



PSICOLOGIA

**ALANE FÁBIA OLIVEIRA MAGALHÃES
CLEIDILMA PEREIRA DA SILVA E SILVA
LUZINETE ALVES DO PRADO FARIAS**

**ESTRATÉGIAS DE *COPING* ADOTADAS POR PROFISSIONAIS DE
ENFERMAGEM NO COMBATE AO ESTRESSE OCUPACIONAL**

GUANAMBI – BA

2022

**ALANE FÁBIA OLIVEIRA MAGALHÃES
CLEIDILMA PEREIRA DA SILVA E SILVA
LUZINETE ALVES DO PRADO FARIAS**

**ESTRATÉGIAS DE *COPING* ADOTADAS POR PROFISSIONAIS DE
ENFERMAGEM NO COMBATE AO ESTRESSE OCUPACIONAL**

Trabalho de Conclusão de Curso II apresentado ao Curso de Bacharel em Psicologia, da UNIFG como requisito parcial para obtenção do título de Bacharelado.

Orientador: Prof. Me. André Wilson Nazareth Veloso

GUANAMBI – BA

2022

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	4
2 MATERIAL E MÉTODOS	5
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	6
SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM E ESTRATÉGIAS DE <i>COPING</i>	6
SAÚDE MENTAL - DEFINIÇÃO	6
SAÚDE MENTAL DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM	7
ESTRATÉGIAS DE <i>COPING</i> ADOTADAS POR PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM	9
ESTRATÉGIAS INSTITUCIONAIS PARA PREVENIR O ESTRESSE EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM	12
CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
REFERÊNCIAS	14

ESTRATÉGIAS DE *COPING* ADOTADAS POR PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM NO COMBATE AO ESTRESSE OCUPACIONAL

Alane Fábila Oliveira Magalhães¹, Cleidilma Pereira da Silva e Silva², Luzinete Alves do Prado Farias³, André Wilson Nazareth Veloso⁴.

¹Graduanda Curso de Psicologia Centro Universitário FG - UNIFG

²Graduanda Curso de Psicologia Centro Universitário FG - UNIFG

³Graduanda Curso de Psicologia Centro Universitário FG - UNIFG

⁴Docente do curso de Psicologia. Centro Universitário FG – UNIFG

Resumo: Os profissionais de enfermagem são mais suscetíveis ao estresse no trabalho, pois estão em contato direto com a dor e sofrimento dos pacientes que necessitam de seus cuidados, além de enfrentarem uma rotina exaustante devido aos plantões, altas demandas, falta de recursos, má remuneração etc.. Alguns profissionais buscam amenizar os sintomas do estresse, por meio do *coping*, que são comportamentos que visam diminuir o impacto do estresse proveniente do ambiente hospitalar. Este estudo de revisão bibliográfica teve como objetivo: identificar estratégias de *coping* adotadas pelos profissionais de enfermagem no combate ao estresse ocupacional. Para obtenção dos resultados, optou-se pelo método de revisão bibliográfica com análise qualitativa dos dados, foram selecionados 16 artigos que atenderam aos critérios de inclusão deste estudo. Os profissionais tendem a utilizar o *coping* focalizado no problema, além disso, programas de coping coletivo como: mindfulness, musicoterapia, salas de bem-estar, são algumas das estratégias eficazes na prevenção ao estresse entre os profissionais de enfermagem, além disso, seria importante o incentivo de políticas públicas de atenção à saúde dos profissionais, bem como assistência psicológica.

Palavras-Chave: Estresse Psicológico. Esgotamento Profissional. Profissionais de Enfermagem. Estratégias de *Coping*.

Abstract: Psychological Stress. Professional Exhaustion. Nursing Professionals. Coping Strategies.

Keywords: Nursing professionals are more susceptible to stress at work, as they are in direct contact with the pain and suffering of patients who need their care, in addition to facing an exhausting routine due to shifts, high demands, lack of resources, poor pay, etc. .. Some professionals seek to alleviate the symptoms of occupational stress, through coping, which are behaviors that aim to reduce the impact of stress arising from the hospital environment. This bibliographic review study aimed to: identify coping strategies adopted by nursing professionals to combat occupational stress. To obtain the results, we opted for the method of literature review with qualitative analysis of data, 16 articles were selected that met the inclusion criteria of this study. Professionals tend to use problem-focused coping, in addition, collective coping programs such as mindfulness, music therapy, wellness rooms, are some effective strategies in preventing stress among nursing professionals, in addition, it would be important to encouraging the development of public health care policies for professionals, as well as psychological assistance

INTRODUÇÃO

Estratégias de *coping* são recursos importantes que o indivíduo utiliza para lidar com situações estressoras, através do gerenciamento dos recursos cognitivos, emocionais e comportamentais. O processo de *coping* envolve vários aspectos: interação do indivíduo com o ambiente; administração da situação estressora, percepção do indivíduo quanto ao fenômeno estressor e suas consequências na vida cotidiana, ou seja, como o indivíduo pensa e se comporta diante dos eventos que surgem a partir da interação com o ambiente (DIAS, *et al.* 2020).

