



Universidade Federal Fluminense

ESCOLA DE ENFERMAGEM
AURORA DE AFONSO COSTA



Editorial



Estratégias de enfrentamento e coping do estresse ocupacional utilizadas por profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: scoping review

Claudia Cristiane Filgueira Martins Rodrigues¹, Kinsa Yasmin Andrade Alves¹, Lannuzya Veríssimo e Oliveira¹, Pétala Tuani Cândido de Oliveira Salvador¹

¹ Universidade Federal do Rio Grande do Norte

RESUMO

Objetivo: Identificar e mapear as estratégias de enfrentamento e coping do estresse ocupacional utilizadas por profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar. **Método:** Trata-se de uma scoping review baseada nas recomendações do Joanna Briggs Institute. A coleta de dados ocorreu em junho de 2020, em bancos de dados que indexam artigos científicos, dissertações e teses. Os dados foram analisados pela estatística descritiva simples. **Resultados:** A amostra final foi constituída de 63 estudos, dos quais 49 (77,8%) correspondiam a artigos. As estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional apresentadas nos estudos foram: coping ativo; autocuidado; Práticas Integrativas e Complementares; suporte social; capacitações; suporte organizacional; e estratégia negativa. Essas devem abarcar os níveis de prevenção primária, prevenção secundária e terciária. **Conclusão:** As estratégias de enfrentamento elencadas nos estudos contemplaram medidas que asseguram a redução de sobrecarga de trabalho; auxiliam o desenvolvimento de habilidades para lidar com o estresse; e elaborem programas de assistência especial.

Descritores: Saúde ocupacional, Estresse Ocupacional, Adaptação Psicológica, Profissionais de enfermagem, Hospitais.

INTRODUÇÃO

O conceito de estresse tem sido amplamente utilizado na atualidade para designar um conjunto de manifestações biopsicossociais. Estas incluem o aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, sudorese, dores musculares, ansiedade, fadiga, irritabilidade, insônia, distúrbios alimentares, diminuição da capacidade de concentração e outros efeitos deletérios que repercutem na qualidade de vida, rendimento geral e nas relações interpessoais do indivíduo ⁽¹⁾.

Sabe-se que, ao longo da vida, todo indivíduo lida com agentes que predispõe o surgimento do estresse, tanto na dimensão pessoal quanto na profissional. No âmbito profissional, o avanço tecnocientífico e a consolidação do sistema neoliberal estimularam as exigências por produtividade e incitaram a competição, o que por sua vez, potencializou o estresse entre os trabalhadores ⁽²⁾.

Desse modo, o estresse já é uma patologia reconhecida pela Organização Internacional do Trabalho e pode causar inúmeras demandas físicas e psicológicas ao indivíduo. Pode se manifestar por sintomas leves como dores de cabeça frequentes, taquicardia, distúrbios alimentares e do sono ou até mesmo evoluir para uma doença crônica como a hipertensão arterial sistêmica ⁽²⁾.

Dentre os profissionais mais susceptíveis ao estresse laboral, destacam-se os da enfermagem, pois, não raras vezes, estão submetidos a sobrecarga de trabalho, carências estruturais, vínculos

trabalhistas precários e desvalorização profissional. Ademais, em decorrência do seu processo de trabalho, a enfermagem lida, cotidianamente, com o sofrimento, a angústia e a dor dos pacientes e familiares ⁽³⁾.

Aos profissionais de enfermagem que atuam no contexto hospitalar, soma-se a necessidade de tomada de decisão imediata e frequente; o manuseio de tecnologias duras; a administração e supervisão de pessoas; e a assistência direta e indireta a pacientes gravemente enfermos ou em risco de morte eminente⁽⁴⁾. Esses fatores frequentemente resultam em insatisfação profissional e aumentam o estresse ocupacional ⁽⁵⁾.

Estudos demonstram que o elevado nível de estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem relaciona-se à incapacitação temporária ao trabalho, absenteísmo e a maior ocorrência de iatrogenias, com impacto negativo na qualidade da assistência prestada aos pacientes ^(6,7).

Neste contexto, emergem as estratégias de enfrentamento e de coping. Cabe fazer uma diferenciação entre o conceito do termo estratégias de enfrentamento e o conceito de coping apresentado na literatura. A palavra coping, vem do verbo em inglês to cope, que significa enfrentar, lutar, competir ⁽⁸⁾.

Desse modo, correspondem a todos os esforços cognitivos e comportamentais, com duas principais funções, a saber: I - o gerenciamento ou alteração do evento estressor e; II- o controle, redução ou

eliminação das respostas emocionais ao evento estressor ⁽⁹⁾.

