

**Kauã Ferreira dos Santos**

Faculdade de Ciências do Tocantins,  
FACIT, Brasil

[kuaferreiradossantos369@gmail.com](mailto:kuaferreiradossantos369@gmail.com)

**Lorena Josefanne Martins Sousa**

Faculdade de Ciências do Tocantins,  
FACIT, Brasil

[lorenajosefanne47@gmail.com](mailto:lorenajosefanne47@gmail.com)

**Maria Clara Guimarães Borges**

Faculdade de Ciências do Tocantins,  
FACIT, Brasil

[guimaraesborges57@gmail.com](mailto:guimaraesborges57@gmail.com)

**Nathaly Lopes Barreto**

Faculdade de Ciências do Tocantins,  
FACIT, Brasil

[nathalybarreto1@gmail.com](mailto:nathalybarreto1@gmail.com)

**Dra. Dênia Rodrigues Chagas**



Faculdade de Ciências do Tocantins,  
FACIT, Brasil

[dra.denia.enf@gmail.com](mailto:dra.denia.enf@gmail.com)

**Submetido em:** 07/08/2022

**Aceito em:** 10/08/2023

**Publicado em:** 17/08/2023

**MEDIDAS DE ALÍVIO E ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE LABORAL:  
REVISÃO INTEGRATIVA**

**RESUMO**

No decorrer da história, o advento da modernidade, associado ao aumento progressivo do estresse ocupacional, que pode ser definido como um estado emocional desagradável, pela tensão, frustração, ansiedade, exaustão emocional em função de aspectos do trabalho definidos pelos indivíduos como ameaçadores, culminou na exigência de constante adaptação do trabalhador para administração do estresse e sendo este inevitável na configuração atual, à utilização de mecanismos de enfrentamento ou alívio do mesmo, entre as quais se encontram as técnicas de relaxamento podem ser utilizadas. Este trabalho buscou conhecer as medidas de alívio e enfrentamento utilizadas para reduzir o estresse laboral e a eficácia destas técnicas. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, este tipo de pesquisa possibilita que os resultados apontados na revisão integrativa constituam evidências científicas, dando suporte para tomada de decisão na prática clínica. Foram incluídos 10 artigos em português, publicados entre 1994 e 2014. Os métodos identificados foram: Atividades em Grupos, Terapia Cognitivo-Comportamental (COPING), Reiki e Auriculoterapia. O método de maior prevalência foi o coping, apresentando-se em 60 % da amostra. Os métodos de Atividades em grupo, Reiki e Auriculoterapia apresentaram eficácia comprovada. Com relação à terapia Cognitivo-Comportamental a eficácia da técnica não foi mencionada em duas pesquisas, visto que as estratégias são muito subjetivas e dependem de cada indivíduo que adota, contudo nos outros trabalhos, relacionados a essa técnica, percebeu-se que a medida em si é considerada um método eficaz no alívio e enfrentamento do estresse desde que se utilizem as estratégias adequadas para cada caso. Concluiu-se dessa forma que todos os métodos se mostraram eficazes no manejo do estresse laboral e que há necessidade da realização de mais pesquisas no âmbito da saúde ocupacional e uso de medidas de alívio e enfrentamento do estresse para corroborar os achados até o momento.

**Palavras-chave:** Estresse ocupacional. Medidas de alívio. Enfrentamento.

**MEASURES OF RELIEF AND COPING WITH WORK STRESS: AN  
INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW**

**ABSTRACT**

Throughout history, the advent of modernity, associated with the progressive increase in occupational stress, which can be defined as an unpleasant emotional state, by tension, frustration, anxiety, emotional exhaustion due to aspects of work defined by individuals as threatening, culminated in the requirement of constant adaptation of the worker for stress management and being this inevitable in the current configuration, the use of coping mechanisms or relief of the same, among which are the relaxation techniques can be used. This work aimed to know the relief and coping measures used to reduce work stress and the effectiveness of these techniques. This is an integrative literature review, this type of research allows the results pointed out in the integrative review to constitute scientific evidence, supporting decision making in clinical practice. Ten articles in Portuguese, published between 1994 and 2014, were included. The methods identified were: Group Activities, Cognitive-Behavioral Therapy (coping), Reiki and Auriculotherapy. The most prevalent method was coping, with 60% of the sample. The methods of Group Activities, Reiki and Auriculotherapy showed proven effectiveness. Regarding Cognitive-Behavioral therapy, the effectiveness of the technique was not mentioned in two studies, since the strategies are very subjective and depend on each individual who adopts it, however, in the other studies related to this technique, it was noticed that the measure itself is considered an effective method in relieving and coping with stress as long as the appropriate strategies are used for each case. It was thus concluded that all methods were effective in managing work-related stress and that there is a need for further research in the field of occupational health and the use of stress relief and coping measures to corroborate the findings so far.

**Keywords:** Occupational stress. Relief measures. Coping.

## 1 INTRODUÇÃO

Em face aos avanços da modernidade, associados ao aumento progressivo e significativo do estresse ocupacional, passou-se a exigir das pessoas constante adaptação, maior consciência e grande habilidade para enfrentar evoluções e administrar o estresse (GUIDO *et al.*, 2011). O estresse no trabalho é decorrente da inserção do indivíduo nesse contexto, pois o trabalho pode representar fonte de satisfação ou insatisfação pessoal (SILVA *et al.*, 2008).

O estresse, tanto físico como mental, altera a homeostase do organismo dos seres vivos, causando desequilíbrios hemodinâmicos e hormonais, que comprometem a funcionalidade dos diversos sistemas do corpo, favorecendo a instalação de patologias, quer seja de ordem física, quanto psíquica e emocional (MORINI, 1997; LIPP, 2003).

De acordo com Ortiz e Platiño (1991), algumas atividades laborais podem ser altamente estressantes, como é o caso da Enfermagem que foi classificada pela Health Education Authority (Autoridade de Educação para a Saúde), como a quarta profissão mais estressante no setor público.

