área.

Neste sentido, desenvolveu-se a presente investigação sobre a correlação existente entre o sentido de humor e o nível de stresse experienciado pelos enfermeiros que cuidam com pessoas em fim de vida. Segue uma abordagem de natureza quantitativa que se encontra operacionalizada por um estudo do tipo correlacional, envolvendo a metodologia mais apropriada para responder à questão de investigação e atingir os objetivos estipulados. Pretende-se, portanto, determinar a existência de uma relação entre as duas variáveis selecionadas, sentido de humor e nível de stresse, explorando a forma como esta se processa.

MÉTODOS

Desenvolveu-se um estudo assente numa abordagem quantitativa do tipo correlacional sobre o sentido de humor e o nível de stresse da amostra. As variáveis não são aleatórias, foram escolhidas pela possibilidade de existir uma relação entre as duas e pela pertinência do estudo desta relação em termos da sua magnitude e orientação. Desta forma, o sentido de humor surge como variável independente e o nível de stresse como variável dependente. A questão que conduziu a investigação foi: *Qual a relação existente entre o sentido de humor e o nível de stresse experienciado por enfermeiros, que cuidam com pessoas em fim de vida?*

Pretende-se, estabelecer a relação entre o sentido de humor e o nível de stresse experienciado por enfermeiros que cuidam com pessoas em fim de vida. Determinar a natureza desta relação em termos da sua magnitude e orientação.

Um estudo correlacional assenta em proposições teóricas que predizem alguns aspetos da natureza da interação entre as duas variáveis, as hipóteses. Mediante os resultados obtidos existirão hipóteses que serão confirmadas e outras contrariadas.

Tabela 1 - Hipóteses de Investigação

Hipótese Central	Existe uma relação entre o sentido de humor e o nível de stresse experienciado pelos enfermeiros que cuidam com pessoas em fim de vida
Hipótese 1	A um aumento do nível de stresse corresponde um aumento do sentido de humor
Hipótese 2	A um aumento do nível de stresse corresponde uma diminuição do sentido de humor

A seleção da amostra assenta em critérios previamente estipulados que permitem definir as particularidades inerentes e consequentemente garantir a sua homogeneidade.

Tabela 2 - Critérios de seleção da amostra

Critérios de Seleção	
Inclusão	Exclusão
Enfermeiros que trabalhem com pessoas em fim de vida (contacto direto com a pessoa);	Outros profissionais de saúde;
Enfermeiros que não trabalham com pessoas em fim de vida;	
Experiência profissional igual ou superior a 2 anos;	Experiência profissional inferior a 2 anos;
Capacidade para ler e escrever em português.	Sem capacidade para ler e/ou escrever em português.

Considerando os critérios estipulados e o método de seleção utilizado, compôs-se uma amostra acidental com um total de 61 enfermeiros que trabalham em unidades/equipas de cuidados paliativos no território de Portugal continental.

A colheita de dados foi conduzida através do preenchimento, anónimo, de um formulário *online*, divulgado em unidades de cuidados paliativos, numa associação portuguesa de cuidados paliativos e a um grupo de alunos de mestrado em cuidados paliativos. O formulário compunha-se de um questionário sociodemográfico (para caracterização da amostra) e de dois instrumentos de medida. O instrumento selecionado para medir o sentido de humor foi a Escala Multidimensional do Sentido de Humor (MSHS) originalmente desenvolvida por Thorson e Powell em 1993 e adaptada à população portuguesa por José e Parreira em 2008. Esta versão teve um *alfa de Cronbach* de 0.92 e é constituída por 24 itens. Apresentada sob a forma de escala de *Likert* de 5 pontos, onde 5 – concordo totalmente e 1 – discordo totalmente. A MSHS pretende avaliar quatro *dimensões/fatores* do humor: *Produção e uso social do humor*, *Humor adaptativo*, *Atitude pessoal face ao humor* e *Apreciação do humor*. Da sua validação para a população portuguesa surgiu ainda uma quinta dimensão como variação estrutural, a qual foi designada pelos autores como *Objecção* ao uso do humor (José, 2008).