Já as estratégias de enfrentamento são as ações que são prioritariamente utilizadas pelos profissionais para enfrentar o estresse ocupacional. Acrescente-se que tais estratégias podem ser constantemente alteráveis, de acordo com as características do estressor e as exigências do contexto. Verifica-se que os indivíduos desenvolvem formas diferentes de enfrentamento, mesmo frente a uma mesma situação conflitante ⁽¹⁰⁾.

Neste sentido, diferentes estudos buscam entender as formas de enfrentamento utilizadas em relação ao estresse dos profissionais de enfermagem, sobretudo no contexto hospitalar, a fim de que se possa entender a dinâmica laboral e relacional bem como as formas de expressão/ posicionamento desses indivíduos, favorecendo a melhora da qualidade de vida profissional ⁽⁴⁻¹¹⁾.

Desse modo, torna-se pertinente o mapeamento das estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional utilizadas por profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar, sobretudo no contexto atual, em que se vivencia a pandemia de Covid-19, a qual tem exigido desses profissionais muitas adaptações para superar os desafios cotidianos que o cenário pandêmico exige. Compreende-se que esse mapeamento pode subsidiar a reflexão e implementação de estratégias de cuidado aos profissionais de enfermagem.

Frente ao exposto, questionou-se: quais são as estratégias de enfrentamento

e coping do estresse ocupacional utilizadas por profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar? Assim, objetiva-se identificar e mapear as estratégias de enfrentamento e coping do estresse ocupacional utilizadas por profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar.

MÉTODO

Trata-se de uma scoping review, a qual é conceituada pelo Joanna Briggs Institute como um tipo de revisão de literatura direcionada para o mapeamento de conceitos relativos a determinado tipo de temática ⁽¹²⁾ e apresentada segundo as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation ⁽¹³⁾.

Para sistematizar os processos de construção desta scoping review, adotou-se um protocolo de pesquisa, registrado no Open Science Framework, e estruturado com os itens: tipo de estudo, objetivo, composição da amostra, formulação de pergunta, critérios de inclusão, critérios de exclusão, coleta de dados, extração dos dados e síntese dos dados.

Desse modo o objetivo foi delineado e respondido a partir da análise de produções científicas – artigos, dissertação e teses - sobre as estratégias de enfrentamento e coping do estresse ocupacional utilizadas pelos profissionais de enfermagem do ambiente hospitalar – correspondendo a amostra deste estudo.

A formulação da pergunta seguiu o mneumônico PCC, em que: 1) P (population) - Profissionais de Enfermagem; 2) C (concept) - enfrentamento ao estresse ocupacional; e 3) C (contexto) - Área hospitalar. Posto isso, obteve-se a seguinte questão de pesquisa: "Como os profissionais de enfermagem da área hospitalar enfrentam o estresse ocupacional? ".

Inicialmente, para identificar a existência de estudos e protocolos semelhantes às concepções desta scoping review, realizou-se, no mês de junho de 2020, uma pesquisa nas bases de dados JBI Clinical Online Network of Evidence for Care and Therapeutics (COnNECT+), Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE), International Prospective Register of Ongoing Systematic Reviews (PROSPERO) e The Cochrane Library. Verificou-se um estudo que contemplava o "conceito" e "contexto" similar à questão de pesquisa supracitada, contudo a "população" compreendeu profissionais de saúde. Assim, não foram identificados protocolos e revisões com temática semelhante.

Após essa etapa, elaborou-se as estratégias de pesquisa. A identificação dos Medical Subject Headings (MeSH) e dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), coerentes com o mneumônico PCC pré-estabelecido, ocorreu a partir da busca no portal PubMed Central (PMC) e na base de dados Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Desse modo, delimitou-se as estratégias de pesquisa: 1) MeSH: (Nurses OR nursing) AND (Psychological adaptation OR coping strategies OR Stressors OR Coping OR work stress OR Burnout OR coping style) AND hospital; e 2) DeCS: (profissionais de enfermagem OR enfermagem OR equipe de enfermagem) AND (adaptação psicológica OR Coping OR estratégias de enfrentamento OR estresse OR saúde ocupacional OR carga de trabalho) AND (hospitais OR hospital OR contexto hospitalar).

A seleção da amostra ocorreu no mês de junho de 2020, mediante emprego das estratégias de pesquisa citadas nas bases de dados PubMed, CINAHL, Web of Science, Scopus, Base de Dados de Enfermagem (BDENF), BVS e Education Resources Information Center (ERIC), o que foi realizado a partir de acesso via Comunidade Acadêmica Federada no Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Além dos estudos indexados nas bases de dados acima, foram concretizadas busca em portais que disponibilizam dissertações e teses, como: Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES, Europe E-Theses Portal (DART), Electronic Theses Online Service (ETHOS), Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal (RCAAP), National ETD Portal e Theses Canada.

Foram incluídas pesquisas de abordagem qualitativa e quantitativa, publicadas na íntegra e nos idiomas português, espanhol ou inglês. Excluíram-

se editoriais, relatos de experiência e ensaios teóricos. Não foi delimitado limite temporal.