No caso da enfermagem, o constante contato com doenças, a complexidade dos inúmeros procedimentos realizados pela equipe, o grau de responsabilidade nas tomadas de decisão, a falta de recursos humanos, os possíveis acidentes de trabalho, a baixa remuneração, a existência de turnos de trabalho, as relações interpessoais, entre outros, aumentam a angústia e a ansiedade dos profissionais, desencadeando, muitas vezes, situações de estresse (MUROFUSE *et al.*, 2005).

Para Maslach e Jackson (1981), as exigências de algumas profissões aumenta a possibilidade de desgastes emocionais com altos níveis de estresse, tornando os profissionais vulneráveis ao estresse ocupacional crônico. Grazziano e Bianchi (2010) explicam em seu estudo que a palavra Burnout, ou Síndrome de Burnout (SB), vem do inglês e é utilizado para designar algo ou alguém que não possui mais energia.

Sendo o estresse inevitável a algumas profissões, torna-se necessário que os trabalhadores de tais profissões aprendam a identificá-lo e manejá-lo de modo a preservarem sua saúde. Nesse sentido, a literatura aponta algumas formas não farmacológicas para enfrentamento ou alívio do estresse, entre as quais se encontram as técnicas de relaxamento (MOREIRA, 2013).

Dentre as técnicas que ajudam no manejo do estresse, são relatadas várias medidas, entre as quais se encontram o relaxamento, a meditação, o alongamento, os exercícios respiratórios, a acupuntura, a prática de atividades físicas, o incentivo à alimentação saudável, o redirecionamento de atenção, entre outros (CAMINHA *et al.*, 2007; LIMA *et al.*, 2010). Também são usados o manejo da raiva, as terapias em habilidades pessoais (assertividade, manejo do tempo e negociação), a redução da tensão (relaxamento e biofeedback) (MURTA; TRÓCCOLI, 2004) e a musicoterapia (TAETS *et al.*, 2013).

Estas podem ser utilizadas em conjunto – técnicas combinadas de relaxamento e cognitivo-comportamentais – ou separadamente e acrescentar benefícios aos seus usuários. As técnicas de relaxamento buscam melhorar a relação do indivíduo com seu ambiente, atuam sobre a mente e pode proporcionar um estado de tranquilidade (LAPIERRE, 1982).

Conforme Dimotito (1984 *apud* MOREIRA, 2013), durante o relaxamento ocorrem três tipos de manifestações:

1. Fisiológicas – diminuição do pulso, da pressão arterial sistêmica e da respiração; diminuição do consumo de oxigênio e dióxido de carbono (produzido e eliminado); redução da tensão muscular e do metabolismo; vasodilatação periférica; elevação da temperatura periférica; diminuição à resposta do estresse e recuperação rápida do estado de estresse;
2. Cognitivas – estado alterado da consciência; concentração aumentada; receptividade à sugestão positiva;
3. Comportamentais – inexistência de alteração verbal; incapacidade de mudança voluntária de posição, facilidade à movimentação passiva e despreocupação com estímulos ambientais.

Segundo Barboza *et al.* (2013), o estresse é conceituado como um esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras à sua vida e ao seu equilíbrio interno, sendo uma reação fisiológica natural de sobrevivência.

Pode ser definido como um conflito de personalidade ou um conflito inconsciente específico que possibilita o desenvolvimento de um transtorno mental. Atualmente, o estresse significa pressão, como ter muito trabalho e/ou problemas, ou estar sob a ação de um determinado estímulo insistente.

O estresse ocupacional tem vários efeitos negativos, tais como diminuição do desempenho e eficácia, redução na produtividade e qualidade do serviço prestado ao cliente, problemas de saúde, absenteísmo, rotatividade, acidentes de trabalho, uso de álcool e drogas, comportamentos destrutivos propositadamente, entre outros (VAN DER COLFF; ROTHMANN, 2009).

Embora todas as profissões sejam geradoras de algum grau de estresse, algumas merecem maior atenção, dado os níveis mais acentuados de pressão que revelam (ESTEVEZ; GOMES, 2013). Na área da saúde, há diversos estudos acerca do esgotamento profissional, dentre eles podemos citar Dal Pai (2011), que realizou uma pesquisa sobre violência no trabalho em um hospital de pronto socorro de Porto Alegre, com profissionais que atuam na assistência direta ao paciente, a qual evidenciou a presença da Síndrome de Burnout relacionada à exposição à violência, com consequente exaustão emocional.

De acordo com Estevez e Gomes (2013), estudos como esse comprovam o índice elevado de estresse nessa população, entretanto, curiosamente, são ainda insuficientes às investigações efetuadas sobre os mecanismos que possam atenuar o estresse nessa classe profissional e em outras. Por isso, justifica-se a realização de estudos que procurem compreender as condições que favorecem o estresse profissional e os meios para minimizá-lo.

Durante toda a graduação, especialmente durante a realização dos estágios curriculares tanto a nível hospitalar quanto em nível da atenção básica, foi possível observar desgaste físico e emocional em profissionais da área da saúde, em especial a equipe de enfermagem, que em diversos momentos foi atribuído a fatores já mencionados no decorrer do trabalho, principalmente: carga horária exaustiva, grande responsabilidade em tomada de decisões, baixa remuneração, lidar com angústia, doença e morte, problemas de relacionamento com a equipe de trabalho entre outros.

Portanto, diante de tudo que foi exposto, essa pesquisa tem relevância para área da saúde, pois permitirá, através de uma investigação bibliográfica, uma análise sobre os resultados de pesquisas que utilizaram técnicas para alívio do estresse laboral, contribuindo assim para a expansão do conhecimento nessa área.

O mundo laboral tem sofrido inúmeras transformações. Num mercado global cada vez mais competitivo, as empresas e outras entidades empregadoras solicitam aos trabalhadores desempenhos e disponibilidades que podem afetar a sua qualidade de vida. Notáveis exemplos desta situação são a flexibilidade dos horários, a mobilidade profissional e a polivalência no trabalho. Não se estranha então que o estresse laboral seja cada vez mais encarado como um fenômeno endêmico ao trabalhador e ao mundo do trabalho (ISLES, 2005; DEWE; COL, 2010).

