



FACULDADE FASIPE DE CUIABÁ
CURSO DE ENFERMAGEM

NICOLLY BENICIO SALES

**O IMPACTO DO ESTRESSE NO TRABALHO DE ENFERMAGEM E
FATORES QUE LEVAM AO MESMO**

**CUIABÁ-MT
2024//2**

CURSO DE ENFERMAGEM**NICOLLY BENICIO SALES****O IMPACTO DO ESTRESSE NO TRABALHO DE ENFERMAGEM E
FATORES QUE LEVAM AO MESMO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Departamento de Enfermagem, da Faculdade Fasipe Cuiabá, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof.^a Ms. Elizana de Fátima Garcia Soares.

CUIABÁ-MT
2024/2

NICOLLY BENICIO SALES

**O IMPACTO DO ESTRESSE NO TRABALHO DE ENFERMAGEM E
FATORES QUE LEVAM AO MESMO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Enfermagem da Faculdade FASIPE CUIABÁ, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Aprovado em 21/11/2024

Prof.^a Ms. Elizana de Fátima Garcia Soares.
Professora Orientadora
Departamento de Enfermagem – FASIPE

Prof.^a Dra. Adriana Delmondes de Oliveira
Professor (a) Avaliador (a)
Departamento de Enfermagem – FASIPE

Prof.^a Dra. Fabiana Figueiredo
Professor (a) Avaliador (a)
Departamento de Enfermagem – FASIPE

Adriana Delmondes de Oliveira
Coordenadora do Curso de Enfermagem
FASIPE - Faculdade de Cuiabá

**CUIABA-MT
2024/2**

DEDICATÓRIA

Dedico este projeto ao meu filho, minha maior inspiração, e, com gratidão, a toda comunidade acadêmica, em especial aos meus professores e orientadores, que contribuíram para minha formação e me guiaram até aqui.

AGRADECIMENTOS

Agradeço imensamente à professora Elizana, minha orientadora, por ter sido uma fonte de conhecimento e inspiração durante a realização deste trabalho. Graças à sua orientação e à de todos os outros professores, tive a oportunidade de expandir meus conhecimentos e desenvolver novas habilidades.

A Deus, minha eterna gratidão por todas as bênçãos recebidas durante a realização deste trabalho. Sua mão me sustentou a cada momento, e sua luz iluminou meu caminho.

Ao meu filho, que me escolheu como mãe e me acompanhou em cada passo desta jornada. Sua presença, mesmo antes de nascer, foi a luz que guiou meus passos e me deu a força para continuar. A ele dedico este trabalho, com todo o meu amor.

EPÍGRAFE

“Guie-me conforme os ditames do seu coração”
(O Código da Vinci – Dan Brown)

SALES, Benício Nicolly. **O impacto do estresse no trabalho de enfermagem e fatores que levam ao mesmo.** 2024. 34 folhas. Monografia de conclusão de curso. FASIPE – Cuiabá - Faculdade de Enfermagem.

RESUMO

Introdução: O estresse ocupacional é um fenômeno amplamente estudado devido aos seus impactos significativos na saúde e no desempenho dos profissionais. No contexto da enfermagem, o estresse é particularmente prevalente devido às demandas emocionais e físicas da profissão. **Objetivo:** Descrever os fatores que contribuem para o estresse ocupacional em enfermeiros e o impacto desse estresse na qualidade da assistência de enfermagem. Além disso, explorar as estratégias de gerenciamento de estresse para mitigar seus efeitos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, com artigos publicados nos anos de 2019 a 2024 em língua inglesa e portuguesa, artigos na íntegra, retirados das bases de dados: PubMed, MEDLINE e Scielo. **Resultados e Discussão:** A priori foram encontrados mais de 4 mil artigos, porém, ao aplicar os critérios de inclusão e exclusão, restaram 12 elegíveis para o estudo. Os artigos destacam a importância do diagnóstico precoce do estresse e da educação sobre os fatores estressores, permitindo um cuidado mais eficaz dos sintomas. Além disso, a revisão aponta que a falta de atividades de lazer e a baixa qualidade de vida são fatores que agravam o estresse entre os profissionais enfermeiros. Traz também a importância da educação continuada e criação de grupos com o propósito de melhorar os conflitos interpessoais e minimizar o estresse ocupacional. **Considerações finais:** O estresse ocupacional entre enfermeiros afeta sua saúde e a qualidade do atendimento, sendo causado por fatores como sobrecarga de trabalho, falta de recursos e apoio organizacional. Estratégias como lazer e programas de gerenciamento de estresse são essenciais para melhorar o bem-estar dos profissionais e o cuidado aos pacientes. Estudos futuros podem ajudar a implementar políticas mais eficazes.

Palavras-Chave: Ambiente de trabalho. Enfermagem. Estresse ocupacional. Prevenção.

SALES, Benício Nicolly. **The impact of stress on nursing work and factors that lead to it.** 2024. 34 leaves. Course Completion Monograph – Fasipe Cuiabá. Nursing school.

Abstract

Introduction: Occupational stress is a widely studied phenomenon due to its significant impacts on the health and performance of professionals. In the context of nursing, stress is particularly prevalent due to the emotional and physical demands of the profession. **Objective:** To describe the factors that contribute to occupational stress in nurses and the impact of this stress on the quality of nursing care. Additionally, to explore stress management strategies to mitigate its effects. **Methodology:** This is a literature review, with articles published from 2019 to 2024 in English and Portuguese, full-text articles retrieved from the databases: PubMed, MEDLINE, and Scielo. **Results and Discussion:** Initially, more than 4,000 articles were found, but after applying inclusion and exclusion criteria, 12 were eligible for the study. The articles highlight the importance of early diagnosis of stress and education about stressors, allowing for more effective symptom management. Additionally, the review points out that the lack of leisure activities and low quality of life are factors that exacerbate stress among nursing professionals. It also emphasizes the importance of continuing education and the creation of groups aimed at improving interpersonal conflicts and minimizing occupational stress. **Conclusions:** Occupational stress among nurses affects their health and the quality of care, driven by factors such as workload, lack of resources, and organizational support. Strategies like leisure activities and stress management programs are essential to enhance professionals' well-being and patient care. Future studies can aid in implementing more effective policies.