A pré-seleção dos estudos decorreu por meio da leitura de título e resumo. Já a seleção da amostra final, procedeu através da leitura na íntegra. Na ocasião, efetivou-se a coleta das variáveis: tipo de estudo, ano de publicação, país de origem, formação do autor, tema, tipo de pesquisa, procedimentos de coleta de dados, procedimentos de análise de dados, sujeitos de pesquisa, ambiente de coleta de dados e detalhamento das estratégias de enfrentamento ao estresse.

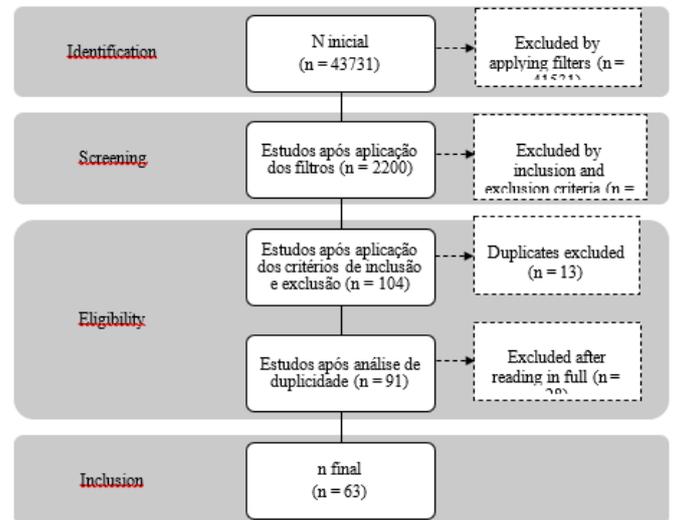
Essas variáveis foram dispostas e tabuladas em uma planilha de Microsoft Excel e, em seguida, os dados foram analisados por meio da estatística descritiva simples.

No tocante aos aspectos éticos, por se tratar de dados de domínio público, não demandou a apreciação pelo Comitê de Ética e Pesquisa, conforme pressupostos da Resolução nº 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS

Do quantitativo inicial de estudos, 63 (0,1%) compuseram a amostra final (Figura 1): 49 (77,8%) artigos, 12 (19,0%) dissertações e 2 (3,2%) teses, cuja dimensão temporal variou de 1990 a 2020, com maior quantitativo de publicações nos últimos seis anos – 2015 a 2020, período em que foram publicadas 40 (63,5%) pesquisas sobre a temática estudada.

Figura 1. Fluxograma adaptado do PRISMA ScR.



Fonte: Adaptado do PRISMA ScR.

Os estudos componentes da amostra final foram produzidos por autores da Enfermagem (56; 88,9%), da Medicina (5; 7,9%) e da Psicologia (2; 3,2%) e foram desenvolvidos no âmbito de 16 diferentes países, com destaque para as pesquisas realizadas no Brasil (34; 54,0%) e nos Estados Unidos (10; 15,9%) (Figura 2).

Figura 2. Países em que os estudos foram realizados, em números absolutos.



Quanto ao tema referido pelos autores dos estudos selecionados, 43 (68,3%) mencionaram pesquisar estratégias de enfrentamento ao estresse, enquanto os demais (20; 31,7%) utilizaram a nomenclatura "estratégias de coping". Destes últimos, ressalta-se que 18 (28,6%) pesquisas provinham do Brasil, o que pode denotar uma preferência pelo uso do termo "estratégias de enfrentamento" nos demais países.

No que se refere à abordagem metodológica utilizada pelos estudos, evidencia-se um significativo destaque das pesquisas quantitativas (48; 76,2%) no

estudo do enfrentamento ao estresse, de modo que apenas 10 (15,9%) pesquisas utilizaram abordagem qualitativa e 1 (1,6%) combinou ambos os tipos de abordagem. Ressalta-se que foram incluídos 4 (6,3%) estudos de revisão de literatura, os quais não foram classificados quanto a este aspecto. No Quadro 1 são destacados os instrumentos de coleta de dados utilizados pelos pesquisadores, bem como seus procedimentos de análise.

Quadro 1. Abordagem metodológica, instrumentos de coleta e procedimentos de análise das pesquisas selecionadas.

