

Resumo: O objetivo deste estudo foi identificar as principais estratégias utilizadas pelas instituições de saúde para diminuir o estresse entre a equipe de enfermagem. Trata-se de uma revisão integrativa composta por 14 artigos que apresentam estratégias de redução do stress voltada a equipe de enfermagem em serviços de saúde que foram estratificados nos eixos temáticos: Educação Permanente, Gestão, Relacionamento e Práticas Complementares. Com os altos índices de estresse que acometem as equipes de instituições de saúde, a identificação de fatores estressores no trabalho corresponde a um dos grandes agentes de mudança, facilitando o planejamento e a implementação de ações para melhoria da qualidade de vida e de trabalho dos profissionais gestores dos serviços de saúde.
Descritores: Enfermagem, Estresse, Serviços de Saúde.

Strategies in health institutions to reduce nursing stress

Abstract: The aim of this study was to identify the main strategies used by health institutions to reduce stress among the nursing staff. This is an integrative review composed of 14 articles that present stress reduction strategies aimed at the nursing staff working in health services that were stratified into the thematic axes: Permanent Education, Management, Relationship and Complementary Practices. The high levels of stress that affect the teams of health institutions, the identification of stressors at work is one of the major agents of change, facilitating the planning and implementation of actions to improve the quality of life and work of professionals health service managers.
Descriptors: Nursing, Stress, Health Services.

Estrategias en instituciones de salud para reducir el estrés de enfermería

Resumen: El objetivo de este estudio fue identificar las principales estrategias utilizadas por las instituciones de salud para reducir el estrés entre el personal de enfermería. Esta es una revisión integradora compuesta por 14 artículos que presentan estrategias de reducción del estrés dirigidas al personal de enfermería que trabaja en los servicios de salud que se estratificaron en los ejes temáticos: educación permanente, gestión, relación y prácticas complementarias. Con los altos niveles de estrés que afectan a los equipos de las instituciones de salud, la identificación de estresores en el trabajo es uno de los principales agentes de cambio, facilitando la planificación e implementación de acciones para mejorar la calidad de vida y el trabajo de los profesionales gerentes de servicios de salud.
Descritores: Enfermería, Estrés, Servicios de Salud.

Tatiana Zanotti Novais Calil

Pós Graduada do Curso de Administração Hospitalar do Centro Universitário São Camilo.
E-mail: tati_001@hotmail.com

Celia Maria Francisco

Doutora em Ciências da Saúde (EEUSP), Especialista em Geriatria e Gerontologia (UNIFESP), MBA em Gestão de Saúde (USP). Docente do Centro Universitário São Camilo.
E-mail: celia.francisco@prof.saocamilo-sp.br

Submissão: 20/09/2019

Aprovação: 18/01/2020

Como citar este artigo:

Calil TZN, Francisco CM. Estratégias nas instituições de saúde para reduzir estresse na enfermagem. São Paulo: Revista Recien. 2020; 10(29):40-47.

Introdução

O estresse já é uma preocupação mundial, sendo considerado uma epidemia global de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS)¹. Trata-se de uma doença ocupacional grave, com números crescentes de profissionais acometidos no Brasil, o que pode tornar-se um importante problema de saúde pública.

Associa-se a este contexto, o estresse excessivo desencadeado pela sobrecarga de trabalho, conhecido como Síndrome de Burnout, que acomete o trabalhador, este perde o sentido da relação com o trabalho, de modo que as coisas não apresentam mais importância².

Neste cenário, destaca-se as profissões da área da saúde, principalmente a enfermagem, que devido as atribuições do cargo pode desencadear excessiva carga de trabalho, associado à situações estressantes, alto nível de tensão e de riscos para si e para outros, o que contribui de maneira significativa para aumento do estresse.

Isto porque, profissionais de saúde, como a equipe de enfermagem trabalham com pessoas em situação sofrimento, e vivenciam frequentemente problemas que nem sempre são solucionados imediatamente e com facilidade, devido por exemplo, a complexidade, a falta de recursos ou limitações inerentes aos ser humano^{3,4}.