Keywords: Work environment. Nursing. Occupational stress. Prevention.

LISTA DE SIGLAS

MEDLINE	Medical Literature Analysis and Retrieval System Online
OP	Estresse Ocupacional
PUBMED	National Library of Medicine
PAE	Programas de assistência ao empregado
SCIELO	Scientific Electronic Library Online
CNS	Conselho Nacional de Saúde

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 Justificativa	12
1.2 Problematização	12
1.3 Objetivos	13
1.3.1 Objetivo geral	13
1.3.2 Objetivos específicos	13
2 REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1 Fatores que contribuem para a ocorrência do Estresse Ocupacional	14
2.1.1 Carga horária e condições de trabalho	14
2.1.2 Exigências Emocionais e Psicológicas	15
2.1.3 Falta de Recursos e Suporte Organizacional	15
2.2. Consequências do estresse ocupacional para a enfermagem	16
2.3 Estratégias de Prevenção	17
3 METODOLOGIA	20
3.1 Tipo de pesquisa	20
3.2 Critérios de inclusão e exclusão	20
3.3 Análise e interpretação de dados	24
3.4 Descrição dos artigos e suas características	24
CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS	32

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

O estresse ocupacional (EO) é um fenômeno amplamente estudado entre os profissionais de enfermagem, devido aos impactos significativos na saúde mental e física desses trabalhadores, bem como na qualidade do atendimento prestado aos pacientes. Diversos fatores contribuem para o desenvolvimento do estresse ocupacional, incluindo a falta de recursos adequados e suporte organizacional insuficiente (VIDOTTI et al., 2019; GUIMARAES e GONÇALVES, 2024). Logo, as exigências emocionais e psicológicas intensas, juntamente com a sobrecarga de trabalho, são elementos críticos que agravam essa condição (PORTELA et al., 2019; RIBEIRO et al., 2019).

Da mesma maneira os conflitos interpessoais, como relações difíceis com colegas ou supervisores, também são uma fonte significativa de estresse, conforme destacado por Fischer et al. (2019), que afirmam: “Relações difíceis com colegas ou supervisores podem aumentar o estresse”. A insegurança no emprego é outro fator importante, pois a preocupação com a estabilidade no trabalho pode afetar negativamente a saúde mental dos enfermeiros (ZELLMER et al., 2019).

Visando combater esses efeitos, é essencial implementar estratégias eficazes tanto no nível individual quanto organizacional. No nível individual, a promoção de atividades de lazer e a prática de exercícios físicos são fundamentais para aliviar o estresse e melhorar a qualidade de vida dos enfermeiros (PORTELA et al., 2019). No âmbito organizacional, a criação de um ambiente de trabalho saudável, políticas de apoio e reconhecimento profissional, e a gestão eficaz de conflitos são medidas cruciais (FARIAS et al., 2023; SANTOS et al., 2023).

Assim, a detecção precoce dos sintomas de estresse e a oferta de suporte psicológico são outras estratégias importantes, tais como, programas de apoio psicológico, como sessões de terapia individual e em grupo, podem ajudar os profissionais a lidar melhor com as demandas do trabalho e a manter a saúde mental (MORAES FILHO; ALMEIDA, 2019). Além disso, a

implementação de Programas de Assistência ao Empregado (PAE) oferece suporte confidencial para questões pessoais e profissionais, incluindo aconselhamento sobre estresse e saúde mental (SOUZA e PEREIRA, 2021).

A compreensão dos fatores que contribuem para o estresse ocupacional e a implementação de estratégias eficazes de enfrentamento são fundamentais para melhorar a saúde e o bem-estar dos enfermeiros, bem como a qualidade do atendimento prestado aos pacientes (SILVA et al., 2020; SOUZA e PEREIRA, 2021).

1.1 Justificativa

O estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem é um tema de grande relevância devido aos impactos significativos na saúde mental e física dos trabalhadores de enfermagem, bem como na qualidade do atendimento prestado aos pacientes. A falta de recursos adequados e suporte organizacional insuficiente são fatores críticos que contribuem para o desenvolvimento do estresse ocupacional.

Ademais, as cobranças emocionais e psicológicas intensas, juntamente com a sobrecarga de trabalho, agravam essa condição ainda tem-se os conflitos interpessoais que também aumentam significativamente o estresse entre os profissionais de enfermagem. Além da insegurança no emprego que outra fonte importante de estresse para esses trabalhadores, pois a preocupação com a estabilidade no trabalho pode afetar negativamente a saúde mental dos enfermeiros.

Considerando tais fatos, torna-se necessário e é essencial investigar e sugerir estratégias eficazes para mitigar esses efeitos e promover um ambiente de trabalho mais saudável e satisfatório, nessa mesma lógica, ao reduzir o impacto do estresse no trabalho dos profissionais de enfermagem, melhora-se a qualidade de vida dos mesmos.

1.2 Problematização

O estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem é um problema multifacetado que afeta não apenas a saúde dos enfermeiros, mas também a qualidade do atendimento aos pacientes. A falta de recursos adequados, suporte organizacional insuficiente, a sobrecarga, conflitos interpessoais e instabilidade no trabalho são fatores determinantes para o desenvolvimento do estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout. Esses fatores, combinados com as exigências emocionais e psicológicas, criam um ambiente de trabalho

desafiador para os enfermeiros, comprometendo tanto a saúde dos profissionais quanto a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. Portanto, é crucial desenvolver e implementar estratégias eficazes para enfrentar esses desafios e promover um ambiente de trabalho mais saudável e seguro para os profissionais de enfermagem. Diante do exposto, o trabalho visa responder a seguinte questão norteadora: -Quais os fatores que contribuem para o estresse ocupacional e suas formas de prevenção?