Abordagem	Instrumentos de coleta de dados	Análise dos dados
Quantitativa (48; 76,2%)	<p><i>Para avaliar estratégias de enfrentamento ao estresse/coping</i></p> <p>Escala de <i>Coping</i> Ocupacional (ECO)</p> <p>Escala de <i>Coping</i> Religioso-Espiritual (CRE)</p> <p>Escala de Modos de Enfrentamento dos Problemas (EMEP)</p> <p>Inventário de Estratégias de <i>Coping</i> de Lazarus e Folkman</p> <p><i>Simple Coping Style Scale</i></p> <p><i>Para avaliar outras variáveis estudadas</i></p> <p><i>Beck depression inventory</i> (BDI)</p> <p>Devilliers, Carson e Leary (DCL) <i>Stress Scale</i></p> <p>Escala Bianchi de Estresse</p>	<p>Estatística descritiva</p> <p>Estatística inferencial</p>

	<p> Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS-42) Escala de Estresse de Enfermagem (NSS) Escala de Estresse no Trabalho (EET) Escala de <i>Hardiness</i> (EH) Escala de satisfação com o suporte social (ESSS) Escala ProQOL (satisfação, compaixão e fadiga) Formulário de levantamento de atividades diárias <i>Health-Promoting Lifestyle Profile</i> (HPLP-II) <i>Kinzei's Scale for Measuring Stress</i> <i>Kogan's Attitudes Toward Old People Scale</i> <i>Korean Five-Facet Mindfulness Scale</i> Lista de Sintomas de Stress (LSS) <i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI) <i>Measurement of Occupational Stressors</i> (ERI) <i>Perceived Organisational Support scale</i> (POS) <i>Psychological Capital Questionnaire</i> (PCQ) Questionário sobre o Consumo de Ansiolíticos e do Trabalho (QRCAT) <i>State Hope Scale</i> <i>Toronto Alexithymia Scale</i> (TAS-20) </p>	
--	--	--

	<i>Utrecht Work Engagement Scale (UWES)</i> <i>WHOQOL-bref (qualidade de vida)</i> <i>Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLES)</i> <i>Work-family conflict (WFC)</i> <i>Workplace Stress Scale (WSS)</i>	
Qualitativa (10; 15,9%)	Entrevista Grupo focal Observação Diário de campo	Análise de conteúdo Análise temática Análise fenomenológica NVivo
Mista (1; 1,6%)	Questionário e <i>Antonovsky's SOC questionnaire</i>	Análise temática e estatística descritiva

Fonte: Elaborado pelos autores.

Dentre os instrumentos utilizados para identificar as estratégias de enfrentamento ao estresse/coping, as pesquisas analisadas usaram com maior destaque: o Inventário de Estratégias de Coping de Lazarus e Folkman, um instrumento autoaplicável composto por 66 itens, que agrupa as estratégias nos eixos confronto, afastamento, autocontrole, suporte social, aceitação de responsabilidade, fuga e esquiva, reavaliação positiva e resolução de problemas; e a Simple Coping Style Scale, uma escala que subdivide as estratégias de enfrentamento em positivas, como apoio de familiares ou amigos, e negativas, como procrastinar, tentar esquecer tudo, etc.

Quanto aos sujeitos participantes das pesquisas analisadas, predominaram os estudos que investigaram as estratégias de enfrentamento ao estresse de

enfermeiros (36; 57,1%), seguidos por aqueles que pesquisaram a equipe de enfermagem como um todo (20; 31,7%). Três (4,8%) investigações incluíram apenas técnicos em enfermagem, outras 3 (4,8%) estudaram, conjuntamente à equipe de enfermagem, os médicos, e 1 (1,6%) ainda incluiu acadêmicos de medicina como sujeitos participantes.

Excetuando-se os estudos do tipo de revisão de literatura (4; 6,3%) componentes da amostra final desta scoping review, todas as pesquisas avaliaram o enfrentamento ao estresse no ambiente hospitalar (59; 93,7%), o qual foi investigado conjuntamente ao contexto do home care e do Atendimento Pré-Hospitalar em apenas 1 (1,6%) pesquisa. Alguns autores especificaram o setor hospitalar que foi analisado, com destaque para: centro cirúrgico (5; 7,9%); Unidade de Terapia Intensiva (4; 6,3%); pronto-

socorro (2; 3,2%); e enfermagem (2; 3,2%).

No Quadro 2 são listadas as estratégias de enfrentamento ao

estresse/coping mencionadas pelos estudos analisados.

Quadro 2. Estratégias de enfrentamento ao estresse/coping elucidadas pelas pesquisas analisadas.

Estratégia	Detalhamento
<i>Coping</i> ativo	Resiliência, encontrar significado no trabalho, nutrir conexões interpessoais, desenvolver uma atitude de positividade, realizar higiene emocional, reconhecer a singularidade e as contribuições de uma pessoa no trabalho, reinterpretar positivamente o estressor e desenvolver a inteligência emocional
Autocuidado	Exercícios físicos, música, leitura, conhecimento, meditação, religiosidade, atividades de lazer
Práticas integrativas e complementares	Auriculoterapia, massagem e aromaterapia
Suporte social	Participação em grupos psicoterapêuticos e buscar apoio de familiares e amigos
Capacitações	Treinamento breve de assertividade, curso de <i>Mindfulness</i> , programa de gerenciamento de estresse, treinamento para resolução de conflitos e habilidades de comunicação
Suporte organizacional	Arranjos de trabalho adequados, ambiente de aprendizagem que promove o crescimento e desenvolvimento individual e condições de trabalho positivas
Estratégia negativa	Uso de medicamentos e substâncias (tabaco), distanciamento, negação

Fonte: Elaborado pelos autores.