Na origem da seleção deste elemento esteve a opção por uma escala que:

HUMOR E O STRESSE DOS ENFERMEIROS QUE CUIDAM COM PESSOAS EM FIM DE VIDA

- Contemplasse a avaliação das diversas dimensões do humor, especificamente o humor como estratégia de coping – evitando o uso inapropriado de escalas de medida inespecíficas.
- Estivesse traduzida e validada para a população portuguesa, permitindo a sua aplicação imediata.

O instrumento de medida escolhido para avaliação do stresse foi a Nurse Stress Index (NSI), versão 1.1. Desenvolvida por Philip Harris em 1989, apresentou na sua versão original um *alfa de Cronbach* de 0,919. Em Portugal, foi traduzida e adaptada por Fernandes em 1996 para o desenvolvimento do estudo sobre a *Avaliação do stresse nos enfermeiros em cuidados intensivos* (Fernandes, 1996).

Composta por um total de 30 itens, avalia o grau de pressão a que os inquiridos estão sujeitos em cada situação através de uma escala de *likert* de 5 pontos, cujas correspondências se apresentam de seguida: 5 (Muita pressão), 4 (Bastante pressão), 3 (Moderada pressão), 2 (Pouca pressão), 1 (Nenhuma pressão). Demonstra valores teóricos mínimos de 30, máximos de 150 e médios de 90.

A versão portuguesa desenvolvida por Fernandes foi dividida em seis subescalas: *Gestão da carga de trabalho I e II; Apoio e envolvimento organizacional; Lidar com os doentes e familiares; Conflitos casa/trabalho; Competência e confiança no papel.*

A escolha deste instrumento de avaliação do stresse teve por base a satisfação dos seguintes critérios:

- Compreender a avaliação do stresse relacionado com o local de trabalho;
- Ser um instrumento especificamente elaborado para enfermeiros (dada a especificidade inerente ao contexto em que desempenham as suas funções);
- Estar traduzido e validado para a população portuguesa, de modo a proceder à aplicação imediata.

Os valores obtidos na colheita de dados foram codificados e sintetizados numa base de dados a partir do programa informático de análise estatística SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versão 20.0.

A análise foi concebida em duas fases, descritiva e inferencial. Na primeira fase, para caracterizar a amostra em termos sociodemográficos foram apresentados valores absolutos e percentuais. Na caracterização do sentido de humor e do nível de stresse recorreu-se ao cálculo de percentagens de sucesso para o mínimo, máximo e mediana, visto que se trata de analisar valores obtidos em escalas ordinais. Apresentam-se também os valores médios calculados para efeitos de comparação com outros estudos.

Na segunda fase, o estudo das correlações foi desenvolvido com recurso ao teste não paramétrico de Spearman, dado que não foi possível garantir os critérios exigidos pelos testes paramétricos pois as variáveis são maioritariamente ordinais.

RESULTADOS

1. ASPETOS SOCIODEMOGRÁFICOS DA AMOSTRA

Na tabela 3 apresenta-se uma síntese dos aspectos que caracterizam sociodemograficamente a amostra em estudo.

Tabela 3 – Aspectos sociodemográficos da amostra (n=61)

Género	88,5% Feminino
Faixa Etária	57,4% [20-30] anos
Formação Académica	50,8% Licenciatura
Categoria Profissional	93,4% Enfermeiro Generalista
Experiência Profissional	68,9% [2-10] anos
Local de Trabalho	41% Sul; 31,1% Centro; 27,9% Norte

2. O STRESSE INERENTE AO CUIDAR COM PESSOAS EM FIM DE VIDA

Os resultados obtidos para cada subescala da NSI apresentam-se na tabela 4. Da sua interpretação, constata-se que níveis mais ou menos elevados de stresse surgem transversalmente às situações impostas pelo quotidiano laboral. Os aspectos apontados como promotores de maior nível de stresse enquadram-se na subescala referente ao apoio e envolvimento organizacional e dizem respeito a aspectos específicos como a desvalorização das motivações e opiniões dos inquiridos. A confiança e competência no desempenho, bem como carga de trabalho, foram identificados como aspectos igualmente stressantes. Importa ressaltar que, relativamente à carga de trabalho, os inquiridos apontaram maioritariamente a escassez de recursos como causa de stresse em detrimento da pressão relativa ao tempo.