Sendo o estresse inevitável a algumas profissões, torna-se imprescindível que os trabalhadores de tais profissões aprendam a identificá-lo e manejá-lo de modo a preservarem sua saúde (MOREIRA, 2013). A literatura apresenta inúmeros estudos sobre as causas, sintomas e consequências do estresse, porém, pouco aponta, de maneira mais objetiva, técnicas que podem ser utilizadas para enfrentamento desse agravo.

As técnicas de relaxamento podem ser utilizadas para aliviar e reduzir tensões e dores, podendo resultar na diminuição do consumo de medicamentos, analgésicos e psicotrópicos e favorecer a qualidade de vida das pessoas. Incorporar técnicas de relaxamento na prática do trabalho é uma forma de subsidiar a realização de intervenções necessárias para melhorar o desempenho e qualidade de vida do trabalhador (MOREIRA, 2013). Apesar disso, na literatura, percebeu-se uma carência de estudos que comprovem a eficácia de tais técnicas, a maioria dos ensaios encontrados descrevem as medidas de enfrentamento, porém poucos a avaliam quanto à efetividade.

Diante dos fatos mencionados, instigou-se a elaboração dos seguintes questionamentos:

- Como são abordadas as medidas de alívio e enfrentamento utilizadas para redução do estresse laboral na literatura brasileira?
- Quais são as medidas de alívio e enfrentamento utilizadas para reduzir o estresse laboral descritas na literatura científica?
- As medidas de alívio e enfrentamento apresentam resultados satisfatórios na redução do estresse laboral?
- Teve como objetivo geral analisar as medidas de alívio e enfrentamento utilizadas para redução dos sintomas de estresse relacionadas à atividade laboral disponíveis na literatura brasileira.
- Seus objetivos específicos foram:
- Identificar as medidas de alívio e enfrentamento utilizadas para reduzir o estresse laboral descritas na literatura científica.
- Apresentar os resultados das pesquisas identificando quais medidas de alívio e enfrentamento tiveram resultado satisfatório.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Este tipo de pesquisa sintetiza resultados de pesquisas anteriores apontando, sobretudo, as conclusões do corpus da literatura sobre o fenômeno em estudo (CROSSETTI, 2012). O rigor metodológico possibilita que os resultados apontados na revisão integrativa constituam evidências científicas, dando suporte para tomada de decisão na prática clínica (ROMAN; FRIEDLANDER, 1998; PEDROLO *et al.*, 2009).

A necessidade de implantar Práticas Baseadas em Evidências (PBE) tem gerado um incremento na necessidade de produção das revisões de literatura. Souza, Silva e Carvalho (2010) afirmam que apesar da revisão sistemática e meta-análise serem os métodos mais utilizados na PBE, não contemplam importantes questões da enfermagem relacionadas aos cuidados ou ao impacto da doença ou do tratamento.

Assim, Mendes, Siqueira e Galvão (2008) destacam a revisão integrativa como importante instrumento para PBE em Enfermagem.

Para Crossetti (2012), a revisão integrativa da literatura é um recurso para a construção do conhecimento em enfermagem sendo importante por subsidiar o aprimoramento na prática clínica e, conseqüentemente, intervenções que visem a segurança do paciente.

Optou-se por esse tipo de pesquisa por melhor responder a problemática deste estudo, uma vez que busca na literatura bases científicas que respaldem as medidas de alívio e enfrentamento do estresse. Possibilitando que o leitor/enfermeiro embasado nos resultados apontados nesta pesquisa aplique a PBE na sua vida cotidiana.

O local de estudo foi o Portal de Pesquisa da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). A BVS é uma iniciativa do Ministério da Saúde (MS) e Biblioteca Regional de Medicina (BIREME)/Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS)/Organização As bases de dados utilizadas foram: LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde); MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online); e BDNF (Base de Dados de Enfermagem).

Mundial de Saúde (OMS) e de parcerias com instituições nacionais. Este portal foi desenvolvido para oferecer mais facilidade no acesso à informação em saúde de mais de 60 bases de dados (BVS, 2013).

Os sujeitos da pesquisa são artigos científicos indexados nas bases de dados LILACS, MEDLINE e BDNF que abordem sobre o tema de medidas de alívio e enfrentamento para redução do estresse laboral.

A delimitação da amostragem deste estudo foi por saturação que é, segundo Fontanella, Ricas e Turato (2008), uma ferramenta conceitual frequentemente empregada nos relatórios de investigações qualitativas em diferentes áreas no campo da Saúde, entre outras e é também usada para estabelecer ou fechar o tamanho final de uma amostra em estudo, interrompendo a captação de novos componentes.

Para coleta dos dados foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DECs): Enfermagem, Estratégias, Burnout, Terapia de relaxamento, Terapia Ocupacional, Alívio e Enfrentamento do Estresse. Estes descritores foram utilizados sozinhos e/ou associados com o operador boelano "and". A coleta de dados foi realizada em 5 etapas:

- Primeira etapa – foi computado um total de 66 referências indexadas. Na base de dados LILACS somaram-se 32 artigos; na MEDLINE, 11; e BDNF 23;
- Segunda etapa – foi realizada uma filtragem para excluir as repetições o que culminou com a exclusão de 21 artigos repetidos ficando apenas 45 artigos para serem analisados;
- Terceira etapa – foi feita uma análise dos títulos a qual mostrou que 8 artigos não se referiam ao tema em estudo, portanto, prosseguiram 37 artigos para análise;
- Quarta etapa – Após a leitura dos resumos foi observado que 23 artigos não se referiam às questões norteadoras desta pesquisa e com isso somente 14 artigos passaram para a última etapa;

- Quinta etapa – por fim com a leitura completa dos artigos concluiu-se que apenas 10 artigos atendiam aos objetivos propostos por esta pesquisa.

Para coleta dos dados foi utilizado um instrumento criado pelas autoras onde constaram dados de identificação e informações extraídas dos artigos a fim de facilitar a análise e a interpretação dos dados para respectiva síntese e comparação.