1.2 Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral

Descrever sobre o impacto do estresse ocupacional na vida profissional dos enfermeiros.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar os fatores que contribuem para a ocorrência do estresse ocupacional aos profissionais da enfermagem.
- Caracterizar as estratégias utilizadas na prevenção aos acontecimentos relacionados ao estresse ocupacional
- Apresentar as consequências do estresse ocupacional na vida dos enfermeiros.

CAPÍTULO II

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 - Fatores que contribuem para a ocorrência do estresse ocupacional

O estresse ocupacional é um fenômeno amplamente estudado, especialmente entre os profissionais de enfermagem, devido à natureza exigente e desafiadora de suas funções. Diversos fatores contribuem para a ocorrência desse estresse, impactando negativamente a saúde mental e física dos enfermeiros, bem como a qualidade do atendimento prestado aos pacientes (GUIMARÃES e GONÇALVES, 2024).

2.1.1 Carga horária e condições de trabalho

De acordo com um estudo publicado na Revista Brasileira de Promoção da Saúde, a carga horária excessiva e as condições de trabalho adversas são fatores significativos que contribuem para o estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem (MORAES FILHO e ALMEIDA, 2019). Para mais, a necessidade de cumprir longas jornadas de trabalho, sendo elas geralmente em plantões de 12 horas, muitas vezes em turnos noturnos, e a exposição constante a situações de alta pressão podem levar ao esgotamento físico e mental (GUIMARÃES & GONÇALVES, 2024).

Ademais, a falta de pausas adequadas durante os turnos e a necessidade de realizar horas extras frequentemente agravam o quadro de estresse, com uma sobrecarga de trabalho que não só compromete a saúde dos enfermeiros, mas também pode resultar em uma diminuição da qualidade do atendimento prestado aos pacientes. Logo, a inadequação do número de profissionais em relação à demanda de pacientes é um fator crítico que contribui para o aumento do estresse ocupacional, como é confirmado por Barretos e seus colaboradores (2021).

De acordo com Lima e Souza (2020), a desorganização no ambiente de trabalho e a falta de equipamentos adequados também são condições que intensificam o estresse. Isso somado à insuficiência de recursos não só dificulta a realização das tarefas diárias, mas também aumenta a pressão sobre os profissionais, que precisam encontrar maneiras de contornar essas limitações para garantir um atendimento de qualidade.

2.1.2 Exigências Emocionais e Psicológicas

As cobranças emocionais e psicológicas, tais como, a sobrecarga de conflitos do trabalho de enfermagem também são fatores que podem contribuir para a ocorrência do estresse laboral, pois, a interação constante com pacientes, alguns em estado crítico, a responsabilidade de terem que tomar decisões rápidas, adicionado à necessidade de lidar com a dor e o sofrimento alheio podem gerar desgastes emocionais em consequência, alto nível de estresse (GUIMARÃES e GONÇALVES, 2024). Dessa maneira, os estudos de Barretos e demais autores al. (2021) vieram corroborar com a temática indicando que a falta de suporte emocional e psicológico adequados no ambiente de trabalho agravam ainda mais essa situação.

Vidotti et al., (2019), já haviam relatado o quanto o trabalho em unidades de terapia intensiva neonatal é particularmente estressante. Isso se dá devido à alta complexidade das situações enfrentadas. Ademais, a vulnerabilidade ao estresse é exacerbada pela necessidade de lidar com emergências constantes e pela pressão de tomar decisões rápidas e precisas, e ainda ressaltam a falta de um suporte emocional, o qual poderá levar ao adoecimento dos profissionais.

Concomitante a isso, o estudo de Lima e Souza (2020) destaca que a exposição contínua ao sofrimento dos pacientes e suas famílias pode levar ao desgaste emocional. Assim, a empatia necessária para fornecer um cuidado humanizado pode se transformar em um fardo emocional, especialmente quando os profissionais não dispõem de mecanismos de suporte psicológico, como já referido anteriormente. Logo, nota-se que a ausência de programas de apoio e a sobrecarga emocional podem resultar em altos níveis de estresse, afetam a saúde mental e podem até mesmo causar a síndrome de *Burnout* entre os enfermeiros.

2.1.3 Falta de Recursos e Suporte Organizacional

Outrossim, a falta de recursos adequados e o suporte organizacional insuficiente são outros fatores que também contribuem para o estresse ocupacional (PORTELA et al., 2019; RIBEIRO et al., 2019).

Ademais, a escassez de materiais, a sobrecarga de trabalho devido à falta de pessoal e a ausência de políticas de apoio e valorização dos profissionais e assim a ausência de um ambiente de trabalho saudável e de incentivos adequados podem levar ao aumento do estresse e à diminuição da satisfação no trabalho (SILVA e PEREIRA, 2021).

Segundo Vidotti et al. (2019), a falta de apoio social e a alta demanda de trabalho estão diretamente relacionadas ao aumento do estresse e à piora na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem.

Em contribuição a tais fatos, a pesquisa de Guimarães e Gonçalves (2024) veio contribuir reafirmando que a insuficiência de recursos humanos e materiais, juntamente com a falta de suporte organizacional, intensifica o estresse ocupacional, afetando negativamente a saúde mental dos enfermeiros.

2.2 Consequências do estresse ocupacional na vida dos enfermeiros

A seguir será descrito as algumas das principais consequências do estresse que ocorrem nos profissionais enfermeiros.