Tabela 4 – Percentagens de sucesso obtidas para cada subescala da NSI (n=61)

Variável	Mediana
1. Gestão da carga de Trabalho	45%
• Pressão Relativa ao Tempo	40%
• Recursos insuficientes para completar as tarefas	50%
2. Apoio e envolvimento organizacional	55%
3. Lidar com pacientes e familiares	40%
4. Conflitos casa/trabalho	35%
5. Confiança e competência no desempenho	45%
NSI total	44%

3. O SENTIDO DE HUMOR DOS PROFISSIONAIS QUE CUIDAM COM PESSOAS EM FIM DE VIDA

Na tabela 5, apresentada abaixo, reúnem-se os resultados obtidos para cada fator da MSHS. De acordo com os dados obtidos verifica-se que os inquiridos demonstram uma forte aceitação e apreciação do humor e uma fraca objeção ao seu uso. Valorizam a componente adaptativa do humor, importante na gestão do stresse. Evidenciam também capacidade de produzir e partilhar humor, porém fazem uma baixa avaliação

HUMOR E O STRESSE DOS ENFERMEIROS QUE CUIDAM COM PESSOAS EM FIM DE VIDA

desta sua competência.

Tabela 5 – Percentagens de sucesso obtidas para cada fator da MSHS (n=61)

Variável	Mediana
Fator I: Produção e uso social do humor	60,4%
Fator II: Humor adaptativo	75,0%
Fator III: Objeção ao uso do humor*	91,7%
Fator IV: Atitude pessoal face ao humor*	100,0%
Fator V: Apreciação do humor	100,0%
MSHS total	69,8%

4. A RELAÇÃO EXISTENTE ENTRE O SENTIDO DE HUMOR E O NÍVEL DE STRESSE ASSOCIADOS AO CUIDAR COM PESSOAS EM FIM DE VIDA

O coeficiente de correlação obtido, através da aplicação do teste não paramétrico de *Spearman*, entre o sentido de humor e o nível de stresse dos inquiridos é apresentado na tabela 6. A interpretação do valor comprova a existência de uma correlação positiva e imperfeita, que é significativa.

Tabela 6 – Correlação de Spearman

Correlação de Spearman	Nível de Stresse	
Sentido de Humor	rs	0,358
	p	0,005

Legenda: rs – rho de Spearman; p – significância

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Os resultados obtidos da aplicação do questionário sociodemográfico levam a concluir que a amostra é composta, na sua generalidade, por elementos do género feminino, na faixa etária dos 20 aos 30 anos, com formação académica ao nível da licenciatura, que prestam cuidados como enfermeiro generalista e que exercem a sua actividade profissional há pelo menos dois anos, maioritariamente no sul do país. Estes valores são referentes a uma pequena amostra que não é representativa da população. Ainda assim, estão em consonância com a realidade a profissão em Portugal Continental, documentada em estudos científicos desenvolvidos nos últimos anos e pelos dados estatísticos mais recentes da Ordem dos Enfermeiros e do Instituto Nacional de Estatística.

No global, os sujeitos afirmaram sentir stresse nas diversas situações impostas pelo quotidiano laboral dos cuidados paliativos. O apoio e o envolvimento organizacional, bem como a carga de trabalho, especificamente a carência de recursos para completar as tarefas foram apontados como principais fatores de stresse. O maior nível de stresse foi sentido perante as determinações superiores que são executadas sem o consentimento dos sujeitos e refere-se à área do apoio e envolvimento organizacional. Os sujeitos consideram que a

desvalorização pelas suas motivações e opiniões representa um dos aspetos mais preponderantes como causa de stresse. Relativamente à carga de trabalho, é possível inferir que o stresse é mais sentido ao nível das flutuações na carga de serviço e da escassez de recursos essenciais. Outros estudos corroboram estes resultados, apontando as flutuações na carga de trabalho e a falta de recursos humanos, materiais e de tempo como os principais fatores causadores de stresse (Gonçalves, 2013). Esta maior ponderação atribuída à carga de trabalho pode, também, justificar-se pelas características do mesmo. Como referido anteriormente, o contacto diário com o sofrimento, a morte e as exigências decorrentes dos cuidados paliativos podem constituir fatores promotores de stresse para os enfermeiros.