O instrumento compreendeu: dados de identificação do artigo (título do artigo, ano de publicação, nome dos autores e nome do periódico); objetivos do estudo; materiais e métodos utilizados; tipo de estudo; população e amostra; local (cidade ou região em que estavam situados os trabalhadores e campos de estudo), resultados/achados, conclusões; recomendações e limitações do estudo.

Após o preenchimento dele com os dados de cada artigo selecionado, eles foram numerados e ordenados de acordo com o ano e mês de publicação, iniciando com o artigo mais antigo e indo ao mais recente. Dessa forma, cada artigo foi relacionado a um algarismo de 1 a 10, sendo assim representados no capítulo da apresentação dos dados a fim de facilitar sua identificação durante a discussão dos achados.

Para a análise dos dados desta pesquisa utilizou-se a análise de conteúdo que, segundo Bardin (1977), configura-se como um conjunto de técnicas de análise das comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens. E com o auxílio do instrumento elaborou-se três quadros onde estão apresentados os seguintes dados da pesquisa.

No Quadro 3 estão descritos dados referentes aos números, títulos, autores, periódicos, cidade/região, ano, tipo de estudo, campo, população/amostra e objetivos dos artigos selecionados.

No Quadro 4 estão descritos dados referentes ao tipo de medida utilizada para diminuição do estresse laboral, por fim no Quadro 5 estão descritas a efetividade das técnicas escolhidas nos artigos analisados.

A partir da análise destes quadros foi possível elaborar três eixos temáticos a serem discutidos:

- Análise dos artigos referente às medidas de alívio e enfrentamento utilizadas para redução dos sintomas de estresse relacionado à atividade laboral disponíveis na literatura brasileira. Identificação das medidas de alívio e enfrentamento utilizadas para reduzir o estresse laboral descritas na literatura brasileira;
- Apresentação dos resultados das pesquisas identificando quais medidas de alívio e enfrentamento tiveram resultado satisfatório.

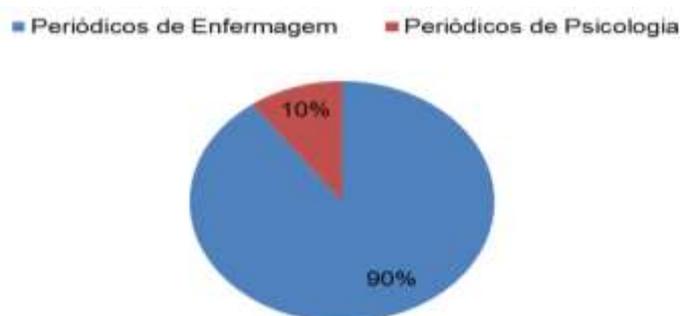
### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para a apresentação e discussão dos dados optou-se por organizá-la em três eixos: um referente à análise dos artigos referente às medidas de alívio e enfrentamento utilizadas para redução dos sintomas de estresse relacionado à atividade laboral disponíveis na literatura brasileira; outro específico para o tipo de medida de alívio e enfrentamento utilizada como ferramenta para redução do estresse laboral descritas na literatura brasileira; e o terceiro apresentando os resultados das pesquisas identificando quais medidas de alívio e enfrentamento tiveram resultado satisfatório.

Inicialmente, foram extraídas as informações relativas ao título e nome dos autores dos artigos com o objetivo de identificá-los relacionando-os a um algarismo de 1 a 10 de acordo com o ano e mês de publicação, indo no sentido do mais antigo ao mais recente.

Com relação à publicação dos estudos, 9 artigos (90%) foram publicados em periódicos com a área de atuação voltada para a Enfermagem e apenas 1 (10%) na área de psicologia (Gráfico 1).

**Gráfico 1** – Área de atuação dos periódicos utilizados para publicação dos artigos

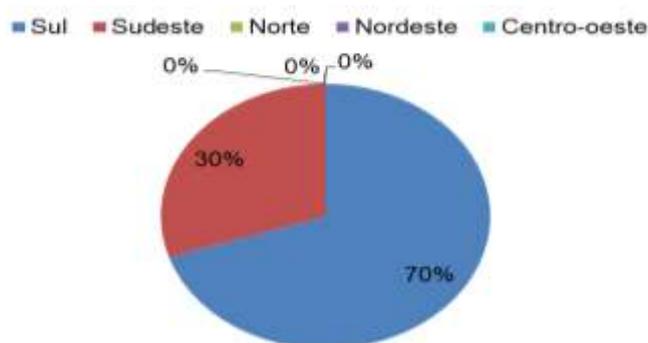


Fonte: Autores (2022).

De acordo com Batista e Bianchi (2006), é cada vez mais crescente a preocupação referente ao assunto estresse. Nas publicações literárias verifica-se um aumento na publicação de artigos e pesquisas científicas em relação aos métodos de como lidar com o estresse e com grande preocupação por parte da Enfermagem. Tal preocupação, talvez, deva-se ao fato de o estresse estar tão presente em nosso cotidiano. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, 90% da população mundial é afetada pelo estresse, tomando aspectos de uma epidemia global.

Sobre a cidade/região de publicação, os 10 artigos estudados foram publicados nas regiões sul e sudeste com predomínio da região sudeste (70%) (Gráfico 2).

**Gráfico 2** – Distribuição das publicações por região do país



Fonte: Autores (2022).

Mundim (2012) diz que a predominância da região sudeste na publicação de estudos científicos pode ser explicada devido à grande concentração de periódicos relacionados à saúde pública nesta região e aos programas de pós-graduação. Logo, há necessidade de incentivar a criação de periódicos voltados para essa área em outras partes do país, tendo em vista a complexidade do tema e as especificidades das medidas que podem variar conforme a realidade considerada.

Com relação à realização das pesquisas foram observados os seguintes tipos de estudo: análise de conteúdo, pesquisa quantitativa, pesquisa qualitativa revisão de literatura, relato de experiência e ensaio clínico randomizado. O campo de realização desses trabalhos foram, predominantemente, os estabelecimentos de saúde, exceto as pesquisas bibliográficas em que os campos de estudo foram bases de dados.