Os profissionais de enfermagem são mais suscetíveis ao estresse no trabalho. Portanto, é imprescindível que haja a disseminação de conhecimento suficiente acerca de estratégias de *coping* para que o profissional de enfermagem consiga gerenciar as situações estressoras do ambiente de trabalho (SILVEIRA, *et al.*, 2022).

O *coping* é dividido em duas categorias: focalizado no problema e na emoção. Quando o foco é no problema, os indivíduos utilizam estratégias resolutivas, a fim de identificar o problema, definir soluções alternativas, avaliar custos e benefícios das ações para adotar posturas resolutivas em relação ao resultado desejado ou esperado. Já o *coping* focado na emoção os indivíduos evitam confrontar-se com a ameaça, sendo uma estratégia que visa reduzir a sensação desagradável causada pelo estresse, através da modulação da emoção diante da situação estressora. As duas estratégias se complementam e podem ser utilizadas ao mesmo tempo (MORAES, *et al.*, 2016).

Além disso, algumas estratégias de *coping* poderiam ser desenvolvidas coletivamente e não apenas individualmente, instituições hospitalares e políticas públicas de amparo à saúde no trabalho, poderiam desenvolver práticas de regulação emocional entre os colaboradores, pesquisas demonstram algumas práticas ajudam no controle do estresse laboral em profissionais de enfermagem, dentre essas práticas: Mindfulness (ASUERO, *et al.*, 2013; AUSÉRON, *et al.*, 2018; BOTAYA, *et al.*, 2021); Musicoterapia (TAETS, *et al.*, 2013); Salas de bem-estar (JACQUES, 2018).

É importante ressaltar que as interações entre trabalhador, condições ambientais, características pessoais, visão de mundo, experiências, são fatores que interferem diretamente na relação entre *coping* e estressores. É necessário identificar as estratégias de *coping* utilizadas pelos trabalhadores de enfermagem e medidas preventivas a fim de garantir o bem-estar e saúde destes profissionais (MORAES, *et al.*, 2016).

Dado o exposto, esta revisão visa contribuir para maior visibilidade do tema e nas possíveis resoluções para ajudar os profissionais de enfermagem a lidarem com o estresse.

O estudo teve a seguinte questão norteadora: Quais as principais estratégias de *coping* utilizadas pelos profissionais de enfermagem no combate ao estresse ocupacional? E como Objetivo: Identificar estratégias de *coping* adotadas pelos profissionais de enfermagem no combate ao estresse ocupacional.

MATERIAL E MÉTODOS

Para obtenção dos resultados, optou-se pelo método de revisão bibliográfica com análise qualitativa dos dados, este método envolve dados passados e registros realizados por estudos anteriores que servem como base para o pesquisador compreender determinado tema ou problema. Os estudos podem ser decorrentes de conteúdos publicados em formato de livros, artigos científicos, teses e dissertações (BATISTA, KUMADA 2021).

Esta revisão foi realizada por meio de buscas nas principais bases de dados eletrônicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) Google Acadêmico, por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e na Scientific Electronic Library Online (SciELO). Tendo como critério de inclusão: artigos publicados entre os anos de 2012 e 2022, disponíveis para acesso na íntegra on-line, no idioma português, inglês e espanhol. E como critério de exclusão: artigos de revisão sistemática ou integrativa, duplicados, sem relação com a temática, em outros ambientes de trabalho ou de outras categorias profissionais.

Foram selecionados 15(quinze) artigos e descartados aqueles que não atenderam aos critérios de inclusão. O levantamento bibliográfico para a revisão foi realizado entre Julho e outubro de 2022, com o tema: "Estratégias de *coping* utilizadas pelos profissionais de enfermagem no combate ao estresse ocupacional", sendo cruzados os seguintes descritores para as buscas nas bases de dados: (estresse psicológico OU esgotamento profissional) E (profissionais de enfermagem) E (estratégias de *coping*).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A finalidade do presente trabalho, foi sintetizar a colocação de autores de artigos, previamente selecionados, que contemplem este assunto. Entre os 16 (dezesesseis) artigos que compõem esta amostra, no que se refere à abordagem metodológica dos estudos, 12 (doze) são referentes ao método de abordagem quantitativa; 3(três) abordagem quali-quantitativa. Quanto ao ano, percebe-se que os anos de 2018 e 2021 obtiveram a maior prevalência de publicações acerca do tema, já entre os anos de 2012, 2013, 2017, 2022, obtiveram apenas uma publicação cada. Considerando a análise de sexo, os estudos indicaram a predominância do sexo feminino, frente ao sexo masculino, portanto a maioria das profissionais de enfermagem acabam sofrendo

com a carga de responsabilidades domésticas e laborais, sendo portanto fatores de estresse devido ao sinergismo de atribuições desta profissional. No que diz respeito à idade dos participantes, a partir da análise dos artigos selecionados, observa-se a média de idade entre 30 e 40 anos dos profissionais entrevistados.

A partir da análise dos dados encontrados na literatura, os resultados foram organizados e distribuídos em três categorias: 1-Saúde Mental dos Profissionais de Enfermagem;

2- Estratégias de *Coping* utilizadas pelos profissionais de enfermagem e 3- Estratégias Institucionais para prevenir o estresse em profissionais de enfermagem.