Por exemplo, existem áreas de atuação que podem gerar mais tensão entre os profissionais devido principalmente a instabilidade de condições clínicas dos pacientes e imprevisibilidade da atuação do enfermeiro como em unidades de emergência e Unidades de Terapias Intensivas, onde a criação de vínculo com pessoas em situação de vulnerabilidade

associados a rotina do trabalho acelerada, clima constante de apreensão, a situação de morte iminente, carga de trabalho excessiva, falta de respaldo institucional e profissional, relacionamento interpessoal, necessidade de realização de tarefas com tempo reduzido e uso elevado de tecnologia acabam por exacerbar o estado de estresse⁵.

Uma das maiores causas de estresse entre a equipe de enfermagem, principalmente entre os enfermeiros que atuam em instituição hospitalar são as questões relacionadas à administração do pessoal, escassez de recursos humanos e materiais, o cumprimento por parte do enfermeiro de diversas atividades burocráticas e o tempo mínimo para a realização da assistência⁴.

Este stress no ambiente de trabalho pode também trazer impactos importantes ao funcionamento, efetividade e resultados financeiros das organizações, além de inúmeros prejuízos aos pacientes, visto que os profissionais submetidos a um maior nível de estresse apresentam impactos em sua concentração, capacidade de decisão, limiar de irritabilidade, no raciocínio, nos reflexos e na serenidade⁶.

Ainda entre os profissionais, podem aparecer outros problemas, já que a presença de estresse está associada ao aumento do Índice de Massa Corpórea - IMC, resultando em sobrepeso e obesidade, hipertensão arterial, aumento de risco para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares e arterioscleróticas, alteração no ciclo do sono e aumento do risco de acidentes ocupacionais e eventos adversos. Além disso, a dupla jornada de trabalho, vivenciada por grande parte destes profissionais, favorece a diminuição do tempo para o autocuidado e

ao lazer, potencializando o cansaço e, conseqüentemente, gerando mais estresse com repercussão na produtividade das instituições e aumento do absenteísmo no trabalho⁷.

Isto é frequente entre os enfermeiros que cuidam de pacientes e familiares, e o envolvimento com a rotina diária não permite que se preocupam com a própria qualidade de vida, em especial com sua saúde. Assim, o elevado nível de estresse no trabalho exerce influência negativa sobre a saúde do profissional e, conseqüentemente a assistência aos pacientes e familiares⁷. Estes efeitos do estresse podem manifestar-se, tanto na área somática como na cognitiva, e aparecem em seqüência e gradação de seriedade, à medida que as fases do estresse vão se agravando⁸.

Por esses motivos, no qual o número crescente de profissionais de enfermagem com sintomas de estresse e conseqüente impacto negativo no desenvolvimento das atividades laborais em unidades de terapia intensiva, tornou-se um problema a ser considerado com a necessidade de identificar as principais desencadeadores da doença entre profissionais da enfermagem com estratégias que visam minimizar este sofrimento e o impacto no Sistema de Saúde. Com isto o objetivo deste estudo foi identificar as estratégias utilizadas pelas instituições de saúde para diminuir o estresse entre a equipe de enfermagem, a fim de trazer evidências que possa melhorar a qualidade de vida e de trabalho dos trabalhadores da equipe de enfermagem nas instituições de saúde.

Material e Método

Trata-se de uma revisão integrativa realizada nas bases de dados Literatura Latino- Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO), no período de abril à junho de 2019, a fim de identificar publicações recentes envolvendo a temática sobre estresse e equipe de enfermagem. Para a pesquisa foram seguidas as seguintes etapas: definição do objetivo da investigação; estabelecimento dos critérios para a obtenção da amostra; definição das informações a serem extraídas e categorização dos estudos; avaliação dos dados e interpretação dos resultados. Os descritores utilizados para busca foram: Enfermagem, Estresse, Serviços de Saúde.