O mesmo raciocínio se emprega a população e amostra dessas pesquisas, já que todos os estudos selecionados que realizaram pesquisas com seres humanos utilizaram profissionais da área da saúde. O restante da população em estudo, referente às revisões de literatura, foi representado por artigos, dissertações e livros.

Em relação aos objetivos dos artigos, dois (09 e 10) testaram intervenções com sujeitos acometidos de estresse ou de Burnout a fim de avaliar os efeitos destas técnicas; outros dois (01 e 06) realizaram atividades em grupos com profissionais de enfermagem visando a diminuição do estresse e relataram as suas experiências; quarto (02, 03, 04 e 08) buscaram identificar fatores desencadeantes de estresse em profissionais de saúde e as estratégias de enfrentamentos utilizadas por estes profissionais e os dois restantes (05 e 07) realizaram levantamento bibliográfico sobre estratégias defensivas utilizadas pelo enfermeiro no ambiente de trabalho e medidas de enfrentamento para a Síndrome de Burnout.

Os tipos de medidas de alívio e enfrentamento identificados na literatura analisada que foram: atividades em grupos, Terapia Cognitivo-Comportamental (COPING), Reiki e Auriculoterapia.

- Atividades em Grupo:
  - O artigo 01 empregou a estratégia de "vivência grupal", com a participação de atendentes, auxiliares, técnicos de enfermagem e enfermeiros, durante o horário de trabalho em 15 a 20 encontros por curso. A dinâmica dos trabalhos utilizada pelos pesquisadores permitia o envolvimento e a expressão dos participantes através do diálogo, depoimentos, história de vida, expressão corporal, conversas conjuntas e informais e relaxamento físico e mental, sendo dada ênfase nas técnicas de: "Sensibilização e conscientização corporal: através do emprego de exercícios que explorem o movimento das partes isoladas do corpo e respiração"; "Orientação espacial: direção, ritmo, ações básicas do esforço"; "Expressão do movimento: criatividade, interpretação, dramatização"; "Exercícios de hata-yoga, de antiginástica e recreação";
  - O artigo 06 realizou um estudo em que os pesquisadores relataram a experiência acumulada até o momento para o desenvolvimento de uma intervenção baseada em grupos de encontro com profissionais de enfermagem da UTI de um Terapia.
- Cognitivo-Comportamental (COPING)
  - No artigo 02, os pesquisadores utilizaram um inventário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus numa população de 77 enfermeiros assistências. Os entrevistados foram orientados a pensar em uma situação geradora de estresse para então seguir com o preenchimento do inventário. Com isso, pode-se constatar que a estratégia de coping mais utilizada pelos enfermeiros é a reavaliação positiva, seguida da resolução de problema e autocontrole e a estratégia menos utilizada foi a aceitação da responsabilidade;

- No artigo 03 foi realizada uma pesquisa na unidade de emergência de um hospital de Porto Alegre, no qual os pesquisadores utilizaram o "inventário de estresse em enfermeiros (IEE)", acrescido de duas questões abertas, uma delas relacionada aos mecanismos de enfrentamento utilizados pelos enfermeiros para lidar com o estresse no trabalho sendo aplicado a equipe de enfermagem da referida instituição (20 enfermeiros e 40 técnicos de enfermagem), os autores revelaram que após a leitura do IEE identificaram-se, em relação ao coping, estratégias classificadas como utilizadas no trabalho e fora dele. As primeiras incluem diálogo, empatia, ajuda mútua e resolução de conflitos, dentre as estratégias utilizadas fora do trabalho constaram o lazer, meditação, relaxamento, estar com a família e valorizar a vida;

- No artigo 04, realizou-se uma pesquisa em São José do Rio Preto (SP), na qual foi feita uma entrevista semiestruturada com 17 ACS da ESF da cidade referida sobre medidas de enfrentamento de estresse utilizados no trabalho, foi empregado o modelo de Folkman e Lazarus de estresse e enfrentamento. As estratégias empregadas foram agrupadas em categorias focalizadas na emoção e no problema, assim as principais situações verbalizadas foram: uso do hospital universitário. Até o momento da elaboração do artigo, ao longo de um ano de intervenção, foram realizados cinco grupos de encontro distintos (com 3 a 5 profissionais de enfermagem totalizando 17 enfermeiros), cada um deles desenvolvido ao longo de seis sessões totalizando 30 sessões. De maneira geral os resultados desse estudo revelaram que grupos de encontro, na medida em que podem auxiliar seus participantes a vislumbrarem novas possibilidades de se relacionarem entre si, são capazes de contribuir para convivência de profissionais de enfermagem no contexto do trabalho. compensação; olhar as dificuldades como formas de aprendizado; compartilhar os problemas com a equipe e outros profissionais que cooperam com a estratégia; seguir orientações para uma ação mais profissional e menos emocional; reivindicar junto com a coordenadoria um programa para a promoção e prevenção da saúde mental do trabalhador; limitar a comunidade; participar do fórum de ACS, onde há trocas de experiências; fazer psicoterapia; fazer encaminhamentos para o serviço social; ter consciência de que não tem que resolver tudo sozinho; encarar a dificuldade como um desafio; crença em Deus e orações; frequentar igrejas; afastar os problemas da cabeça; chorar; realizar atividades de lazer; buscar apoio de pessoas íntimas; fazer uso de antidepressivos; meditação; fazer exercícios físicos; solicitar afastamento e/ou licença saúde e montar cestas básicas com o próprio recurso financeiro;

- O artigo 05 realizou uma revisão integrativa da literatura nas bases de dados eletrônicas: LILACS, MEDLINE e Banco de Teses da USP, a qual encontrou quatro artigos e uma tese, sendo neste trabalho possível identificar que as principais estratégias defensivas utilizadas no ambiente de trabalho foram as confraternizações no setor, o distanciamento da família, o afastamento do paciente e as orações; fora do ambiente de trabalho pontuaram-se os momentos de lazer, o abuso de álcool e a realização de atividades físicas como caminhadas e frequentar a academia;