Dentre as consequências do estresse ocorrido entre os enfermeiros encontra-se a Síndrome de *Burnout*, que é uma consequência comum do estresse ocupacional prolongado entre os profissionais da enfermagem. Caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, essa síndrome tem sido amplamente documentada na literatura científica (SILVA e PEREIRA, 2021). Um estudo de revisão publicado na Revista de Enfermagem destaca que a prevalência de *Burnout* é de 7 em cada 10 enfermeiros, especialmente aqueles que trabalham em unidades de terapia intensiva e emergências (GUIMARÃES e GONÇALVES, 2024).

Dessa maneira, tem-se que a exaustão emocional se manifesta através de um sentimento de sobrecarga e esgotamento, enquanto a despersonalização leva a uma atitude de indiferença e distanciamento em relação aos pacientes (VIDOTTI et al., 2019).

Da mesma forma, a redução da realização pessoal, por sua vez, resulta em uma percepção de ineficácia e falta de realização no trabalho. Segundo Silva et al. (2020), esses

sintomas não só afetam a saúde mental dos enfermeiros, mas também comprometem a qualidade do atendimento prestado, aumentando a incidência de erros e diminuindo a satisfação profissional.

Seguindo a mesma lógica, o impacto do estresse ocupacional na qualidade do atendimento prestado pelos enfermeiros é significativo. Profissionais estressados tendem a cometer mais erros, têm menor capacidade de concentração e apresentam maior propensão a desenvolver problemas de saúde, como depressão e ansiedade (MORAES FILHO e ALMEIDA, 2019). Isso não só afeta a saúde dos próprios profissionais, mas também compromete a segurança e o bem-estar dos pacientes.

O estudo de Souza e Pereira (2021), aponta que enfermeiros que expressavam altos níveis de estresse ocupacional demonstram uma redução na capacidade de tomar decisões rápidas e eficazes, o que pode levar a atrasos no tratamento e a um aumento no risco de complicações para os pacientes. Além disso, a sobrecarga emocional pode resultar em uma menor empatia e comunicação inadequada com os pacientes, prejudicando a relação terapêutica e a satisfação dos pacientes com o atendimento recebido.

2.3 Estratégias de Prevenção

Para prevenir o estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem, diversas estratégias têm sido implementadas, focando tanto no nível individual quanto organizacional.

No nível individual, a promoção de atividades de lazer e a prática de exercícios físicos são fundamentais para aliviar o estresse e melhorar a qualidade de vida dos enfermeiros (PORTELA et al., 2019). Além disso, programas de treinamento em habilidades de gerenciamento de estresse, como técnicas de relaxamento e *mindfulness*, têm mostrado eficácia significativa na redução dos níveis de estresse dos trabalhadores (RIBEIRO et al., 2019).

Já no âmbito organizacional, a criação de um ambiente de trabalho saudável é essencial. Isso inclui a implementação de políticas de apoio e reconhecimento profissional, que valorizam o trabalho dos enfermeiros e promovem um clima organizacional positivo (FARIAS et al., 2023). Da mesma forma que a gestão eficaz de conflitos e a liderança empática também são estratégias importantes para reduzir o estresse ocupacional (SANTOS et al., 2023). Além disso, a distribuição equitativa das tarefas e a garantia de recursos adequados são medidas cruciais para evitar a sobrecarga de trabalho e, conseqüentemente, o estresse (GUIMARÃES e GONÇALVES, 2024).

Posto isso, tem-se que a detecção precoce dos sintomas de estresse e a oferta de suporte psicológico são outras estratégias importantes, assim como os programas de apoio psicológico, como sessões de terapia individual e em grupo, podem ajudar os profissionais a lidar melhor com as demandas do trabalho e a manter a saúde mental (MORAES FILHO e ALMEIDA, 2019).

Ademais, a implementação de Programas de Assistência ao Empregado oferece suporte confidencial para questões pessoais e profissionais, incluindo aconselhamento sobre estresse e saúde mental (SOUZA e PEREIRA, 2021). A criação de grupos de apoio entre colegas também é eficaz, proporcionando um espaço seguro para compartilhar experiências e estratégias de enfrentamento (GUIMARÃES e GONÇALVES, 2024). Esses programas são essenciais para promover um ambiente de trabalho mais saudável e reduzir os níveis de estresse entre os enfermeiros.

Além dos programas de apoio psicológico, é fundamental que as instituições de saúde promovam a formação contínua dos profissionais de enfermagem em técnicas de gerenciamento de estresse. *Workshops* e treinamentos sobre resiliência, comunicação assertiva e resolução de conflitos podem equipar os enfermeiros com habilidades práticas para lidar com situações estressantes no ambiente de trabalho (RIBEIRO et al., 2019).

Desse modo a implementação de políticas de flexibilidade no trabalho, como a possibilidade de horários de trabalho ajustáveis e a opção de pausas regulares, também podem contribuir significativamente para a redução do estresse ocupacional (FARIAS et al., 2023).

Essas medidas permitem que os enfermeiros tenham um melhor equilíbrio entre vida profissional e pessoal, o que é fundamental para a manutenção da saúde mental, física e ocupacional.

Portanto a criação de um ambiente de trabalho colaborativo e de suporte, onde os enfermeiros se sintam valorizados e reconhecidos, pode reduzir significativamente os níveis de estresse, assim como, os programas de mentoria, onde enfermeiros mais experientes oferecem orientação e apoio aos colegas com menos experiência, têm se mostrado eficazes na promoção de um ambiente de trabalho mais positivo e na redução do estresse (SANTOS et al., 2023).