De maneira geral, ressaltou-se que as estratégias de enfrentamento ao estresse precisam envolver três níveis de prevenção: 1) prevenção primária, que

inclui esclarecimento de função, aumento da autonomia e do controle que os funcionários têm para reduzir a sobrecarga de trabalho; 2) prevenção secundária, de modo a ajudar os trabalhadores a

desenvolver habilidades de enfrentamento como forma de lidar com o estresse; e 3) prevenção terciária, com oferta de programas de assistência especial, ou seja, tratamento de trabalhadores que sofrem de distúrbios relacionados ao estresse.

DISCUSSÃO

Os resultados apontam que os estudos foram publicados em 16 países diferentes e primordialmente em três áreas de conhecimento, todas da área da saúde, aspecto que reflete a grande repercussão do tema enfrentamento ao estresse, sobretudo na área da saúde ⁽¹⁴⁾.

Além disso, destacou-se a categoria de estudo artigos científicos (literatura branca), o que está associado a uma ampla disseminação do conhecimento sobre essa temática em plataformas de busca e de fácil acesso ⁽¹⁵⁾.

Ainda foi possível identificar o aumento do número de publicações sobre a temática nos últimos seis anos. Esse fato pode estar relacionado a notória relevância que os adoecimentos mentais e comportamentais tomaram no decorrer desse período. Afinal, esses tipos de doenças, manifestados por crises de ansiedades, estresse, fadiga e esgotamento profissional, têm sido assunto recorrente no contexto laboral, sobretudo de profissionais da área da saúde ⁽¹⁶⁾.

Essas doenças são responsáveis por uma redução significativa do potencial de oferta de trabalho, pelo aumento do absenteísmo e pela exclusão social de

milhares de pessoas, gerando altos custos econômicos e sociais ⁽¹⁷⁾.

Ressalta-se que a área de conhecimento que mais realiza pesquisas acerca da temática é a enfermagem, pois, historicamente, é uma profissão que tem presente no seu processo de trabalho o convívio direto com fatores estressores e com o sofrimento humano ⁽¹⁸⁾.

Dentre as situações que podem desencadear o estresse no trabalho do enfermeiro, estudos destacam as cargas físicas e psicológicas presentes nesse contexto, tais como: alta responsabilidade em cuidar do outro; limitação da autonomia profissional; ritmos, tempos e exigências. Desse modo, é possível evidenciar que os elementos estressores são inerentes à profissão de enfermagem em qualquer um dos ambientes laborais aos quais esses profissionais atuam ⁽¹⁹⁾.

Por isso, saber lidar com essas exigências e com as respostas físicas e mentais que o estresse pode desencadear nesse organismo é de suma importância a fim de minimizar possíveis consequências danosas no organismo desses profissionais.

Com isso, as respostas a uma reação do estresse, o qual desencadeia sintomas físicos, psicológicos e comportamentais, podem ser equalizadas por meio da utilização de estratégias de enfrentamento, o que permite que o profissional não adoça em virtude do estresse ocupacional ⁽¹⁹⁾.

Neste ínterim, as estratégias de enfrentamento ao estresse e o coping são recursos amplamente utilizados a fim de

minimizar as consequências negativas do estresse. Esses termos estiveram presentes nos resultados desse estudo.

Denotamos que, os estudos que trouxeram o coping identificam as situações que os indivíduos realizam para enfrentar ou adaptar as demandas do estresse presentes no ambiente de trabalho. Pesquisas relatam que é possível identificar estratégias de coping focadas no problema, como tomada de decisão, orientação ou apoio, autocontrole etc. E, outros ainda focados na emoção como o extravasamento emocional ^(22;23).

Já em relação às estratégias de enfrentamento, alguns estudos colocam as ações de apoio social, como estar com os amigos ou com a família, relacionar-se bem com os colegas de trabalho; ouvir músicas e ainda ser ouvido com relação ao seu problema ⁽²⁴⁾.

Ainda foi possível identificar que a maioria dos estudos apresentou um delineamento metodológico do tipo quantitativo, aspecto que é justificado pelo fato de que tanto o estresse como o coping possuem escalas de fácil aplicação aos participantes, as quais permitem a mensuração do nível de estresse vivenciado pelo indivíduo, suas fases e seus sinais e sintomas ^(25, 26, 27).