- No artigo 07 foi feita uma busca bibliográfica exploratória na base de dados indexados LILACS, SCIELO, bem como em livros, dissertações e teses. Essa busca

selecionou 46 artigos, 3 dissertações e 3 livros. Os estudos enfatizaram três níveis de intervenções, ou seja, estratégias organizacionais aplicadas ao ambiente de trabalho; estratégias individuais focadas nas respostas pessoais, ao tentar regular as emoções frente a uma situação estressante; e estratégias combinadas centradas na interação do contexto ocupacional com um indivíduo;

- No artigo 08 os pesquisadores fizeram um estudo em que os dados foram coletados utilizando-se três inventários, entre os quais o inventário de estratégia de coping, a população desse estudo foi composta de 143 enfermeiros. Os resultados revelaram, em relação as formas de enfrentamento, a resolução de problemas como fator de maior média, seguido do suporte social e da reavaliação positiva, a estratégia menos utilizada pela população estudada foi o confronto.

- Reiki
  - No artigo 09 foi realizado uma investigação sobre os efeitos na imunoglobulina A salivar (IgAs), na atividade de  $\alpha$ -amilase e na pressão arterial, após uma aplicação de Reiki (modalidade curativa corpo/mente que utiliza o olhar, o sopro, o toque e batidas ligeiras visando ajudar no restabelecimento do sistema energético corporal, graças ao estímulo dos processos de cura natural do organismo), em 18 enfermeiras diagnosticadas com Síndrome de Burnout. Os autores relatam que o teste de Anova mostrou interação significativa entre o momento da intervenção, a pressão arterial diastólica e os níveis de IgAs.
- Auriculoterapia
  - No artigo 10 foi feita uma pesquisa com 49 pessoas randomizadas em três grupos: grupo 1 (controle), grupo 2 (terapeutas menos experientes) e grupo 3 (terapeutas mais experientes). Os sujeitos receberam oito sessões de auriculoterapia com agulhas semipermanentes nos pontos Shen Men, Rim e Tronco cerebral, tendo sido avaliados no início com quatro e oito sessões e follow-up (15 dias). Foi constatado diferenças estatisticamente significativas entre os resultados antes e depois entre os grupos 1 e 3 na terceira avaliação e follow-up, e resultado marginalmente significativo foi encontrado no follow-up entre os grupos 1 e 2.

Após a análise dos trabalhos, foram identificadas as seguintes medidas: atividades em grupos; terapia cognitivo-comportamental; auriculoterapia e Reiki. Porém, foi observado que a medida de alívio e enfrentamento mais predominante nas literaturas foi a Terapia Cognitivo-Comportamental, mais especificamente o coping, Folkman e Lazarus (1984) definem o coping como “um esforço cognitivo e comportamental, realizado para dominar, tolerar ou reduzir as demandas externas e internas”. Ainda segundo esses autores, numa perspectiva cognitivista, foi proposto um modelo que divide o coping em duas categorias funcionais: coping focalizado no problema e coping focalizado na emoção. No primeiro, há a procura de estratégias que derivam de processos defensivos como evitar, distanciar-se e buscar valores positivos em eventos negativos como forma de diminuir a importância emocional do estressor. Já o coping focalizado no problema a pessoa tenta definir o problema que vivencia, procurando soluções alternativas e optando entre elas.

Assim, conclui-se que foi possível a identificação dos métodos utilizados para alívio e enfrentamento do estresse ocupacional descritos nos artigos estudados. No entanto, percebeu-se que a literatura não aponta qual medida apresenta melhor benefício visto que esse não foi o objetivo de nenhum dos artigos selecionados, ou seja, não foi encontrado

nenhum artigo que tenha como objetivo comparar as medidas de alívio e enfrentamento utilizadas visando apontar qual a melhor técnica ou qual traz melhores resultados. Em vista disso, acreditamos ser importante a realização de mais investigações que se proponham a analisar sobre essa temática.

Com relação aos resultados e eficácia das medidas de alívio e enfrentamento utilizadas para redução do estresse laboral descritas na literatura brasileira constatou-se que, no âmbito da saúde do trabalhador, há poucos estudos que abordam o uso das medidas de alívio e enfrentamento e seus efeitos para redução do estresse laboral. Na literatura científica, encontramos estudos relacionados à: Atividades em Grupos, Terapia Cognitivo-Comportamental (COPING), Reki e Auriculoterapia.

Com relação às Atividades em Grupos, o artigo 01 constatou que a “vivência” em grupo, facilitou o relacionamento entre os membros da equipe de trabalho, abriu espaço para a comunicação efetiva; favoreceu o autoconhecimento e ajudou na solução de problemas. Além destes pontos ficou evidente a importância da continuidade de cursos alternativos extensivos a todas as pessoas do hospital, como uma das formas de auxiliar o funcionário na melhoria do relacionamento consigo mesmo, com o outro, com o trabalho e de valorizar a sua saúde física, mental e a aprendizagem.

Da mesma forma, o artigo 06 mostrou que os grupos de encontro, na medida em que podem auxiliar seus participantes a vislumbrarem novas possibilidades de se relacionarem entre si, são capazes de contribuir para a convivência de profissionais de enfermagem no contexto do trabalho. Porém, modalidades assistenciais de longa duração pode ser necessárias para a consolidação das referidas possibilidades, sobretudo porque os mesmos se encontram continuamente expostos a situações de estresse ocupacional.

Segundo Rogers (1978), os grupos de encontro foram considerados particularmente apropriados a essa finalidade por serem capazes de promover o crescimento pessoal, o desenvolvimento da comunicação e o aperfeiçoamento das relações interpessoais por meio de um processo experiencial. Moreira (1999) afirma ainda que os Grupos promovem a mobilização de potencialidades a partir do intercâmbio de emoções associadas a vivências comuns e é basicamente dessa maneira que o indivíduo passa a conhecer a si próprio e aos outros com uma profundidade maior do que seria possível a partir de relações habituais.

Dentre os dez estudos analisados a Terapia Cognitivo-Comportamental, ou mais especificamente o coping, foi a mais utilizada totalizando seis artigos (artigos 02, 03, 04, 05, 07 e 08).