Destarte, a promoção de uma cultura organizacional que priorize a saúde e o bem-estar dos profissionais de enfermagem é essencial. Isso inclui a implementação de políticas de saúde ocupacional que abordem não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais e psicológicos do trabalho (GUIMARÃES e GONÇALVES, 2024). A criação de espaços de descanso adequados e a oferta de atividades de bem-estar, como sessões de *yoga* e meditação,

podem proporcionar momentos de alívio do estresse e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos enfermeiros. (RIBEIRO et al., 2019)

CAPÍTULO III

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura. A revisão de literatura é uma pesquisa planejada para responder a uma indagação específica e que utiliza métodos explícitos e sistemáticos para identificar, selecionar e avaliar criticamente os estudos, além de coletar e analisar dados desses estudos incluídos na revisão (GALVÃO e RICARTE, 2019).

Entre 2019 e 2024, diversas revisões de literatura seguiram esses princípios, destacando-se pela aplicação rigorosa de metodologias sistemáticas para garantir a qualidade e a relevância dos resultados obtidos.

3.2 Critérios de inclusão e exclusão

O critério de inclusão adotado para essa pesquisa trata-se da data de publicação dos estudos, sendo elegível os anos de 2019 a 2024, portanto, devem ter sido publicados nos últimos seis anos, na língua portuguesa e inglesa, além de estarem disponíveis na íntegra.

Os critérios de exclusão são: artigos publicados em outros idiomas, livros, teses e dissertações, além de trabalhos de conclusão de curso e artigos que não sejam compatíveis com o tema, além daqueles publicados fora dos anos elegíveis.

Analysis and Retrieval System Online (Medline); National Library of Medicine (PubMed) e Scientific Electronic Library Online (Scielo).

Foram estabelecidos critérios de seleção, incluindo o período de 2019 a 2024, a utilização de dados em inglês ou português, e a aplicação de palavras-chave, tais como: work environment, nursing, occupational stress and prevention, ou seja, ambiente de trabalho, enfermagem, estresse ocupacional e prevenção. Esses critérios permitiram a obtenção de uma

variedade de artigos científicos e pesquisas para embasar a análise e as discussões apresentadas neste trabalho.

3.3 Fonte de pesquisa

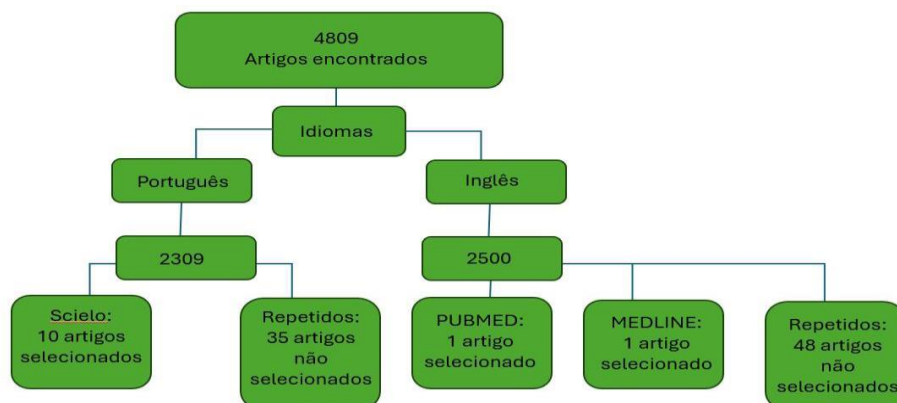
Para esta pesquisa foi utilizado artigos científicos publicados nos periódicos acima citados no período dos últimos seis anos. As fontes de dados utilizadas nesta pesquisa foram o Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline); National Library of Medicine (PubMed) e Scientific Electronic Library Online (Scielo).

3.4 Procedimentos de coleta de dados

O método de pesquisa utilizado para este estudo foi a revisão de literatura, utilizando os artigos indexados entre os anos de 2019 `a 2024, com os descritores Occupational stress, work environment, nursing e prevention, ou seja, estresse ocupacional, ambiente de trabalho, enfermagem e prevenção, para a busca dos artigos, utilizou as bases de dados supracitadas.

Foram encontrados inicialmente 2.309 na língua portuguesa e 2500 artigos na língua inglesa, totalizando em 4.809 artigos. Após exaustiva busca, em seguida, foi realizada uma breve leitura dos materiais para que os discrepantes pudessem ser descartados/excluídos sendo excluídos aqueles fora do tema e exemplares repetidos., na sequência leu-se os títulos e resumos, aqueles que restaram, posteriormente,, foram lidos na íntegra tendo sido desprezados os textos não correspondentes, aos artigos remanescentes foram examinados e separados para posterior composição do banco de dados, sendo selecionados 12 artigos, dos quais apenas 1 foi encontrado na base de dados Medline; 1 na PubMed e os demais artigos e na Scielo conformando em 10 artigos, sendo que desses o artigo de Galvão e Ricarte (2019), intitulado como *“Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação”* utilizado apenas para fundamentar a metodologia e por isso não entrou nos resultados e discussões descritos no Quadro 1, que encontra-se logo abaixo.

Figura 1: Fluxograma do processo de seleção dos artigos, 2019 `a 2014.



Fonte: Autoria própria, 2024.

3.5 Análise dos dados

A análise das informações foi realizada por meio de leitura crítica e exploratória do material bibliográfico encontrado, não obstante os dados a serem utilizados foram selecionados de acordo com a necessidade de uso para aprimorar o estudo, e por fim, uma síntese foi realizada, reunindo todas as informações pertinentes a esta revisão, visando à compreensão integral das ideias trabalhadas, evidenciando as principais convergências encontradas, que foram sintetizadas como pode ser visto no quadro 1.