Importa contextualizar estes resultados no panorama atual da profissão em Portugal. Trata-se de um período de crise no qual as instituições reduziram o número de contratações, pelo que a falta de recursos humanos é sentida nos diversos setores da saúde. Os enfermeiros consideram que a profissão é pouco reconhecida e valorizada e encontram-se descontentes com a impossibilidade de progredir na carreira e obter uma remuneração justa (Frederico-Ferreira & Silva, 2012).

No concerne ao sentido de humor, os sujeitos evidenciaram uma forte aceitação e apreciação do humor, detendo, conseqüentemente, uma fraca objeção ao uso do humor. O uso da componente adaptativa do humor e a sua produção e uso social são também dimensões fortemente presentes na amostra. Estas conclusões são corroboradas pelos resultados dos estudos, desenvolvidos anteriormente, ao nível nacional.

Embora a produção e o uso social do humor correspondam à dimensão onde os inquiridos menos pontuaram, é possível inferir que estes demonstram capacidade para produzir piadas e histórias engraçadas e para verbalizá-las fazendo outras pessoas rir. Contudo, fazem uma baixa avaliação da sua capacidade para entreter os amigos e não sentem que as outras pessoas esperam que eles digam coisas engraçadas. Existe a possibilidade deste fenómeno evidenciar uma característica específica da herança cultural portuguesa, que se caracteriza pelo facto de as pessoas tenderem a agir com sentido de humor em situações informais e simultaneamente negarem a sua importância nos contextos formais (José, 2008). Ainda assim, a diminuta autoavaliação das capacidades humorísticas, referida acima, parece não ser exclusiva da população portuguesa. Um estudo norte-americano demonstrou uma realidade semelhante, na qual alguns participantes expuseram a sua incapacidade para recordar algum momento em que tivessem usado o humor no local de trabalho (Wanzer, Booth-Butterfield, & Booth-Butterfield, 2005). Este estudo vem comprovar o poder adaptativo do sentido de humor para este grupo e neste contexto específico. Os dados obtidos com a aplicação da versão traduzida da MSHS mostram que os inquiridos concordam que este pode ser usado para lidar com situações difíceis e conseqüentemente para gerir o stresse, apontando-o como uma elegante forma de adaptação. O resultado do teste de Spearman, previamente apresentado,

HUMOR E O STRESSE DOS ENFERMEIROS QUE CUIDAM COM PESSOAS EM FIM DE VIDA

permitiu constatar que existe uma correlação significativa entre o nível de stresse e o sentido de humor. Esta correlação é positiva, o que indica que havendo um aumento do nível de stresse existe simultaneamente um aumento do sentido de humor. Infere-se destes dados que, os sujeitos procuram o sentido de humor em situações hostis fazendo uso do seu poder adaptativo para gerir o stresse que é imposto pelo seu quotidiano laboral. Esta relação havia já sido estudada, por vários autores, com populações e contextos distintos. O sentido de humor é descrito como uma ferramenta que pode ser utilizada para quebrar o gelo em situações de stresse, visto que as situações humorosas contrariam o efeito das anteriores potenciando uma melhoria na disposição e no estado emocional das pessoas, individualmente, e dos grupos (Rickman & Waybright, 2006).

A ideia principal que ressurte da análise e da discussão dos dados obtidos no presente estudo e que concorda com a investigação actual sobre a mesma problemática é a de que o humor parece surgir como uma resposta humana ao stresse.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

José, H. e. Parreira, P. (2008). *Adaptação para Português da Escala Multidimensional do Sentido de Humor (MSHS)*. Revista Referência, 2, pp. 7-18.

Fernandes, M. (1996). *Avaliação do stress nos enfermeiros de cuidados intensivos*. Coimbra: Faculdade de Medicina.

Frederico-Ferreira, M., & Silva, C. (2012). *Reformas da gestão na saúde - desafios que se colocam aos enfermeiros*. Revista de Enfermagem Referência, III Série(8).

Gonçalves, A. (2013). *Gestão do stress em enfermeiros perioperatórios*. Dissertação de Mestrado, Associação de Politécnicos do Norte (APNOR) - Instituto Politécnico de Bragança, Bragança.

Rickman, C., & Waybright, L. (2006). *Humor - It Works!* Extension Service West Virginia University, USA.

Wanzer, M., Booth-Butterfield, M., & Booth-Butterfield, S. (2005). *"If we didn't use humor, we'd cry"*: Humorous coping communication in health care settings. Journal of Health Communication(10), pp. 105-125.