Quadro 1 – Caracterização dos estudos segundo Tema de Trabalho, Tipo e técnica de pesquisa, Resultados Sumarizados de acordo com autor/ano, objetivo, método e síntese dos resultados. Descritores: Estresse Psicológico. Esgotamento Profissional. Profissionais de Enfermagem.

	Tema de trabalho	Tipo e técnica de pesquisa	Resultados Sumarizados
1.	FATORES ASSOCIADOS AO ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM.	<p>Estudo exploratório, com abordagem quantitativa.</p> <p>Estudo exploratório, descritivo, transversal</p> <p>Estudo exploratório, descritivo, transversal.</p> <p>Estudo seccional do tipo <i>web survey</i>.</p> <p>Estudo descritivo e quantitativo.</p>	<p>Condições ruins de trabalho, carga horária e processo laboral estão diretamente relacionados à (in)satisfação profissional (ALVES, SANTOS, YAMAGUCHI, 2018).</p> <p>Elevados índices de estresse ocupacional, entre os profissionais de enfermagem que atuam em hospitais no Estado da Bahia, nos anos de 2011 e 2012 (NETO <i>et al.</i>, 2020).</p> <p>Profissionais de enfermagem atuantes no COVID-19 apresentaram níveis importantes de ansiedade, depressão e estresse (SANTOS, 2021).</p> <p>A enfermagem se revelou como uma profissão de risco para o estresse ocupacional, sofrendo diversas influências dos fatores analisados, relacionados à organização e ao processo de trabalho (LLAPA-RODRIGUEZ <i>et al.</i>, 2018).</p> <p>Profissionais que trabalham em horários fixos diurnos, apresentam níveis maiores de estresse e depressão em comparação com enfermeiros que trabalham por turnos. (PACHECO, 2013).</p>

Tema de trabalho	Tipo e técnica de pesquisa	Resultados Sumarizados
<p>ESTRATÉGIAS DE <i>COPING</i> ADOTADAS POR PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM</p>	<p>Pesquisa descritiva e correlacional.</p> <p>Estudo qualitativo, descritivo e exploratório.</p> <p>Estudo descritivo transversal. Pesquisa descritiva de abordagem quantitativa.</p> <p>Estudo descritivo transversal. Pesquisa descritiva de abordagem quantitativa</p> <p>Abordagem transversal com método correlacional e comparativo.</p>	<p>Os profissionais optaram por estratégias de cunho objetivo e prático, compatíveis com <i> coping</i> focado no problema, acredita-se que sua elaboração é influenciada pelo contexto individual, coletivo e institucional do trabalhador (ANTONIOLLI, <i>et al.</i>, 2018).</p> <p>As estratégias de enfrentamento mais utilizadas foram as relacionadas à capacidade pró-ativa do sujeito <i> coping</i> ativo e as menos utilizadas foram as relacionadas às emoções (COLOSSI, MOREIRA, PIZZINATO, 2012).</p> <p>É possível intervir com ações em vários níveis que influenciarão de forma positiva a rotina dos profissionais, para ajudá-los a aumentar sua base emocional e no enfrentamento do trabalho (FREITAS <i>et al.</i>, 2018).</p> <p>Os profissionais de enfermagem tiveram baixa intensidade de estresse, fato que pode estar relacionado ao predomínio do uso de estratégias de controle (SILVA <i>et al.</i>, 2017).</p> <p>Ações que visem à melhoria das condições de trabalho e que estimulem a prática de atividades físicas podem ser benéficas para a manutenção e fortalecimento das condições de saúde mental dessa população (SANTOS <i>et al.</i>, 2021).</p>
<p>PROGRAMAS DE PREVENÇÃO AO ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM</p>	<p>Estudo observacional e transversal</p> <p>Estudo de medidas repetidas antes-depois.</p> <p>Ensaio clínico randomizado e controlado.</p>	<p>As propostas de intervenção criaram mudanças no ambiente de trabalho e conseqüentemente no profissional (FREITAS <i>et al.</i>, 2018).</p> <p>A intervenção “sala de bem-estar” reduziu os níveis de estresse ocupacional na amostra pesquisada, apesar de não se tratar de diminuição significativa (JACQUES <i>et al.</i>, 2018).</p> <p>Programa de Musicoterapia foi efetivo para diminuir o nível de estresse de mulheres profissionais de saúde que atuam em um hospital privado no município do Rio de Janeiro-RJ (TAETS <i>et al.</i>, 2013).</p>

	Tema de trabalho	Tipo e técnica de pesquisa	Resultados Sumarizados
		<p>Transversal, multicêntrico.</p> <p>Estudo experimental controlado randomizado.</p> <p>Estudo Transversal</p>	<p>Programa de <i>mindfulness</i> reduz sintomas de estresse burnout, melhora a empatia e consciência plena, fomentando as atitudes para o autocuidado (ASUERO <i>et al.</i>, 2013; AUSÉRON <i>et al.</i>, 2018; BOTAYA, <i>et al.</i>, 2021).</p> <p>Mensagens motivacionais enviadas aos enfermeiros de emergência durante a pandemia de COVID-19 aumentam a satisfação no trabalho e melhoram as habilidades de comunicação, reduzindo a fadiga desenvolvendo a compaixão (GOKTAS, GEZGINCI, KARTAL, 2022).</p> <p>A satisfação por compaixão pode ser o preditor contra estresse burnout em profissionais de enfermagem em centros de traumas (LEE <i>et al.</i>, 2021).</p>

FATORES ASSOCIADOS AO ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM.

