



25º Congresso de Stress da ISMA-BR
(International Stress Management Association)
27º Fórum Internacional de Qualidade
de Vida no Trabalho

17º Encontro Nacional de Qualidade
de Vida na Segurança Pública
17º Encontro Nacional de Qualidade
de Vida no Serviço Público



ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE LABORAL UTILIZADAS POR PROFISSIONAIS DE SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Heloisa Oliveira Braga

<https://orcid.org/0009-0002-5787-5345>

Camila Fernandes Pollo

<https://orcid.org/0000-0003-0264-5841>

Silmara Meneguim

<https://orcid.org/0000-0003-3853-5134>

Aniele Fernanda Deplacido de Leo

<https://orcid.org/0000-0002-9128-324X>

Juliana Pierami de Freitas

<https://orcid.org/0009-0009-0806-6227>

Faculdade de Medicina de Botucatu- Unesp



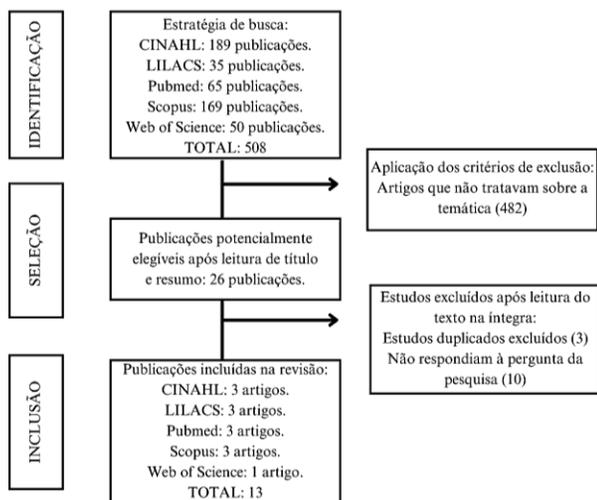
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"

Resumo: Este estudo pretende compreender a percepção dos profissionais de saúde sobre os estressores no trabalho e quais métodos são utilizados para o enfrentamento do estresse laboral.

Introdução: O estresse laboral é uma preocupação crescente em ambientes de trabalho, especialmente em áreas com alta demanda física e emocional, como a saúde (1). O Instituto Nacional de Segurança e Saúde Ocupacional (NIOSH) define o estresse como um conjunto de respostas físicas e emocionais prejudiciais que ocorrem quando os requisitos do trabalho não correspondem à capacidade, aos recursos e às necessidades dos trabalhadores(2).

Metodologia: Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica integrativa com uma abordagem qualitativa. Após a definição dos temas, foram identificados os termos: “Estratégias de Enfrentamento, Estresse Ocupacional e Profissionais de Saúde” utilizando o vocabulário de descritores controlados Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Heading (MeSH): “Coping Strategies, Occupational Stress e Health Personnel”. Para elaboração da estratégia de busca foram acrescentadas as combinações booleanas OR e AND segundo cada base de dados.

Resultados:



| Hiperlink | Estudo que realizou | Estados Anfitriões | Profissionais de saúde | Explorar as experiências vividas de profissionais de saúde do sexo feminino nos Estados Unidos durante a pandemia da COVID-19. | Todos os participantes relataram usar um ou mais estratégias de enfrentamento para lidar com estressores e desafios no local de trabalho, incluindo o gerenciamento de tempo (ou seja, priorizar tarefas, planejar com antecedência e delegar tarefas), planejamento (ou seja, fazer planejamento do longo prazo) e evitar problemas negativos e manter hábitos saudáveis (ou seja, fazer exercícios, respirar o ar fresco ao ar livre, tomar um dia de folga, etc.). |
|--------------------------------|---|--------------------|---------------------------------------|---|---|
| Mello, R. C. et al. (2) 2021 | Estudo que relativo, descritivo e comparativo, com delineamento transversal | Brasil / IV | Profissionais de saúde (n = 80) | Comparar a vulnerabilidade ao estresse no trabalho e as estratégias de enfrentamento utilizadas por profissionais de saúde de um hospital universitário. | Quanto às estratégias de enfrentamento, verificouse que a estratégia mais utilizada pelos profissionais de saúde e o Controle, e que o Manejo de sintomas e a Esquivar são menos utilizadas. |
| Almeida, JM et al. (3) 2021 | Estudo que relativo, descritivo e exploratório | Brasil / IV | Profissionais de saúde (n = 11) | Proporcionar reflexões sobre o estresse no processo de trabalho na oficina da equipe de Saúde da Família de Fátima de Santana | Foi possível delimitar os mecanismos de coping, que vêm sendo mobilizados exclusivamente pelas participantes do estudo: "distância mental" e "evitar", ao ocorrer a aceitação da responsabilidade; procura de apoio social; reavaliação positiva. |
| Schmann, KCH et al. (4) 2024 | Estudo descritivo que relativo | Brasil / IV | Profissionais de enfermagem (n = 106) | Analisar as associações entre o estresse ocupacional, qualidade de vida no trabalho e as estratégias de enfrentamento pela equipe de enfermagem hospitalar durante a pandemia de COVID-19. | Foi possível identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos trabalhadores de enfermagem e suas qualidades de vida no trabalho durante o estresse ocupacional durante a pandemia de COVID-19. A estratégia mais prevalente entre os profissionais de enfermagem foi a estratégia de controle (88,7% - n=170), seguida da estratégia de evitação (11,2% - n=22) e do manejo de sintomas (2,5% - n=5). |
| Cardoso, R. et al. (5) 2023 | Estudo descritivo exploratório | Portugal / IV | Profissionais de saúde (n = 85) | Analisar as fontes de stress mais relevantes e as estratégias de coping usadas por profissionais de saúde de diversas áreas da saúde e no desenvolvimento da sua atividade profissional. | Identificamos com as fontes principais de stress, carregar e receber apelo, excesso de trabalho e lidar com os clientes e como estratégias de coping: o coping ativo, planejar e estratégias positivas, acompanhando a evolução. |
| Yang, Y. et al. (6) 2020 | Estudo que relativo transversal | Taiwan / IV | Profissionais de saúde (n = 635) | Explorar a relação entre o estresse no trabalho, saúde física, saúde mental, esgotamento e estratégias de enfrentamento entre os profissionais de saúde e usar um modelo de medição no decorrer | A busca de apoio é uma boa estratégia de enfrentamento para os profissionais de saúde para aliviar os efeitos nocivos do estresse no trabalho na saúde mental. |
| Tong, H. et al. (7) 2022 | Estudo qualitativo | China / IV | Profissionais de saúde (n = 146) | Explorar as estratégias de enfrentamento dos profissionais de saúde e suas percepções da eficácia dessas estratégias. | A análise dos dados revelou seis estratégias gerais de enfrentamento: buscar apoio social, evitar estratégias de resolução de problemas, adotar um estilo de vida saudável, desenvolver autocuidado, usar métodos de redução de estresse baseados em atenção plena e evitar e escapar. |

A síntese dos artigos encontrados está apresentada conforme autor, ano, tipo de estudo, país, nível de evidência, objetivos e conclusões.

Discussão: Os estudos selecionados exploram o estresse ocupacional, as estratégias de enfrentamento utilizadas e as consequências para os profissionais de saúde, principalmente para os da enfermagem. Dessa forma, é possível entender as implicações para a saúde mental, a intenção de deixar a profissão e a necessidade de intervenções para promover o bem-estar dos profissionais de saúde. A análise dos estudos selecionados revela que existem múltiplos fatores de estresse enfrentados pelos profissionais no ambiente de trabalho.

DESCRITORES: Estratégias de Enfrentamento, Estresse Ocupacional e Profissionais de Saúde.

1. Azevedo BDS, Nery AA, Cardoso JP. OCCUPATIONAL STRESS AND DISSATISFACTION WITH QUALITY OF WORK LIFE IN NURSING. Texto Contexto - Enferm [Internet]. 2017 [citado 28 de março de 2025];26(1). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-0702017000100309&lng=en&tlng=en

2. NIOSH, C. Exposure to Stress: Occupational Hazards in Hospitals. Department of Health and Human Services centers for Disease Control and Prevention National Institute.; 2008.