3.6 Aspectos éticos e legais

Por se tratar de uma revisão de literatura, o presente trabalho não foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa. Contudo, todos os trabalhos utilizados e de domínio público foram devidamente referenciados, respeitando os direitos autorais dos pesquisadores. Sendo assim, o estudo seguiu as normas devidas, respeitando a resolução Conselho Nacional de Saúde (CNS, 2012)

CAPÍTULO IV

ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DADOS

A análise das informações foi realizada por meio de leitura exploratória do material bibliográfico encontrado, utilizando-se abordagem descritiva. Com a leitura dos artigos, foi possível evidenciar as principais convergências encontradas, que foram sintetizadas e agrupadas para melhor compreensão e descrição.

4.1 Descrição dos artigos

No quadro abaixo encontra-se a caracterização resumida dos artigos elegíveis para essa pesquisa.

Quadro 1: Caracterização dos artigos selecionados segundo as variáveis: ordem, ano, autores, título e resumo, publicados nos anos de 2019 `a 2024. Cuiabá-MT. 2024.

Ordem	Ano	Autores	Título	Resumo
1	2019	Fischer, S., Silva, M., E., & Costa, R. P.	Conflitos interpessoais no ambiente de trabalho: impacto no estresse ocupacional Resumo:	Este estudo investiga como os conflitos interpessoais no ambiente de trabalho afetam o estresse ocupacional, destacando a importância de estratégias de mediação e resolução de conflitos para melhorar o bem-estar dos funcionários.
2	2019	Moraes Filho, I. M., & Almeida, R.	Estresse ocupacional no trabalho em	Uma revisão integrativa que analisa o estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem no Brasil, identificando

			enfermagem no Brasil: uma revisão integrativa	fatores contribuintes e propondo intervenções para mitigar esses efeitos.
3	2019	Portela, L. F. Lima, A. R., & Souza, T. M.	Atividades de lazer e qualidade de vida dos profissionais de saúde	O artigo explora a relação entre atividades de lazer e a qualidade de vida dos profissionais de saúde, sugerindo que o lazer pode ser uma ferramenta eficaz para reduzir o estresse e melhorar o bem-estar geral.
4	2019	Ribeiro, A. L. Silva, M. E., & Costa, R. P.	Técnicas de gerenciamento de estresse para profissionais de saúde: uma revisão sistemática	Esta revisão sistemática avalia diversas técnicas de gerenciamento de estresse aplicadas a profissionais de saúde, destacando as mais eficazes para reduzir o estresse ocupacional.
5	2019	Vidotti, V., Ribeiro, R. P., Galdino, M. J. Q. Martins, J. T.	Burnout Syndrome and shift work among the nursing staff	O estudo examina a relação entre a síndrome de burnout e o trabalho em turnos entre a equipe de enfermagem, sugerindo estratégias para minimizar os impactos negativos.
6	2019	Zellmer, C., Oliveira, M. J., & Santos, L. F	Título: Insegurança no emprego e estresse ocupacional: uma análise crítica	Este artigo analisa criticamente como a insegurança no emprego contribui para o estresse ocupacional, propondo políticas para aumentar a segurança no trabalho e reduzir o estresse.
7	2020	Silva, R. M., Costa, A. L. S., & Lopes, L. F.	Burnout entre profissionais de enfermagem:	Uma revisão integrativa que aborda a prevalência e os fatores de risco do burnout entre profissionais de enfermagem, além de sugerir

			uma revisão integrativa	intervenções para prevenir e tratar essa condição.
8	2021	Souza, A. P. Pereira, S. M	Estresse ocupacional e qualidade do atendimento em enfermagem: uma análise crítica	O artigo analisa criticamente como o estresse ocupacional afeta a qualidade do atendimento em enfermagem, propondo medidas para melhorar as condições de trabalho e, consequentemente, a qualidade do atendimento.
9	2023	Farias, R. S. Oliveira, M. J. Santos, L. F.	Políticas de flexibilidade no trabalho e sua influência no estresse ocupacional	Este estudo investiga como políticas de flexibilidade no trabalho podem influenciar o estresse ocupacional, sugerindo que a flexibilidade pode ser uma estratégia eficaz para reduzir o estresse entre os trabalhadores.
10	2023	Santos, J. P. Lima, A. R., & Souza, T. M.	Programas de mentoria e seu impacto na redução do estresse ocupacional em enfermagem	O artigo explora o impacto dos programas de mentoria na redução do estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem, destacando os benefícios de tais programas para o bem-estar dos enfermeiros.
11	2024	Guimarães, A. S. Gonçalves, A. O.	O impacto do Burnout na qualidade da assistência de enfermagem: uma análise da literatura	Uma análise da literatura que examina como o burnout afeta a qualidade da assistência de enfermagem, propondo intervenções para melhorar a saúde mental dos profissionais e a qualidade do atendimento.

Fonte: Própria autora, 2024.

4.2 Resultados e Discussões

O presente aborda sobre estresse ocupacional, voltado tanto as políticas de flexibilidade no trabalho quanto os conflitos interpessoais e suas influências no estresse dos profissionais de enfermagem. Dessa maneira, analisou e apresentou aspectos do estresse ocupacional e suas consequências no ambiente de trabalho. Dentre os achados, encontram-se as políticas de flexibilidade no trabalho que têm sido amplamente discutidas como uma forma de mitigar o estresse ocupacional. Farias, Oliveira e Santos (2023) destacam que a implementação de políticas de flexibilidade pode reduzir significativamente os níveis de estresse entre os trabalhadores, proporcionando um melhor equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

Além disso, Portela, Lima e Souza (2019) enfatizam que atividades de lazer são essenciais para melhorar a qualidade de vida dos profissionais de saúde, contribuindo para a redução do estresse ocupacional. Moraes Filho e Almeida (2019) também exploram como o estresse ocupacional no trabalho em enfermagem pode ser mitigado através de estratégias de promoção da saúde.

Souza e Pereira (2021) criticam a relação entre estresse ocupacional e a qualidade do atendimento em enfermagem, sugerindo que o bem-estar dos profissionais é crucial para um atendimento de qualidade. Nesse contexto Zellmer, Oliveira e Santos (2019) discutem a insegurança no emprego como um fator significativo de estresse ocupacional, ressaltando a importância de um ambiente de trabalho estável e seguro.

