



Um em cada cinco enfermeiros sente-se em exaustão emocional

Saúde. Profissionais trabalham em *stress*. Pressão e cansaço aumentam os riscos de erro na medicação e limitam prestação de cuidados

ANA MAIA

Um em cada cinco enfermeiros está em exaustão emocional (*burnout*) e 86% trabalham em *stress* elevado ou moderado. Lidar com os doentes, o excesso de trabalho, carreira e remuneração são os principais fatores que estão a deixar os profissionais no limite. E com isso aumentam os riscos para os enfermeiros, mas também para os doentes, com maior probabilidade de falhas na medicação, menos atenção e a prestação mais limitada de cuidados, conclusões de um estudo realizado na Universidade do Minho e publicado neste mês na revista *Western Journal of Nursing Research*.

"São números elevados e sentimos que está sub-representado. Os enfermeiros são mal pagos, a progressão na carreira está parada, a relação com as famílias é quase nula, estão mais propensos ao divórcio e ao consumo de álcool do que a população geral. Muitas ve-

zes são alvo de agressão física, o que gera mais *stress*", diz ao DN Heitor Lopes, um dos responsáveis pelo estudo, que contou com uma amostra de 2513 enfermeiros que responderam ao inquérito *online* enviado, entre 10 de janeiro e 12 de fevereiro de 2012, aos 40 mil enfermeiros inscritos na Ordem. Pela elevada amostra, o investigador em psicologia da saúde, que defende mudanças organizacionais urgentes, afirma: "Este é o retrato dos enfermeiros em Portugal."

"Existem menos enfermeiros e a sobrecarga de trabalho é maior, há aumentos de gravidez de risco e de ausências permanentes", diz Guadalupe Simões, do Sindicato dos Enfermeiros Portugueses (SEP). O último balanço social do Ministério da Saúde regista um aumento de 9% para 11% em 2014 da taxa de absentismo nos enfermeiros. Os motivos são doença e parentalidade. Com reflexos para os profissionais e doentes. "Existem serviços em que o período de integração é de 72 horas, outros em que de ma-

nhã está a trabalhar e a tomar decisões e à tarde é feita a integração. Há aumento de situações de erro na administração de medicamentos, menos disponibilidade de tempo e mental para estar com os doentes e as famílias, medicação dada fora de horas, posicionamento dos doentes feita com menos frequência, maior risco de quedas e aumento das infeções cruzadas."

Cuidar em *stress*

"A situação degradou-se, não é possível garantir segurança e cuidados com as condições que temos no terreno. A Ordem está a ser solicitada dez vezes mais do que em mandatos anteriores para gestão de conflitos. Muitos enfermeiros ligam a pedir ajuda quanto estão no consultório médico à espera da baixa. Existem centenas de estudos que associam o aumento da possibilidade de erro com os níveis de exaustão. Os enfermeiros têm essa consciência e por isso pedem ajuda. Estamos a lidar com a vida das pessoas", diz Ana Rita Ca-

vaco, bastonária da Ordem dos Enfermeiros.

Há dois anos, Sofia, 46 anos e há 23 a trabalhar numa urgência, chegou a um ponto em que não aguentou mais. Chegou a adormecer três vezes numa viagem a caminho de casa. "Sentia maior irritação, tinha insónias, dores de cabeça, oscilações de humor, deixei de ter vida social, não tinha paciência para os meus filhos, uma falta de concentração muito grande. Sonhava com isso. Tinha de escrever tudo para ter a certeza de que me lembrava do que tinha de passar sobre os doentes. Lembro-me de um domingo, só tinha comido um iogurte o dia todo, uma médica me ter dito para ver a tensão de um doente. Respondi-lhe: veja você. Uma coisa nada normal e decidi que não ia deixar avançar mais a situação. Meti um atestado de *burnout*. Só pensava que podia fazer um disparate", conta.

Hoje está bem, aprendeu a encontrar mecanismos para se defender, como aproveitar todos os momentos para descansar. O regresso às 35 horas também aliviou a pressão. Mas o embate que sentiu garante que todos os colegas sentem e também médicos. "São todos uns heróis porque fazem tudo, prejudicando-se a si e à família, para dar o melhor ao doente. As urgências são um local de um desgaste muito grande. Temos de fazer a triagem em três minutos, há falta de pessoal, com as 40 horas, o esquema de trabalho e com turnos extra sentimos que nunca saímos do hospital", explica, lembrando

um dos casos que mais a marcaram. O de uma criança de 4 anos que deu entrada com 80% do corpo queimado. "Vinha a falar e, quando o médico disse para darmos medidas de conforto porque não iria conseguir sobreviver, foi o descalabro. Cheguei a casa e chorei. Não fui a única. Havia pessoas a chorar por todo o lado."

Ana tem 34 anos, trabalha no internamento, e também ela sente que nos últimos anos tudo piorou. Ao ponto de pensar em abandonar a profissão que ama. É a paixão que ainda fala mais alto, não as condições. "Gosto muito de ser enfermeira, mas não assim. À noite normalmente somos dois enfermeiros para doentes que podem chegar aos 37. Se temos de fazer a transferência de um doente para outro hospital ficamos sozinhos. Tentamos não falhar mas sentimos que não conseguimos dar resposta por exaustão e

excesso de trabalho. É um desespero porque sentimos que não conseguimos fazer tudo e da forma como devemos: ter mais tempo para o doente, para explicar tudo à família", conta.

A pergunta que lhe passa muitas vezes pela cabeça é "o que vai ficar por fazer". "Tentamos fazer tudo. Estabelecemos prioridades: a medicação, o posicionamento. É muito diferente ter tempo para ver a pele e fazer massagens." É também a família que sofre o embate. "Chegava a casa e só queria dormir e tinha de tratar da minha filha. Depois estamos em casa e somos chamados para turnos extra. Tem sido uma constante", retrata.

86

por cento

Grande maioria dos enfermeiros afirma que trabalha em *stress* elevado ou moderado.