Folkman e Lazarus (1984) definem o coping como “um esforço cognitivo e comportamental, realizado para dominar, tolerar ou reduzir as demandas externas e internas”. Ainda segundo esses autores, numa perspectiva cognitivista, foi proposto um modelo que divide o coping em duas categorias funcionais: coping focalizado no problema e coping focalizado na emoção. No primeiro, há a procura de estratégias que derivam de processos defensivos como evitar, distanciar-se e buscar valores positivos em eventos negativos como forma de diminuir a importância emocional do estressor. Já o coping focalizado no problema a pessoa tenta definir o problema que vivencia, procurando soluções alternativas e optando entre elas.

Para Beresford (1994), embora o julgamento sobre a eficácia ou adaptabilidade das estratégias de coping tenha se mostrado extremamente subjetivo em muitas pesquisas, coping deve ser visto como independente do seu resultado. No modelo de coping e stress proposto por Lazarus e Folkman (1984), qualquer tentativa de administrar o estressor é

considerado coping, tenha ela ou não sucesso no resultado. Desta forma, uma estratégia de coping não pode ser considerada como intrinsecamente boa ou má, adaptativa ou mal adaptativa. Torna-se então necessário considerar a natureza do estressor, a disponibilidade de recursos de coping e o resultado do esforço de coping.

Concordando com autor supracitado, este estudo observou que os artigos analisados apesar de apresentarem as estratégias de coping que podem e/ou que foram utilizadas pelos sujeitos analisados, nem todos falam sobre sua eficácia (artigos 02 e 04), visto que as estratégias são muito subjetivas e dependem de cada indivíduo. Apesar disso, nos outros artigos que abordam essa teoria (03, 05, 07 e 08) pode-se perceber que a TCC em si é considerada uma medida eficaz no alívio e enfrentamento do estresse desde que se utilizem as estratégias adequadas para cada caso.

No artigo 09 conclui-se que uma sessão de Reiki de 30 minutos pode melhorar de forma imediata a resposta de IgAs e da pressão arterial diastólica em enfermeiras com síndrome de Burnout, já que a resposta fisiológica ao estresse inclui a estimulação do Sistema Nervoso Simpático (SNS) que dá lugar à elevação da pressão arterial e à redução da resposta imune (MUROFUSE; ABRANCHES; NAPOLEÃO, 2005).

Vale comentar que diversas modalidades de terapia manual e toque curativo (incluindo Reiki) têm demonstrado efeitos positivos na pressão arterial e na IgAs em pessoas saudáveis (MACKAY; HANSEN; MCFARLANE, 2004).

A auriculoterapia, abordada no artigo 10, mostrou-se eficaz na redução do estresse em profissionais de Enfermagem. Apesar da diferença nos níveis de sucesso alcançado, tanto a experiência com profissionais mais experientes quanto a com os menos experientes apontaram resultados positivos na redução dos níveis de estresse dos profissionais analisados.

Segundo Karst *et al.* (2007), quanto à auriculoterapia, esta prática vem se mostrando bastante apropriada para o tratamento de diferentes doenças pois mostrou-se similar em eficácia, quando comparada ao efeito de Midazolam para ansiedade, antes de extração dentária em estudo randomizado com 67 pacientes. Também se mostrou positiva para ansiedade e estresse em estudantes universitários (NAKAI, 2008) e em profissionais da Enfermagem na Unidade de Terapia Intensiva de um hospital (GIAPONESI; LEÃO, 2009). Os dois últimos estudos citados utilizaram o mesmo protocolo de pontos (Shen Men e Tronco Cerebral), com base no que se estruturou o protocolo definido no estudo analisado nesta pesquisa, com acréscimo de um ponto (rim).

Após reflexão sobre os resultados das pesquisas que utilizaram medidas de alívio e enfrentamento do estresse laboral, concluímos que todas as medidas se mostraram eficazes na redução do estresse uma vez que os autores destas pesquisas relataram algum tipo de evento satisfatório como, melhora nas relações interpessoais, melhora do autoconhecimento, ajuda na solução de problemas, alívio das tensões, redução do sofrimento no trabalho entre outros.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os artigos selecionados para essa revisão integrativa sugerem que devem ser realizadas mais pesquisas no âmbito da saúde ocupacional e uso de medidas de alívio e enfrentamento do estresse para corroborar os achados até o momento. É necessário que cada vez mais haja uma preocupação no modo de conduzir os processos de mudança que

ocorrem, principalmente, na área trabalhista. Nos diversos setores têm surgido exigências mais rígidas em relação a tudo que se refere ao novo e que acabam exercendo um profundo impacto sobre a ansiedade e o estresse, o que pode acarretar danos à saúde do trabalhador.

Os níveis de efeitos positivos medidos através de diferentes tipos de pesquisas com o uso de medidas de alívio e enfrentamento do estresse indicam que o treinamento correto pode aumentar a capacidade de lidar com o estresse e as deficiências na vida diária, assim como em condições extraordinárias de desordens sérias ou estresse em qualquer ambiente, inclusive o de trabalho.

A decisão de optar por um método de alívio e enfrentamento do estresse deve ser condicionada pelo perfil e disponibilidade dos profissionais além dos recursos e limites inerentes à organização da empresa onde o programa será implementado. Não há uma escolha metodológica melhor do que a outra, mas, sim, escolhas mais ou menos viáveis para determinados contextos concretos.

Assim, a elaboração e implementação de programas de redução de estresse como medida institucional podem e devem contribuir para a redução de problemas de produtividade, para minimizar os sentimentos de angústias das pessoas e melhorar a qualidade de vida daqueles que pertencem à empresa. Essa reflexão resultará, com certeza, em ações que levarão ao amadurecimento e desenvolvimento das pessoas e das organizações e um aumento da produtividade.