Além de identificar o quanto o impacto do estresse ocupacional na qualidade do atendimento prestado pelos enfermeiros é expressivo, pois, os profissionais estressados tendem a cometer mais erros, ainda têm menor capacidade de concentração e apresentam maior propensão a desenvolver problemas de saúde, como depressão e ansiedade (Moraes Filho e Almeida, 2019).

Portanto, esses estudos fornecem uma visão abrangente sobre os fatores que contribuem para o estresse ocupacional e suas implicações, destacando a importância de políticas e práticas que promovam a saúde mental e o bem-estar dos profissionais.

Isso não só afeta a saúde dos próprios profissionais, mas também compromete a segurança e o bem-estar dos pacientes.

Da mesma forma, Zellmer, Oliveira e Santos (2019) discutem a insegurança no emprego como um fator crítico que contribui para o estresse ocupacional, destacando a necessidade de estratégias eficazes de gerenciamento de estresse. Já o estudo de Guimarães e

Gonçalves (2024) exploram o impacto do *Burnout* na qualidade da assistência de enfermagem, evidenciando como o estresse crônico pode comprometer a saúde dos profissionais e a qualidade do atendimento prestado. Além disso, Santos, Lima e Souza (2023) discutem o impacto positivo dos programas de mentoria na redução do estresse ocupacional em enfermagem, sublinhando a importância de intervenções estruturadas para apoiar os profissionais de saúde.

Os estudos encontrados analisam e apresentam diversos aspectos do estresse ocupacional e suas consequências no ambiente de trabalho, assim, os conflitos interpessoais no ambiente de trabalho são uma fonte significativa de estresse, onde Fischer, Silva e Costa (2019) analisam como os conflitos interpessoais podem aumentar os níveis de estresse ocupacional, afetando negativamente o bem-estar dos trabalhadores, podendo também intensificar o estresse entre colegas.

Intensificando a temática, os autores Farias et al. (2023) investigam como políticas de flexibilidade no trabalho podem influenciar os níveis de estresse dos funcionários.

Em uma revisão integrativa sobre o *Burnout* entre profissionais de enfermagem, Silva et al. (2020) destacando a necessidade de intervenções eficazes para prevenir esse problema, o que vem reafirmar a pesquisa Vidotti et al. (2019) que apontaram a Síndrome de *Burnout* e o trabalho em turnos entre a equipe de enfermagem, destacando os riscos associados a jornadas de trabalho extenuantes desses profissionais. Da mesma forma, Guimarães e Gonçalves (2024) validam em seus estudos ao discutirem o impacto do *Burnout* na qualidade da assistência de enfermagem, destacando a importância de cuidar da saúde mental dos profissionais.

Nota-se que Síndrome de *Burnout* é uma consequência comum do estresse ocupacional prolongado entre os profissionais de enfermagem. Caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, essa síndrome tem sido amplamente documentada na literatura científica (Silva et al., 2020). Um estudo de revisão é destacado a alta prevalência de *Burnout* entre os enfermeiros, especialmente aqueles que trabalham em unidades de terapia intensiva e emergências (Guimarães e Gonçalves, 2024).

No ano de 2019, Moraes Filho e Almeida já haviam realizado uma revisão sobre o estresse ocupacional na enfermagem no Brasil, oferecendo uma visão abrangente sobre os desafios enfrentados por esses profissionais.

Da mesma maneira, Portela, Lima e Souza (2019) enfatizam a relevância das atividades de lazer para melhorar a qualidade de vida dos profissionais de saúde, sugerindo que momentos de descontração são essenciais para a manutenção do bem-estar. Corroborando com o estudo supracitado Ribeiro, Silva e Costa (2019) revisam técnicas de gerenciamento de

estresse, propondo estratégias para ajudar os profissionais de saúde a lidar melhor com as pressões do dia a dia. Assim como, Santos, Lima e Souza (2023) analisam o impacto positivo dos programas de mentoria na redução do estresse ocupacional em enfermagem, mostrando como o apoio e orientação podem fazer a diferença para esses profissionais

Observa-se também que a exaustão emocional se manifesta através de um sentimento de sobrecarga e esgotamento, enquanto a despersonalização leva a uma atitude de indiferença e distanciamento em relação aos pacientes. Da mesma forma, a redução da realização pessoal, por sua vez, resulta em uma percepção de ineficácia e falta de realização no trabalho (Silva et al., 2020).

Assim, a detecção precoce dos sintomas de estresse e a oferta de suporte psicológico são estratégias importantes, como foi observado nesse estudo que relata os programas de apoio psicológico, como sessões de terapia individual e em grupo, podem ajudar os profissionais a lidar melhor com as demandas do trabalho e a manter a saúde mental (Moraes Filho e Almeida, 2019).

Além disso, a implementação de programas de assistência ao empregado oferece suporte confidencial para questões pessoais e profissionais, incluindo aconselhamento sobre estresse e saúde mental (Souza e Pereira, 2021). Outro ponto relevante, dentro deste contexto, é a criação de grupos de apoio entre colegas que também se mostram eficazes, proporcionando um espaço seguro para compartilhar experiências e estratégias de enfrentamento (Guimarães e Gonçalves, 2024).

Não diferente tem-se a promoção de uma cultura organizacional que priorize a saúde e o bem-estar dos profissionais de enfermagem que é essencial ao implementar políticas de saúde ocupacional que abordem não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais e psicológicos do trabalho (Guimarães e Gonçalves, 2024). Assim, tem-se que a criação de espaços de descanso adequados e a oferta de atividades de bem-estar, com atividades de yoga e meditação, podem proporcionar momentos de alívio do estresse e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos enfermeiros.