Foram encontrados 252 artigos, sendo excluídos 178 artigos da pesquisa após leitura do título, 29 após leitura do resumo, 15 após leitura na íntegra, sendo selecionado 14 que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos nesta pesquisa. Destes foram propostos eixos temáticos de acordo com as estratégias encontradas nos artigos para diminuição do stress na equipe de enfermagem.

Resultados e Discussão

Foram selecionados 14 estudos que apresentaram estratégias utilizadas pelos serviços de saúde para diminuição do stress entre a equipe, sendo estratificados de acordo com o eixo temático: Gestão e Educação, Diálogo e reflexões do Trabalho, Espaços para bem-estar biopsicossocial e físico como estratégias para diminuir estresse da equipe de enfermagem, apresentados no quadro 1.

Quadro 1. Distribuição de artigos por eixos temáticos e estratégias, relacionados à diminuição do stress na equipe de enfermagem. São Paulo, 2019.

EIXO TEMÁTICO	ESTRATÉGIAS
Gestão e educação como estratégias para diminuir estresse da equipe de enfermagem	Funcionamento organizacional e condições de trabalho adequado ⁹ .
	Estratégias para valorização da profissão, recursos humanos e remuneração adequada ^{10,11} .
	Programas de gerenciamento e prevenção de adoecimento no trabalho ^{11,12,13,14,15} .
	Flexibilização de horário de trabalho e adequação de turno de trabalho de acordo com o cronotipo dos profissionais ^{11,16} .
	Programas de incentivo à educação ^{9,11,12,15,17} .
Diálogo e reflexões do trabalho como estratégias para diminuir estresse da equipe de enfermagem	Promover apoio e bom relacionamento entre equipe e chefia por meio do diálogo na equipe ^{9,10,12,14,18} .
Espaços para bem-estar biopsicossocial e físico como estratégias para diminuir estresse da equipe de enfermagem	Práticas integrativas e complementares como as técnicas de relaxamento, musicoterapia, ginástica laboral e auriculoterapia ^{13,16,19,20} .
	Favorecer o planejamento de ações educativas para uso de estratégia de coping pelos profissionais e espiritualidade ^{13,16,21} .
	Grupos de apoio e/ou suporte psicológico e social ^{12,14,16,21} .

De acordo com os eixos temáticos foram levantados nos artigos várias estratégias que as instituições de saúde podem realizar, trazendo impacto positivo na prevenção, gerenciamento e prevenção do stress na equipe de enfermagem.

Gestão e Educação como estratégias para diminuir estresse da equipe de enfermagem

Acredita-se que os programas específicos de gerenciamento do estresse dentro das organizações possibilitam restaurar o equilíbrio do trabalhador amenizando os problemas de estresse presentes^{10,12,15}.

Trata-se de intervenções focadas na organização voltadas para a modificação de estressores do ambiente de trabalho, podendo incluir mudanças na estrutura organizacional, condições de trabalho, treinamento e desenvolvimento, participação e autonomia no trabalho⁹. Além disso, desenvolver e

implantar programas de prevenção de adoecimento no trabalho e apoiar o colaborador vítima de stress, representam importantes estratégias no serviço para a redução^{10,12,15}.

Associa-se também a participação dos trabalhadores nas tomadas de decisões como estratégia para melhorar o funcionamento organizacional da instituição. Além de receber incentivo e valorização das chefias, como por exemplo, melhor distribuição de funcionários nas 24 horas de atendimento, fazer elogios, oferecer segurança no trabalho, considerando que as maiores causas de estresse são as condições de trabalho inadequadas para o desempenho do enfermeiro no âmbito assistencial e na gestão de pessoas^{9,11}.

Esta valorização do profissional, como melhor flexibilização de horários, respeitando os intervalos de

descanso, adequação do turno de trabalho com o cronotipo do profissional, e o gerenciamento de stress entre a equipe, permite que os profissionais que atuam em áreas de preferências pessoais tenham maior motivação interna e satisfação no trabalho^{11,16}. São medidas que geram impactos positivos, reduzindo o estresse.