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), é importante que haja o incentivo de medidas de sensibilização e compreensão sobre os riscos ocupacionais, para que sejam adotadas medidas e ações para a prevenção em saúde e segurança ocupacional, tal qual preconizado pela Convenção n.187 (2006).

Diante disso, é necessário trazer em discussão a situação dos profissionais de enfermagem que sofrem com a rotina estressante em decorrência do trabalho, pois sua função exige intensa carga emocional, visto que suas atividades envolvem estímulos físicos e mentais propícios a desenvolver sentimento de impotência profissional, ansiedade e angústia (CABRAL *et al.*, 2016).

De acordo Souza *et al.* (2018), o estresse se caracteriza pelo acúmulo de pressões físicas ou psicológicas, causado por um estressor que afeta diretamente o indivíduo, gerando uma resposta adaptativa em situação emergencial. Os estressores podem surgir de fatores externos e internos. O estresse pode ser benéfico ao trabalhador, quando aumenta a disposição, entusiasmo e atenção. Porém, pode ser fator negativo quando em doses excessivas, pois gera fadiga, irritabilidade, depressão e falta de concentração.

Gomes e Oliveira (2013), relatam que eventualmente a perda de controle emocional dos profissionais, provenientes do estresse, ansiedade ou depressão, impede o enfermeiro de

desempenhar normalmente as suas funções, trazendo algumas complicações como: raciocínio prejudicado, sentimentos negativos que podem afetar também a saúde dos pacientes que estão sob sua tutela, pode comprometer assim, também a qualidade da assistência profissional, prestada ao paciente.

Diante deste contexto, pode surgir também como fator de adoecimento a Síndrome de Burnout que se caracteriza por uma forte reação à tensão emocional proveniente do estresse profissional e que tem atingido cada vez mais essa classe profissional (GUIMARÃES, GRUBITS, 2007).

Vieira e Jane (2021), observaram que o estresse entre os profissionais de enfermagem é mais elevado do que em outros profissionais de saúde. Isso ocorre devido às exposições contínuas a eventos ocupacionais em que o profissional apresenta uma série de sintomas psicossociais e físicos, dentre eles: cansaço, mau humor, irritabilidade e baixa produtividade.

Corroborando este tema, acerca dos problemas enfrentados pelos profissionais de enfermagem, Llapa, Rodriguez *et al.* (2018), salientam que a enfermagem se revelou como uma profissão de risco para o estresse ocupacional, devido às diversas influências do ambiente, desde os turnos de trabalho, relações interpessoais e papéis estressores da carreira, inadequada, além da má distribuição de recursos humanos.

Outros fatores como condições de trabalho, carga horária e processo laboral estão diretamente relacionados à (in)satisfação profissional, sendo necessário a organização e planejamento de serviços em saúde mental, para que haja melhorias no ambiente e condições de trabalho dignas, para que assim, possa refletir na satisfação profissional e melhorias na assistência prestada por estes trabalhadores (ALVES, SANTOS, YAMAGUCHI, 2018).

Além disso, Pacheco (2013), relata que outro fator de predisposição de estresse são os horários de trabalho, pois os profissionais que trabalham em horários fixos diurnos, apresentam níveis maiores de estresse e depressão em comparação aos enfermeiros que trabalham por turnos.

Ainda segundo Santos (2021), os sintomas de depressão e ansiedade estão diretamente relacionados aos profissionais de enfermagem do sexo feminino, que evidenciaram sintomas de Síndrome de Burnout. Há também outros fatores que corroboram para estes problemas nas profissionais de enfermagem como: as más condições de trabalho e infraestrutura no setor privado e principalmente a falta de preparação para acolher pacientes infectados, contribuindo para o aumento dos sintomas.

Já no contexto da pandemia do Covid-19, Santos (2021), identificou através de uma pesquisa de caráter exploratório, realizada entre os meses de maio a julho de 2020, que do total de profissionais de enfermagem, 53,8% apresentaram ansiedade; 38,4% depressão; e 40,3%, estresse, devido alguns fatores como: longas jornadas de trabalho, perdas constantes de pacientes, medo de serem infectados etc..

ESTRATÉGIAS DE *COPING* ADOTADAS POR PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

A fim de minimizar os fatores que predisõem o estresse ocupacional nos profissionais de enfermagem, Silva *et al.*, (2017) destacam que, a utilização de estratégias de *coping*, pode ser benéfico para amenizar os sintomas de estresse, entre essas estratégias a mais utilizada é do tipo suporte social. Esta estratégia de *coping*, caracteriza-se pela disponibilidade de pessoas que demonstrem preocupação, valorização e afeto, como por exemplo, amigos, familiares e colegas de trabalho.