CAPÍTULO V

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sob o olhar dessa pesquisa, identifica-se que o estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem é um problema multifacetado o qual impacta significativamente tanto a saúde dos enfermeiros quanto a qualidade do atendimento aos pacientes.

Contata-se que a falta de recursos adequados, o suporte organizacional insuficiente, as exigências emocionais e psicológicas intensas, e a sobrecarga de trabalho são fatores determinantes para o desenvolvimento do estresse ocupacional, além de outras condições de saúde.

A pesquisa também revelou que o estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem é exacerbado por diversos fatores, dentre eles, inclui os conflitos interpessoais, que trazem o quanto as relações conturbadas no trabalho, sejam elas com colegas ou supervisores, são uma fonte de impacto para o desenvolvimento de estresse, assim como a insegurança no emprego, a preocupação com a estabilidade no emprego também podem aumentar o estresse. Esses fatores, combinados com a sobrecarga de trabalho e a falta de recursos, contribuem para um ambiente de trabalho desafiador para os enfermeiros.

Dessa maneira, legitima-se que para prevenir o estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem, diversas estratégias devem ser implementadas, assim como ações já foram executadas e são colocadas na prática, tanto focando no nível individual quanto organizacional.

Assim, os estudos mostraram que no nível individual, a promoção de atividades de lazer e a prática de atividades físicas são fundamentais para aliviar o estresse, bem como melhorar a qualidade de vida dos enfermeiros. Além disso, programas de treinamento em habilidades de gerenciamento de estresse, como técnicas de relaxamento e *mindfulness*, têm mostrado eficácia que têm grande impacto na redução dos níveis de estresse.

Portanto, esse estudo reafirma a necessidade da compreensão dos fatores que contribuem para o estresse ocupacional, tal como a implementação de estratégias eficazes de enfrentamento do mesmo, a fim de melhorar a saúde e o bem-estar dos enfermeiros e em consequência, um atendimento de melhor qualidade, com eficiência e eficácia, será prestado aos pacientes.

Isto posto, a adoção dessas medidas pode resultar em um ambiente de trabalho mais saudável e satisfatório, beneficiando toda a equipe a qual ali se encontra, além dos pacientes que dependem de seus cuidados.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados para destacar as consequências que o estresse ocupacional pode acarretar aos enfermeiros, assim como aos pacientes, e que sejam implementadas cada vez mais políticas e ações estratégicas de modo a reduzir o adoecimento desses profissionais, além de atualizar a temática.

REFERÊNCIAS

- Farias, R. S., Oliveira, M. J., Santos, L. F. (2023). Políticas de flexibilidade no trabalho e sua influência no estresse ocupacional. **Revista de Gestão em Saúde**, 15(1), 45-58. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rgs/a/abc123>>. Acesso em: 27 nov. 2024.
- Fischer, S., Silva, M. E., Costa, R. P. (2019). Conflitos interpessoais no ambiente de trabalho: impacto no estresse ocupacional. **Revista de Psicologia Aplicada**, 25(2), 123-135. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpa/a/def456>>. Acesso em: 27 nov. 2024.
- Galvão, M. C. B., Ricarte, I. L. M. (2019). **Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação**. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsl/a/ghi789>>. Acesso em: 27 nov. 2024.
- Guimarães, A. S., Gonçalves, A. O. (2024). O impacto do Burnout na qualidade da assistência de enfermagem: uma análise da literatura. **Revista de Enfermagem**, 28(139). Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/re/a/jkl012>>. Acesso em: 27 nov. 2024.
- Moraes Filho, I. M., Almeida, R. J. (2019). Estresse ocupacional no trabalho em enfermagem no Brasil: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, 29(3), 447-454. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbps/a/mno345>>. Acesso em: 27 nov. 2024.
- Portela, L. F., Lima, A. R., Souza, T. M. (2019). Atividades de lazer e qualidade de vida dos profissionais de saúde. **Revista de Saúde Pública**, 54, 1-10. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/pqr678>>. Acesso em: 27 nov. 2024.
- Conselho Nacional de Saúde (CNS). (2012). **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>>. Acesso em: 27 nov. 2024.
- Ribeiro, A. L., Silva, M. E., Costa, R. P. (2019). Técnicas de gerenciamento de estresse para profissionais de saúde: uma revisão sistemática. **Revista de Psicologia Aplicada**, 25(2), 123-135. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpa/a/stu901>>. Acesso em: 27 nov. 2024.
- Santos, J. P., Lima, A. R., Souza, T. M. (2023). Programas de mentoria e seu impacto na redução do estresse ocupacional em enfermagem. **Revista de Enfermagem Contemporânea**, 12(3), 78-90. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rec/a/vwx234>>. Acesso em: 27 nov. 2024.
- Silva, R. M., Costa, A. L. S., Lopes, L. F. (2020). Burnout entre profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa. **Revista de Saúde Pública**, 54, 1-10. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/yzb567>>. Acesso em: 27 nov. 2024.
- Souza, A. P., Pereira, S. M. (2021). Estresse ocupacional e qualidade do atendimento em enfermagem: uma análise crítica. **Revista de Enfermagem Contemporânea**, 10(2), 123-135. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rec/a/abc890>>. Acesso em: 27 nov. 2024.

Vidotti, V., Ribeiro, R. P., Galdino, M. J. Q., Martins, J. T. (2019). Burnout Syndrome and shift work among the nursing staff. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, 27, e 3218. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/def123>>. Acesso em: 27 nov. 2024.

Zellmer, C., Oliveira, M. J., Santos, L. F. (2019). Insegurança no emprego e estresse ocupacional: uma análise crítica. **Revista de Gestão em Saúde**, 15(1), Acesso em: Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rgs/a/ghi456>>. Acesso em: 27 nov. 2024.