As escalas de coping permitem capturar as possíveis influências organizacionais que possuem sobre um determinado grupo específico de indivíduos. Entretanto, é importante destacar que as pesquisas do tipo qualitativa também são relevantes pois partem da escuta ativa do que é vivenciado

por esses profissionais, peculiaridades que possibilitam uma reflexão direta de sua prática profissional, auxiliando-os a enfrentar e a adaptar o estresse vivenciado em seu ambiente laboral ⁽²⁷⁾.

No que se refere às estratégias de enfrentamento e de coping do estresse identificadas nos estudos, foi possível classificá-las em três categorias. A primeira delas refere-se à prevenção primária, remetendo a um esclarecimento da real função ocupada nos cargos pelos profissionais na busca por minimizar a sobrecarga nos serviços.

Estudo sobre a perspectiva do estresse vivenciada pelos profissionais de enfermagem remete que é preciso encorajar esses trabalhadores a participarem ativamente na melhoria do ambiente laboral e no reconhecimento do processo de trabalho a fim de minimizar excessivas demandas e acúmulo de funções ⁽²⁸⁾.

Neste ínterim, à medida em que esse reconhecimento ocorre, os profissionais conseguem manter um ritmo de trabalho apropriado, minimizando as demandas estressantes presentes no ambiente de trabalho.

Outro aspecto abordado como estratégia de enfrentamento e coping pelos estudos foi classificado como prevenção secundária, que diz respeito às formas de como os trabalhadores podem lidar e enfrentar o estresse no cotidiano de suas atividades. Estudo aponta que a partir da melhoria da inteligência emocional, aprimorando a capacidade de reconhecer os significados das emoções e dos

relacionamentos no ambiente de trabalho é possível orientar as ações para uma melhor adaptação a esse meio ⁽²⁹⁾.

Além disso, a utilização de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) aponta para uma redução do estresse ocupacional, assertiva identificada em pesquisa com enfermeiras norte-americanas, a partir da utilização da meditação focada na respiração, yoga e da meditação baseada na atenção (mindfulness) ⁽³⁰⁾. Nesse mesmo patamar, outras práticas como auriculoterapia, musicoterapia no local de trabalho favorecem a minimização das demandas estressoras e possibilitam o bem-estar no desempenhar das funções.

Outra categoria apontada nos estudos e classificada como prevenção terciária foi a oferta de programas de assistência especial para os profissionais que sofrem distúrbios relacionados ao estresse. Pesquisas sobre a temática demonstram a relevância do apoio psicológico no decorrer da jornada de trabalho, afim de aprimorar a qualidade de vida dos profissionais envolvidos e que estejam vivenciando dificuldades com sua relação com o trabalho.

Assim, é de suma importância que a instituição possa reconhecer o estresse como uma desordem capaz de adoecer o profissional e que possa ser oferecido apoio/suporte emocional e físico a esses. Para tanto, é essencial a implantação de políticas de valorização do trabalhador; a criação de condições laborais salubres; a redução de horas de trabalho por turno; a reposição adequada do quadro funcional; a

integração entre os trabalhadores; e a promoção de justiça organizacional e penal, respeito e educação.

CONCLUSÃO

Foram analisados 63 estudos publicados no período de 1999 a 2020 de 16 países distintos e três áreas de conhecimentos diferentes. Dentre as estratégias de enfrentamento e coping destacadas, foi possível categorizá-las em três níveis de prevenção ao estresse: 1) prevenção primária, que inclui esclarecimento de função, aumento da autonomia e do controle que os funcionários têm para reduzir a sobrecarga de trabalho; 2) prevenção secundária, de modo a ajudar os trabalhadores a desenvolver habilidades de enfrentamento como forma de lidar com o estresse; e 3) prevenção terciária, com oferta de programas de assistência especial, ou seja, tratamento de trabalhadores que sofrem de distúrbios relacionados ao estresse.

Como limitação do estudo em tela, pode-se relatar o fato de que a palavra estratégia de enfrentamento e coping não serem descritores controlados, o que pode ter contribuído para a não seleção de algum estudo. É importante frisar que os resultados devem ser compreendidos conforme o limite temporal do período da coleta de dados.

Espera-se contribuir com o fomento desta temática relevante nos dias atuais em que as estratégias de enfrentamento devem ser o guia para o bem-estar desses profissionais no contexto laboral.