Por exemplo, manter o horário fixo de trabalho entre os profissionais, visto que o rodízio de horários interfere negativamente sobre o sono, tornando-o sem qualidade, devido as interrupções e dificuldades de dormir durante o dia, além de comprometer o convívio familiar, social e o lazer^{7,11,16}.

Por outro lado, apesar de maior prevalência de estresse no período noturno, existem evidências que também aumenta o nível de estresse no turno da manhã, devido à alta demanda de trabalho neste período, incluindo a coleta e resultados de exames, altas, internações, transferências, procedimentos de higiene (como banhos e curativos), entre outros^{11,16}.

Deste ponto de vista, o gerenciamento do estresse com enfoque no indivíduo é uma prática que vem acontecendo, em contrapartida, autores discutem que os resultados são mais eficazes quando as intervenções com enfoque na organização do trabalho são mais eficazes por reduzirem as fontes de estresse ocupacional^{9,13}.

Entretanto, ter melhor remuneração vem sendo apontado positivamente para reduzir o stress e sobrecarga de trabalho, visto que contribui para melhores condições financeiras, para usufruir no âmbito pessoal, social e de lazer levando o profissional a não optar por outros vínculos empregatícios para complemento de sua renda¹¹.

Além disso, considera-se que a adequação dos recursos humanos influencie na redução de stress da equipe de enfermagem, visto que situações como assumir várias atividades ao mesmo tempo e em curto prazo, além de ter que improvisar por falta de tempo, causam tensão entre estes¹⁰.

Os treinamentos realizados de acordo com a área de atuação podem aumentar a segurança do profissional e melhorar a sua performance na execução das atividades desenvolvidas na instituição, principalmente na aquisição de novas tecnologias de saúde, novos procedimentos ou áreas desconhecidas, visto que o contato com o novo pode caracterizar um importante fator de estresse para equipe de enfermagem⁹.

Os programas de incentivo no âmbito da educação com planejamento podem contribuir para que os profissionais desenvolvam autonomia e segurança nas suas atividades, possibilitando minimizar o stress no ambiente de trabalho^{9,11,12,15,17}.

Em suma, no âmbito da gestão e educação nas instituições de saúde com planejamento institucional é possível desenvolver estratégias para gerenciar e reduzir o stress dos profissionais.

Diálogo e reflexões do Trabalho como estratégias para diminuir estresse da equipe de enfermagem

Dentre as estratégias identificadas promover momentos para os profissionais melhorar o relacionamento interpessoal contribuem para a redução de stress na equipe. Como a disponibilidade de espaços com acolhimento destes profissionais e escuta qualificada, que permita que os colaboradores discutam sobre os problemas entre os pares e as chefias, possibilitando que reflitam sobre as condições

de trabalho e busquem outras possibilidades de transformação¹⁸.

Tais estratégias permite lidar com as dificuldades encontradas no relacionamento interpessoal, como a presença de conflitos entre as equipes que são caracterizados como fatores importantes de estresse, e que também podem ser mitigados com reuniões frequentes sobre o dia a dia do trabalho junto à gestão da área.

Acredita-se que o relacionamento interpessoal é o fator decisivo entre os membros de uma equipe nas vivências de satisfação e êxito no trabalho. Dessa forma, o bom relacionamento entre a equipe e a chefia colabora na transformação do sofrimento em prazer e satisfação no trabalho, visto que para alguns profissionais ter posição de subordinação no trabalho leva as desencadear interações interpessoais difíceis e conflituosas^{12,14,18}.

Ainda neste cenário, o apoio à equipe pela chefia é importante para a manutenção da segurança do colaborador e consequente redução de stress⁹. Por exemplo, um estudo irlandês cujo objetivo, entre outros, foi identificar os níveis de estresse percebido por enfermeiros atuantes em um hospital de ensino, identificou efeitos benéficos em relação ao apoio por parte dos supervisores sobre os níveis de estresse¹⁵.

De fato existem apontamentos de que um líder que auxilia a equipe, sabe ouvir, conversar, e não discutir, além de ter conhecimento técnico-científico para a assistência pode reduzir situações de stress, por outro lado, estas estratégias são consideradas pontuais porque dependem exclusivamente do profissional, o que desencadeia um efeito limitado, sendo necessário que a organização tome uma

posição clara com relação à questão do gerenciamento do estresse¹⁰.