Ainda sobre as estratégias de *Coping* utilizadas pelos profissionais de enfermagem, Antonioli, *et al.* (2018), explica que algumas dessas estratégias, têm sido uma alternativa para que os profissionais consigam enfrentar a rotina exaustiva, visto que o *coping*, se caracteriza pelo conjunto de esforços cognitivos e comportamentais, utilizados pelos indivíduos, com intuito de lidar com demandas específicas internas e externas em situações de estresse, dessa forma, a resposta de *coping*, se caracteriza como uma ação intencional, física e mental, que consiste em dar uma resposta a um estressor percebido, a fim de recuperar o bem-estar emocional.

Morero, *et al.* (2018), ressalta que as estratégias de *coping* podem apresentar aspectos positivos e negativos. Um exemplo prático, seria quando uma pessoa com sintomas de ansiedade, pode optar por fumar um cigarro ou utilizar técnicas de relaxamento. Qualquer uma das escolhas pode reduzir a ansiedade, porém, a escolha de utilizar as técnicas de relaxamento, seria considerada uma estratégia mais saudável. Portanto, as estratégias de *coping* utilizadas pelos indivíduos podem incluir respostas positivas e negativas, a depender das escolhas, obtendo dessa forma, respostas que possam beneficiar ou prejudicar a saúde e bem-estar.

Antonioli *et al.*, (2018), destaca a importância do *coping* focalizado no problema, visto que este, tem como objetivo diminuir os conflitos interpessoais entre os profissionais e familiares ou acompanhantes dos pacientes. Na pesquisa realizada por estes autores, foi identificado que os profissionais que optaram pelo desenvolvimento do *coping* focado no problema, desenvolveram positivamente o diálogo, compreensão e apoio mútuo, promovendo o senso de união e compreensão dos aspectos que envolvem o cuidado ao paciente. Desse modo,

o respeito, a parceria, a harmonia e o compartilhamento de experiências são condições que garantiram uma boa convivência entre os membros da equipe e melhoraram a qualidade do atendimento prestado, inclusive ajudando na tomada de decisões importantes sobre a saúde do paciente.

Ainda segundo os mesmos autores, o *coping* focalizado na emoção seria outra estratégia, que tem como objetivo a diminuição dos conflitos internos, através de alternativas para regular o estado emocional associado ao estresse do ambiente de trabalho. Desenvolver um diálogo mais próximo aos colaboradores e gestores acerca das regras impostas pela instituição a fim de melhorar o relacionamento interpessoal. Portanto, para atenuar o estresse diante à realização dos cuidados prestados aos pacientes, os profissionais envolvidos neste estudo, buscaram alternativas compensatórias, além de racionalização evasiva e aceitação resignada. Em alguns momentos os enfermeiros ouviam músicas na hora do curativo, para distrair e acalmar o paciente, sendo, portanto, um coping de alternativa compensatória. O extravasamento emocional, foi identificado no comportamento dos enfermeiros em buscar se apoiar na fé e religião para se sentirem confiantes na hora dos cuidados do paciente (ANTONIOLLI *et al.*, 2018).

Colossi *et al.* (2011), abordam sobre a preferência de alguns profissionais que optam por utilizarem uma certa técnica de *coping* em detrimento de outras, em sua pesquisa, os profissionais de enfermagem escolheram estratégias relacionadas a uma capacidade pró-ativa do sujeito, através do *coping* ativo e busca de suporte social. Estes autores identificaram que, as estratégias menos utilizadas seriam as relacionadas às emoções (foco na emoção e humor).

Portanto, evidenciou-se que há uma dificuldade entre os profissionais que trabalham em ambientes estressantes em utilizar a emoção como forma de lidar positivamente com as dificuldades de seu dia-a-dia. O estudo evidenciou que fica clara a preferência por estratégias mais objetivas e diretivas (de orientação cognitiva, racional) ao invés de estratégias emocionais.

Silva *et al.* (2017), corrobora esta escolha dos profissionais de enfermagem em utilizarem estratégias focadas no problema para o enfrentamento do estresse, pois através de seus estudos com profissionais de enfermagem, ficou evidenciado que o uso do *coping* focado no problema foi o mais utilizado por profissionais de enfermagem, que obtiveram mais respostas positivas, ao enfrentarem o ambiente estressor de trabalho.

PROGRAMAS DE PREVENÇÃO AO ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

A saúde mental no local de trabalho é um tema por vezes ignorado, o manejo focado na organização do trabalho e o uso de intervenções organizacionais podem melhorar as condições laborais, através do desenvolvimento da autonomia e das relações interpessoais entre trabalhadores. Algumas estratégias de *coping* podem ser efetivas quando utilizadas isoladamente na redução do estresse ocupacional, porém apresentam baixa evidência científica. Há indícios que as estratégias quando combinadas, podem produzir melhores resultados na prevenção do estresse (JACQUES, 2018).