REFERÊNCIAS

1. Trettene AS, Ferreira JAF, Mutro MEG, Tabaquim MLM, Razera APR. Estresse em profissionais de enfermagem atuantes em Unidades de Pronto Atendimento. *Bol Acad Paul Psicol* [Internet]. 2016 [cited 2020 jul 01];36(91):243-61. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2016000200002
2. Rodrigues CCFM, Salvador PTCO, Assis YMS, Gomes ATL, Beserril MS, Pereira VE. Estresse entre os membros da equipe de enfermagem. *Rev Enferm UFPE online* [Internet]. 2017 [cited 2020 jul 02]; 11(2): 601-8. Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/982a/ef22b1cc21c4594b62d2d19c1718e5c05c8e.pdf>
3. Oliveira JF, Santos AM, Primo LS, Silva MRS, Domingues ES, Moreira FP. Satisfação profissional e sobrecarga de trabalho de enfermeiros da área de saúde mental. *Ciênc Saúde Coletiva* [Internet]. 2019 [cited 2020 jul 03]; 24(7): 2593-99. Available from: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v24n7/1413-8123-csc-24-07-2593.pdf>
4. Pereira SS, Texeira CAB, Reisdorfer E, Vieira MV, Donato ECS, Cardoso L. A relação entre estressores ocupacionais e estratégias de enfrentamento em profissionais de nível técnico de enfermagem. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2016 [cited 2020 jul 03];25(4):2-8. Available from: https://www.scielo.br/pdf/tce/v25n4/pt_0104-0707-tce-25-04-2920014.pdf
5. Moura RS, Saraiva FJC, Santos RM, Rocha KRSL, Barbosa VMS, et.al. Níveis de estresse da enfermagem nas Unidades de Terapia Intensiva. *Rev Enferm UFPE on line* [Internet]. 2019 [cited 2020 jul 03]; 13(3):569-577. Available from: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revista-enfermagem/article/view/236549/31528>
6. Silva KKM, Martino MMF, Viana MCO, Bezerra CMB, Miranda FAN. Relationship between work shifts and quality of sleep of nurses: a descriptive study. *Online Braz J Nurs* [Internet]. 2018 [cited 2020 jul 03]; 16(1):57-63. Available from: <http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/5577>
7. Forte ECN, Pires DE, Padilha MI, Martins MMFPS. Erros de enfermagem: o que está em estudo. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2017 [cited 20 jul 03]; 26(2):1-10. Available from: https://www.scielo.br/pdf/tce/v26n2/pt_0104-0707-tce-26-02-e01400016.pdf
8. Guido LA. Stress e coping entre enfermeiros de centro cirúrgico e recuperação anestésica. Universidade de São Paulo. Tese [doutorado]. São Paulo: Escola de enfermagem da USP. 2003.
9. Lazaroto PK, Celich KLS, Souza SS, Léo MMF, Silva TG, Zenevycz LT. Estratégias de enfrentamento utilizadas pela equipe de enfermagem no cuidado ao paciente oncológico e família. *Rev Enferm UFSM* [Internet]. 2018 [cited 2020 jul 03]; 8(3): 560-575. Available from: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/29408/pdf> DOI:<https://doi.org/10.5902/2179769229408>
10. Cunha JHS, Frizzo HCS, Sousa LMP. Terapias complementares no cuidado aos profissionais de saúde que cuidam de pessoas com câncer. *Cad Naturol Terap Complem* [Internet]. 2016 [cited 2020 jul 03]; 5(9):69-74. Available from: <http://www.portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/CNTC/article/view/4825>
11. Sant'ana JLG, Maldonado UM, Gontijo LA. Dinâmica de geração e dissipação do estresse na equipe de enfermagem num centro de oncologia. *Rev. Latino-Am. Enferm* [Internet]. 2019 [cited 2020 jul 03]; 27(18):1-10. Available from: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692019000100342&tlng=pt Doi: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2874.3156>
12. Joanna Briggs Institute (AU). The Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual 2020: Methodology for JBI Scoping Reviews. Adelaide: JBI [Internet] 2020 [cited 2020 set 03]. Available from: <https://wiki.jbi.global/display/MANUAL>
13. Tricco, AC, Lillie E, Zarin W, O'Brien KK, Colquhoun H, Levac D, et al. PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. *Ann Intern Med* [Internet]. 2018 [cited 2020 set 09] 169(7). Available from: doi:10.7326/M18-0850
14. Ribeiro RP, Marziale MHP, Martins JT, Galdino MJQ, Ribeiro PHV. Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. *Rev Gaúcha Enferm* [Internet]. 2018 [cited 2020 jul 03] 39(2). Available from:

[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-14472018000100421&script=sci_arttext)

15. Paiva JDM, Cordeiro JJ, Silva KKM, Azevedo GS, Bastos RAA, Bezerra CMB, et al. Fatores desencadeantes da síndrome de burnout em enfermeiros. *Rev Enferm UFPE on line* [Internet]. 2019 [cited 2020 jul 03] 13(1):483-490. Available from: DOI: [http://10.5205/1981-8963-v13i02a235894p483-490-2019](http://dx.doi.org/10.5205/1981-8963-v13i02a235894p483-490-2019)

16. Santana LC, Ferreira LA, Santana LPM. Estresse ocupacional em profissionais de enfermagem de um hospital universitário. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2020 [cited 2020 jul 03] 73(2). Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0997>