Enfim, a integração e apoio à equipe com a colaboração de programas ante estresse pode acontecer a partir de diálogos e reflexões sobre as questões relacionadas as atividades diárias dentro das instituições de saúde, de forma que possam desenvolver habilidades para trabalharem em harmonia.

Espaços para bem-estar biopsicossocial e físico como estratégias para diminuir estresse da equipe de enfermagem

Os espaços que contribuem para bem-estar biopsicossocial e físico vêm sendo disponibilizados nas instituições de saúde com ações importantes para controle e diminuição de stress entre os profissionais, momentos de espiritualidade e Práticas integrativas e complementares (PICs) como a técnica de relaxamento, ginástica laboral, auriculoterapia e a musicoterapia^{13,16,19,21}.

Já existem evidências dos benefícios para a saúde dos trabalhadores de enfermagem em relação as práticas integrativas e complementares no ambiente de trabalho, e vem sendo utilizadas como estratégias para redução do estresse profissional e como estratégia benéfica as relações interpessoais²⁰.

A auriculoterapia pode melhorar a qualidade do sono e capacidade de lidar com situações estressoras como foi evidenciado entre estudantes de enfermagem em situação de estresse¹⁹. As PICs, podem ser aplicadas à partir da avaliação da necessidade do profissional, como em situações de perdas de familiares, conflitos no âmbito pessoal, problemas financeiros que implicam desfavoravelmente no contexto do trabalho, e são intervenções focadas no

indivíduo que almejam reduzir o impacto de riscos já existentes, através estratégias que possam contribuir para o enfrentamento e o fortalecimento individual e profissional.

Tem sido apontado que o uso consciente de estratégias de coping pode evitar os efeitos negativos e danosos, e quando centrado na saúde dos profissionais de enfermagem pode contribuir para a melhor adaptação ao trabalho^{13,16,21}.

As estratégias de coping são as habilidades cognitivas e comportamentais desenvolvidas para lidar com as demandas a partir da avaliação da situação e do ambiente, identificando o problema, definindo as soluções, avaliando os custos e benefícios das ações²¹. Os grupos de apoio psicológico e social nas instituições de saúde, bem como o suporte social no âmbito pessoal, tem sido apontado como um recurso utilizado para ajudar na redução do estresse^{12,14,16,21}.

Assim, as atividades físicas, como a ginástica laboral é um fator positivo que contribui para a redução do stress, para prevenção de riscos cardiovasculares, e ajuda a trabalhar com habilidades psicomotoras. Associa-se também os momentos de espiritualidade nas instituições de saúde que possibilita para alguns profissionais o fortalecimento para o enfrentamento de situações estressoras, independente da crença²¹.

Contudo, o desenvolvimento e implantação de estratégias nas instituições de saúde são importantes, como os programas de promoção de saúde do trabalhador, valorizando a sugestão dos profissionais envolvidos neste processo, visando minimizar o estresse e seus efeitos na equipe de enfermagem, e possibilitando que o cotidiano seja mais produtivo,

menos desgastante, prevenindo assim as doenças relacionadas ao estresse²².

Conclusão

Diante da crescente tendência de estresse nas equipes de instituições de saúde, a identificação de fatores estressores no trabalho corresponde a um dos grandes agentes de mudança, uma vez que facilita o planejamento e a implementação de ações para melhoria da qualidade de vida e de trabalho, tanto por parte dos trabalhadores da equipe de enfermagem quanto para os gestores das instituições de saúde. Conclui-se que existem diversas estratégias voltadas para a prevenção enfrentamento e controle do stress para colaboradores da equipe de enfermagem atuantes em serviços de saúde.