Freitas *et al.*, (2018), analisaram situações geradoras de estresse no dia a dia dos enfermeiros que trabalham nos setores de internação, em um hospital universitário, por meio de uma pesquisa descritiva de abordagem quantitativa, a partir das respostas de 20 enfermeiros, foram identificadas as situações diárias mais difíceis de serem enfrentadas pelos profissionais e para cada problema identificado, foram estipulados algumas soluções, a curto, médio e longo prazo. Nas ações de curto prazo, destaca-se o incentivo às reuniões semanais. Em médio prazo, a criação de locais para refeições e descanso, e em longo prazo, a educação continuada para atualização e capacitação dos profissionais. As propostas de intervenção, tiveram o intuito de criar mudanças no ambiente de trabalho e no humor do profissional, dessa forma, contribuir para um ambiente mais harmonioso.

Outra intervenção realizada com profissionais de enfermagem, denominada “Sala de bem-estar”, em um estudo quase experimental com amostra de 60 trabalhadores de enfermagem do bloco cirúrgico de um hospital escola da Região Sul do Brasil, teve o intuito de amenizar o estresse ocupacional nos profissionais de enfermagem, por meio de sessões de cuidados estéticos, relaxamento, palestras e oficinas para redução do estresse ocupacional em uma sala no local de trabalho. Os resultados demonstraram que a intervenção “sala de bem-estar” não reduziu significativamente os níveis de estresse ocupacional entre os trabalhadores de enfermagem do bloco cirúrgico analisados, apesar dos participantes apresentarem diminuição da percepção de demanda psicológica, aumento do controle e do apoio social recebido no trabalho. No entanto, os resultados encontrados contribuem no avanço do conhecimento sobre a importância da combinação de estratégias de prevenção primária e secundária nas instituições, para que reduza os níveis de estresse nos profissionais de enfermagem (JACQUES, 2018).

Taets *et al.*, (2013) apresentou em seu estudo uma outra estratégia para amenizar os efeitos do estresse ocupacional em profissionais de enfermagem, através da música. Eles identificaram os efeitos da musicoterapia no cotidiano dos profissionais em um hospital privado

na cidade do Rio de Janeiro, após 12 sessões de encontros musicais duas vezes por mês com um grupo de 34 voluntários. Ao final do programa, constatou-se uma diminuição estatística significativa no nível de estresse nos profissionais estudados.

Outra maneira efetiva de combate ao estresse em profissionais de enfermagem é através da prática do *mindfulness*, torna-se cada vez mais necessário oferecer ferramentas capazes de promover o autocuidado e a autorregulação das emoções. O *mindfulness* consiste na prática focada no cultivo da atenção plena e na compaixão, sendo fator positivo para a relação entre o profissional de saúde e paciente (AUSÉRON, *et al.*, 2018).

Estudos já apontam a eficácia do *mindfulness* como importante ferramenta para combater o estresse em profissionais de enfermagem, principalmente na atenção primária (ASUERO *et al.*, 2013; AUSÉRON *et al.*, 2018; BOTAYA, *et al.*, 2021).

Recentemente, durante a pandemia de COVID-19, os enfermeiros de emergência foram prejudicados fisicamente, socialmente e psicologicamente, devido a alguns fatores, como: aumento da carga de trabalho, isolamento da família e recursos limitados. As mensagens motivacionais enviadas a enfermeiros de emergência durante a pandemia de COVID-19, também tiveram papel significativo, pois ajudaram a aumentar a satisfação dos profissionais no trabalho, fortalecendo a compaixão e habilidades de comunicação (GOKTAS *et al.*, 2022).

Segundo Trumello *et al.* (2020), enfermeiros que trabalharam com pacientes com COVID-19 experimentaram menor satisfação por compaixão, maior estresse traumático secundário e maior esgotamento em comparação com seus colegas que não trabalham com pacientes com COVID-19.

Lee *et al.*, (2021), identificaram que a satisfação e o prazer dos enfermeiros servem como fator de proteção contra os efeitos adversos da fadiga por compaixão, podendo reduzir e até prevenir o burnout. Os profissionais engajados em ajudar os outros, incluindo enfermeiros de trauma, experimentam satisfação por compaixão (aspecto positivo) e fadiga por compaixão (aspecto negativo), devido ao trabalho com pacientes que vivenciaram um evento traumático. A fadiga por compaixão consiste em dois componentes: estresse traumático secundário e esgotamento, após emoções negativas resultantes de testemunhar a morte, lesão ou evento de risco à saúde de um paciente, o cargo em si e a satisfação com os colegas de profissão. A satisfação por compaixão pode ser o preditor mais potente. As instituições e gerência de enfermagem devem reconhecer que estratégias para aumentar a satisfação no trabalho e a compaixão, podem diminuir o estresse traumático e burnout entre enfermeiros em centros de trauma.

CONCLUSÃO

Conclui-se com o presente estudo, que os profissionais de enfermagem trabalham em condições estressantes, faz-se necessário a implementação de condições mínimas de trabalho. Essa categoria profissional enfrenta maiores vulnerabilidades aos agentes causais de adoecimento laboral, a maioria apresenta dupla jornada de trabalho, má remuneração, cobranças por parte das instituições para que prestem serviço de qualidade, além de excessivas horas de trabalho.

Alguns profissionais, buscam amenizar os sintomas do estresse ocupacional, por meio do *coping*, que são comportamentos que visam diminuir o impacto do estresse proveniente do ambiente hospitalar. O *coping* pode ser uma estratégia eficaz para estes profissionais, sendo mais escolhido por estes, o *coping* com foco na resolução de problemas (ANTONIOLLI *et al.*, 2018).