17. Pereira GS, Levandowski ML. Estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento utilizadas por monitores de comunidades terapêuticas para abuso de substância. *Aletheia* [Internet]. 2016 [cited 2020 jul 03]; 49(1):60-73. Available from: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/3598>

18. Medeiros ARS, Evangelista CB, Cruz RAO, Amorim EH, et. Al. O burnout em profissionais de enfermagem que atuam em um complexo psiquiátrico. *Rev Enferm UFSM* [Internet]. 2019 [cited 2020 jul 03]; 9(e36). Available from: DOI: <http://dx.doi.org/10.5902/2179769236205>

19. Reis CD, Amestoy SC, Silva GTR, Santos SD, Varanda PAG, et.al. Situações estressoras e estratégias de enfrentamento adotadas por enfermeiras líderes. *Acta Paul Enferm* [Internet]. 2020 [cited 2020 jul 03]; 33(1). Available from: <https://www.scielo.br/pdf/ape/v33/1982-0194-ape-33-eAPE20190099.pdf>

20. Petersen RS, Marziale MHP. Análise da capacidade no trabalho e estresse entre profissionais de enfermagem com distúrbios osteomusculares. *Rev Gaúcha Enferm* [Internet]. 2017 [cited 2020 jul 03], 38(3). Available from: DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2017.03.67184>

21. Gonzalez MT, Landero RR, Quezada-Berumen LC. Escala de tolerancia al estrés: propiedades psicométricas en muestra mexicana y relación con estrés percibido y edad Ansiedad Estrés [Internet]. 2019 [cited 2020 jul 03]; 25(2). Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S113479371930048X>

22. Antonioli L, Guanilob-Echevarría ME, Rosso LH, Junior, PRBF, Dal Pai D, et.al. Estratégias de coping da equipe de enfermagem atuante em centro de tratamento ao queimado. *Rev Gaúcha Enferm*. [Internet]. 2018 [cited 2020 jul 03]; 39(e). Available from: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/179335/001060963.pdf?sequence=1>

23. Avelino DC, Silva PMC, Costa LFP, Azevedo EB, Saraiva AM. Trabalho de enfermagem no centro de atenção psicossocial: estresse e estratégias de coping. *Rev Enferm UFSM* [Internet]. 2014 [cited 2020 jul 03]; 4(4). Available from: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/14163/pdf>

24. Sousa CV, Cabral JMS, Batista NK. A Síndrome de Burnout e o trabalho de técnicos de enfermagem em um Hospital Privado. *Rev Alcance* [Internet]. 2019 [cited 2020 jul 03]; 11(1):61-76. Available from:

https://www.researchgate.net/profile/Caissa_Sousa/publication/333411074_a_sindrome_de_burnout_e_o_trabalho_de_tecnicos_de_enfermagem_em_um_hospital_privado/links/5cf927a94585157d15963235/a-sindrome-de-burnout-e-o-trabalho-de-tecnicos-de-enfermagem-em-um-hospital-privado.pdf

25. Lipp MN. Manual do Inventário de Sinais e sintomas de Lipp, 2000.

26. Biachi ERF. Escala Bianchi de Estresse. *Rev Esc Enferm USP* [Internet] 2009. [cited 2020 jul 03]. 43(Esp). Available from: <https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43nspe/a09v43ns.pdf>

27. Calil TZN, Francisco CM. Estratégias nas instituições de saúde para reduzir estresse na enfermagem. *Revista Científica de enfermagem* [Internet] 2020. [cited 2020 jul 03] 10(29). Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S113479371930048X>

28. Ueno LGS, Bobroff MCC, Martins JT, Machado RCB, Linares PG, Gaspar SG. Estresse ocupacional: estressores referidos pela equipe de enfermagem. *Revista de Enferm UFPE*. [Internet] 2017. [cited 2020 jul 03] 11(4). Available from: DOI: <http://dx.doi.org/10.5205/reuol.9763-85423-1-SM.1104201710>

29. Muniz M, Primi R, Miguel FR. Investigação da inteligência emocional como fator de controle do stress em guardas municipais. *Psicologia: teoria e*

prática [Internet] 2007. [cited 2020 jul 03] 9(7). Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872007000100003

30. Rodriguez L, Silva EO, Neto GG, Montesinos DLL, Seva MJ et.al. Uso de práticas integrativas e complementares no tratamento de estresse ocupacional: uma revisão integrativa. Enfermeria Global. [Internet] 2016. [cited 2020 jul 03] 11(39). Available from: http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v14n39/pt_revision2.pdf

31. Oliveira AFC, Teixeira ER, Athanzio AR, Soares RS. Psychic suffering and

psychodynamics in the nurse's work environment: an integrative review. Online Brazilian Journal of Nursing. [Internet] 2020. [cited 2020 jul 03], 19(1). Available from:

<http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/6353>

Recebido: 17/07/2020

Revisado: 01/09/2020

Aprovado: 24/09/2020