Referências

1. Lipp MEN. Estresse emocional: contribuição de estressores internos e externos. Rev Psiquiatr Clín (São Paulo). 2001; 28 (6):347-9.
2. França FM, et al. Síndrome de Burnout e os aspectos sócio-demográficos em profissionais de enfermagem. Acta Paul Enferm. 2012; 25(5):743-8.
3. Boller E. O enfrentamento do estresse no trabalho da enfermagem em emergência possibilidades e limites na implementação de estratégias gerenciais [dissertação mestrado]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina. 2003.
4. Batista KM, Bianchi ERF. Estresse do enfermeiro em unidade de emergência. Revista Latino-Americana de Enfermagem. 2006; 14(4):534-9.
5. Mccarthy VJC, et al. Perceived occupational stress in nurses working in Ireland. Occupational. Medicine. 2010; 60(8):604-610.
6. Costa MAS. O estresse no trabalho e auto avaliação da saúde entre os trabalhadores da enfermagem das unidades de urgências e emergências da Secretaria Municipal de Saúde de

- Campo Grande/MS, 2010. Dissertação (Mestrado). Curso de Saúde Pública, Departamento de Escola Nacional de Saúde Pública, Fiocruz, Rio de Janeiro, 2010.
7. Trettene AS, et al. Estresse em profissionais de enfermagem atuantes em Unidades de Pronto Atendimento. *Bol Acad Paul Psicol.* 2016; 36(91):243-61.
 8. Paschoalini B, et al. Efeitos Cognitivos e emocionais do estresse ocupacional em profissionais de enfermagem. *Acta Paul Enferm.* 2008; 21(3):487-92.
 9. Calderero ARL, Miasso AI, Corradi-Webster CM. Estresse e estratégias de enfrentamento em uma equipe de enfermagem de pronto atendimento. *Rev Eletr Enferm.* 2008; 10(1):51-62.
 10. Camelo SHH. Estresse e atividade ocupacional do enfermeiro hospitalar. *Rev Baiana Enferm.* 2006; 20(1-3):69-77.
 11. Paula GS, et al. O sofrimento psíquico do profissional de enfermagem da unidade hospitalar. *Chía: Aquichan.* 2010; 10(3):268-279.
 12. 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.
 13. Grazianno ES, Ferraz Bianchi ER. Impacto do stress ocupacional em burnout para enfermeiros. *Enferm Global.* 2010; 18:1-20.
 14. Ribeiro RP, et al. Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. *Rev Gaúcha Enferm.* 2018; 39:e65127.
 15. Oliveira APSO, et al. Esgotamento físico dos enfermeiros no setor de urgência e emergência: revisão integrativa. *Nursing (São Paulo).* 2019; 22(251):2839-2843.
 16. Antonioli L. Coping e efeitos do trabalho em turnos na saúde dos profissionais de enfermagem em um hospital universitário. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2015; 95.
 17. Moraes F, Benetti ERR, Herr GEG, Stube M, Stumm EMF, Guido LA. Estratégias de coping utilizadas por trabalhadores de Enfermagem em terapia intensiva neonatal. *Rev Min Enferm.* 2016; 20:e966.
 18. Monteiro JK, et al. Adoecimento psíquico de trabalhadores de unidades de terapia intensiva. *Psicol Ciênc Prof.* 2013; 33(2):366-379.
 19. Kurebayashi LFS, et al. Aplicabilidade da auriculoterapia para reduzir estresse e como estratégia de coping em profissionais de enfermagem. *Rev Latino Am Enferm.* 2012; 20(5):[08 telas].
 20. Farias AAR, Cardoso LS, Silva JJS, et al. Saúde dos trabalhadores de enfermagem: revisando as estratégias de promoção à saúde. *J Res Fundam Care Online.* 2019; 11(3):828-83.
 21. Benetti ERR, Stumm EMF, Weiller TH, Batista KM, Lopes LFD, Guido LA. Estratégias de Coping e características de trabalhadores de enfermagem de hospital privado. *Rev Rene.* 2015; 16(1):3-10.
 22. Cavalheiro AM, et al. Estresse de enfermeiros com atuação em unidade de terapia intensiva. *Rev Latino Am Enferm.* 2008; 16(1):29-35.