Além disso, estratégias de *coping* podem ser desenvolvidas coletivamente e não apenas individualmente, algumas estratégias poderiam ser utilizadas e incentivadas pelas instituições hospitalares e por políticas públicas de amparo à saúde no trabalho como: prática de mindfulness (ASUERO *et al.*, 2013; AUSÉRON *et al.*, 2018; BOTAYA, *et al.*, 2021), musicoterapia (TAETS, *et al.*, 2013) e salas de bem-estar (JACQUES, 2018).

Diante destas circunstâncias, conclui-se que o estresse laboral em profissionais de enfermagem, advém de diversos fatores e não somente de uma única predisposição. Dessa forma, seria importante que houvesse maior atenção a classe dos trabalhadores de enfermagem, visto que eles atuam diretamente com pessoas em estado de vulnerabilidade que poderiam ter seus cuidados prejudicados por um profissional cronicamente estressado. Portanto, torna-se necessário o desenvolvimento de estratégias de *coping* eficazes, na promoção da qualidade de vida dos profissionais, com o objetivo de promover mudanças que afetará positivamente também no desenvolvimento do bem-estar dos pacientes.

O aumento de publicações sobre a importância do *coping* para os profissionais de enfermagem, bem como a orientação continuada destes profissionais e a divulgação na mídia, podem ser benéficos para o reconhecimento de situações estressantes e manejo adequado de práticas de *coping* como estratégia de prevenção ao estresse entre os profissionais de enfermagem. Houve dificuldades de encontrar estudos atuais sobre o tema, principalmente no Brasil, além disso, seria importante analisar quais estratégias estão sendo utilizadas pós-pandemia, principalmente no contexto Brasileiro, pois a maioria dos estudos apresentaram estratégias de outros Países, especificamente os Asiáticos.

Há poucos estudos provando a eficácia do *coping* coletivo e da atuação do psicólogo,

havendo a necessidade de mais pesquisas. Este estudo também não se aprofundou sobre a importância da regulação emocional entre os profissionais de enfermagem, particularmente sobre as práticas de *mindfulness*, que, atualmente, traz diversos benefícios no combate ao estresse, sendo portanto outro fator a ser investigado.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, A. C. **Trabalho, adoecimento e saúde mental na Universidade de São Paulo**. 2018. Dissertação (Mestrado Profissional) - Programa de Mestrado Profissional Interunidades em Formação Interdisciplinar em Saúde. Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2018.

ALVES, S.R. *et al.* Enfermagem em serviços de saúde mental: percepção sobre satisfação profissional e condições de trabalho. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, V.8, p. 1852, 2018. DOI: 10.19175/recom.v8i0.1852. Disponível em: <<http://seer.ufsj.edu.br/recom/article/view/1852>>. Acesso em: 05 de outubro 2022.

ANTONIOLI, L. *et al.* Estratégias de *coping* da equipe de enfermagem atuante em centro de tratamento ao queimado. **Revista Gaúcha de Enfermagem**. v. 39, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1983-1447.2018.2016-0073>>. Acesso em 27 Abril 2022.

AUSERÓN, A. G. *et al.* Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria. **Rev. Atención primaria (Barc. Ed. Impr.)**. Centro de Salud de Azpilagaña SNS-O/España. Mar. 2018, pag. 141-150. Spanish. Doi: 10.1016/j.aprim.2017.03.009. Disponível em: <<https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-evaluacion-efectividad-un-programa-mindfulness-S0212656716304590>>. Acesso em: 10 de outubro 2022.

CABRAL, J. V. B. *et al.* Estresse dos profissionais de enfermagem em unidade de terapia intensiva (UTI). v. 11, nº. 2, p. 33-42, Jul- Dez. 2016. **Revista Eletrônica “Diálogos Acadêmicos”** (ISSN: 0486-6266).

COLOSSI, E.G. *et al.* Estratégias de enfrentamento utilizadas pela equipe de enfermagem de um CTI adulto perante situações de estresse. **Revista Ciência & Saúde**, Porto Alegre, v. 4, nº. 1, p. 14-21, jan./jun. 2011.

FERNANDES, M. A. *et al.* Prevalência de ansiedade e sintomas depressivos em universitários em uma instituição pública. **Revista Brasileira de Enfermagem [online]**. V. 71, pág. 2169-2175, Mar. 2018, DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/JwkL4F3S5DQGkmvx5ZP7cYQ/?lang=pt#> Acesso em: 10 de out. 2022.

FREITAS, M.A. *et al.* Redução do estresse em enfermeiros de um hospital universitário. **Revista enfermagem atual, Revista Enfermagem Atual In Derme**. v. 84, n. 22, 2019. DOI: 10.31011/reaid-2018-v.84-n.22-art.268. Disponível em:

<https://revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/268>. Acesso em: 16 nov. 2022.

GAINO, L. V. *et al.* O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 14, nº. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 22 mar. 2022.

GRUBITS, SONIA *et al.* Psicologia da Saúde: conceitos e evolução do campo. In: GRUBITS, Sonia, GUIMARÃES, L.A.M (org.). **Psicologia da Saúde: Especificidades e diálogo interdisciplinar**. São Paulo: Vetor, 2007.

GUIDO, L.A *et al.* Estresse e *coping* entre enfermeiros de unidade cirúrgica de hospital universitário. **Rev RENE.**; v.13, pag. 428-36, Fev. 2012. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/3949/3126> Acesso em: 11 de Nov. 2022.

GOKTAS S.; GEZGINCI, E.; KARTAL H. The Effects of Motivational Messages Sent to Emergency Nurses During the COVID-19 Pandemic on Job Satisfaction, Compassion Fatigue, and Communication Skills: A Randomized Controlled Trial. **J Emerg Nurs.** V.5, pag. 547-558, Jun. 2022. DOI: 10.1016/j.jen.2022.06.001. PMID: 35864005; PMCID: PMC9226325. Acess: 10 de nov. 2022.

GOMES, R. K.; OLIVEIRA, V. B. Depressão, ansiedade e suporte social em profissionais de enfermagem. **Bol. psicol**, São Paulo , v. 63, n. 138, p. 23-33, jun. 2013 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432013000100004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 16 nov. 2022.

JACQUES, J. P. B. *et al.* Sala de bem-estar como estratégia para redução do estresse ocupacional: estudo quase experimental. **Revista Brasileira de Enfermagem [online]**. v. 71, pag. 483-489, Ago- Out. 2019. DOI: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0572>>. ISSN 1984-0446. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/zxmkCDYRtmZFxwwCcYhM9HR/?lang=pt#>>. Acesso em: 22 de Mai. 2022.

LLAPA-RODRIGUEZ, E. O. *et al.* Estrés ocupacional en profesionales de enfermería. **Revista Enfermagem UERJ**, [S.l.], v. 26, p. 19404, out. 2018. ISSN 2764-6149. DOI :<https://doi.org/10.12957/reuerj.2018.19404> Disponível em: <<https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/19404>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

LEE HJ, LEE M, JANG SJ. Compassion Satisfaction, Secondary Traumatic Stress, and Burnout among Nurses Working in Trauma Centers: A Cross-Sectional Study. **Int J Environ Res Public Health**. V. 14, pag. 7228, Jul.2021. DOI: 10.3390/ijerph18147228. PMID: 34299686; PMCID: PMC8307372. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/14/7228>> Acesso em: 26 de Out. 2022.

MENDES, L. L. D. **Qualidade de vida no trabalho na área comercial**. 2018. Monografia (Especialização em MBA Gestão de Talento e Comportamento Humano). Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2018.

MORERO, J. A. P. *et al.* Estratégias de enfrentamento: uma revisão sistemática sobre instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. **Rev.Cuid. Bucaramanga**. v. 9, n. 2, p. 2257-2268, Ago. 2018.

NETO, E. M. *et al.* Fatores associados ao estresse ocupacional em profissionais de enfermagem em serviços de saúde de média complexidade. **Revista Brasileira de Enfermagem [online]**. v. 73, nº 1, e. 20180913. Jun- 2020, Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0913>. ISSN 1984-0446. Acesso em: 09 de nov. 2022.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Saúde mental no Trabalho. Genebra: OMS, 2022.**

SANTOS R.P; APPEL A.P.; CARVALHO A.R.S.; Prevalência e fatores associados à ansiedade, depressão e estresse numa equipe de enfermagem COVID-19. **Rev Gaúcha Enferm.** v. 42, Set. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200403>. Acesso em: 10 de maio de 2022.

SANTOS, K. M. R. *et al.* Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. **Escola Anna Nery [online]**. v. 25, e 20200370, Fev. 2021.

SOUZA RC, SILVA SM, COSTA MLAS. Estresse ocupacional no ambiente hospitalar: revisão das estratégias de enfrentamento dos trabalhadores de Enfermagem. **Rev Bras Med Trab.** v. 16, p. 493-502, Jun.- Nov. 2018.

SOUSA, E. S.; HIDAKA, A. H. V. Coping: Estratégias de enfrentamento de profissionais da saúde atuantes na assistência durante o contexto de combate à pandemia da COVID-19. **Health Residencies Journal – HRJ**. v. 2(12), pag. 160–187. Fev. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.51723/hrj.v2i12.157>
Acesso em: 22 de set. 2022.

SILVA, G.A.V. *et al.* Estresse e *coping* entre profissionais de enfermagem. **Rev. enferm UFPE on line**. Recife. v.11(Supl. 2). Pag. 922-31, fev., 2017.

SUMI, LEIKA GARCIA *et al.* Conceitos sobre perícias médicas psiquiátricas no mundo do trabalho. **Saúde mental e trabalho**. São Paulo: Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo - Cremesp, 2015. Cap. 19. p. 263-289.

TAETS, G.G.C. *et al.* Impacto de um programa de musicoterapia sobre o nível de estresse de profissionais de saúde. **Rev Bras Enferm**. Brasília. v. 66, pag. 385-390, mai-jun 2013.

VIEIRA, ISABELA; RUSSO, JANE ARAUJO. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 29, p. e290206, 2019.