O desgaste físico e emocional vivido por alguns profissionais da área da saúde do município de Tucuruí-PA, não se mostra diferente da realidade de profissionais dessa mesma área que sofrem de problemas semelhantes, em outras regiões do país. Assim concordamos que o emprego de medidas simples como atividades grupais e o coping poderiam ajudar a diminuir o estresse e melhorar a qualidade de vida desses trabalhadores. Dessa maneira, acredita-se na necessidade da execução, no ambiente de trabalho, de atividades preventivas do estresse crônico, com a participação em equipes multidisciplinares, buscando resgatar a efetividade e um ambiente agradável de serviço, com a disseminação do uso de medidas de alívio e enfrentamento do estresse que são de fácil incorporação na rotina atribulada dos profissionais nos dias de hoje.

## REFERÊNCIAS

ALBRECHT, K. **O gerente e o estresse**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editores, 1990.

BARBOZA, M. C. N. *et al.* Estresse ocupacional em enfermeiros atuantes em setores fechados de um hospital de Pelotas/RS. **Rev Enferm UFSM**, v. 3, n. 3, p. 374-382, 2013.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BATISTA, K. de M.; BIANCHI, E. R. F. Estresse do enfermeiro em unidade de emergência. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v. 14, n. 4, jul./ago. 2006.

BERESFORD, B. A. Resources and strategies: how parents cope with the care of a disabled child. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 35, p. 171-209, 1994.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo

seres humanos e revoga a Resolução n. 1, de 13 de junho de 1988. **Diário oficial da União**, Brasília, DF, 16 out. 1996.

CAMELO S. H. H.; ANGERAMI E. L. S. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. **Revista Latino-Americana Enfermagem**, v. 12, n. 1, 2004.

CAMINHA, R. M. *et al.* **Psicoterapias cognitivo-comportamentais teoria e prática**. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.

CARDOSO, A. M. *et al.* Síndrome de burnout e docência: uma revisão integrativa. **Revista Expressão Católica**, v. 8, n. 2, p. 7-14, dec. 2019.

CROSSETTI, M. G. O. Revisão integrativa de pesquisa na Enfermagem o rigor científico que lhe é exibido [editorial]. **Rev. Gaúcha Enferm.**, Porto Alegre, v. 33, n. 2, p. 08-09, 2012.

DAL PAI, D. **Violência no trabalho em pronto socorro**: implicações para a saúde mental dos trabalhadores. 2011. Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

DEWE, P. J.; O'DRISCOLL, M. P.; COOPER, C. L. (org.). **Coping with work stress**: a review and critique. Chichester: Wiley, 2010.

ESTEVES, A.; GOMES, A. Ruy. Stress ocupacional e avaliação cognitiva: um estudo com forças de segurança. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 22, n. 3, p. 701-713, 2013.

FARBER, B. A. Stress and burnout in suburban teachers. **J. Educ. Res.**, Washington, v. 77, n. 6, p. 325-331, 1984.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. **Personality and Social Psychol**, v. 46, p. 839-852, 1984.

FONTANELLA, B. J. B.; RICAS, J.; TURATO, E. R. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. **Cad. Saúde Pública**, v. 24, n. 1, jan. 2008.

FRANÇA, H. H. A síndrome de "burnout". **Rev. Brasil. Med.**, São Paulo, v. 44, n. 8, p. 197-199, ago. 1987.

GIAPONESI, A. N. L.; LEÃO, E. R. A auriculoterapia como intervenção para redução do estresse da equipe de enfermagem em terapia intensiva. **Nursing**, São Paulo, v. 12, n. 139, p. 575-579. 2009.

GUIDO, L. de A. *et al.* Estresse, coping e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares. **Rev. esc. enferm. USP [online]**, v. 45, n. 6, p. 1434-1439, 2011.

KARST, M. *et al.* Acupuncture for Dental Anxiety: A Randomized Controlled Trial. **Anesth Analg.**, n. 104, p. 295-300, 2007.

LAPIERRE, A. **A reeducação física**. 6. ed. São Paulo: Manole, 1982.

LIMA, M. L. *et al.* Estresse em trabalhadores de unidades de terapia intensiva: como reduzir ou minimizar os riscos? **Revista Eletrônica de Enfermagem do Centro de Estudos de Enfermagem e Nutrição**, v. 1, n. 1, jan./jul. 2010.

LIPP, M. E. N.; ROCHA, J. C. **Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida**: um guia de tratamento para o hipertenso. 2. ed. Campinas: Papirus, 1996.

MACKAY, N.; HANSEN, S.; MCFARLANE, O. Autonomic nervous system changes during Reiki treatment: A preliminar study. **J Altern Complement Med.**, v. 10, p. 1077-1081, 2004.

MARX, K. **Manuscritos econômicos-filosóficos**. Lisboa: Edições 70, 1989.

MASCI, C. **A hora da virada**: enfrentando os desafios da vida com equilíbrio e serenidade. São Paulo: Saraiva, 2001.

MENDES, K. D. S; SIQUEIRA, R. C. C. P; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enferm.**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MOREIRA, P. W. **Uso de técnicas de relaxamento para alívio do estresse ocupacional**: uma revisão integrativa. 2013. 61 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

MOREIRA, V. Grupo de encontro com mulheres vítimas de violência intrafamiliar. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 4, n. 1, p. 61-77, 1999.

MORINI, C. A. T. **Ativação Bioenergética em meio líquido**: stress e qualidade de vida. Jundiaí: Ápice, 1997.

MUNDIM, M. C. B. Saúde mental e trabalho: levantamento das publicações na scielo e pepsic. **Barbarói**, Santa Cruz do Sul, v. 36, ed. esp, p.110-119, jan./jun. 2012.

MUROFUSE, N. T. *et al.* Reflexões sobre estresse e burnout e a relação com a enfermagem. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v. 13, n. 2, p. 255-261, mar./abr., 2005.

NAKAI, L. S. **Eficácia de auriculoterapia no tratamento de estresse e ansiedade de estudantes universitários**. 2008. 52 p. Monografia (Graduação em Fisioterapia) – Universidade de São Paulo, São Paulo 2008.

OLIVEIRA, J. R. **A Síndrome de Burnout nos Cirurgiões-Dentistas de Porto Alegre, RS**. 2001. 109 p. Dissertação (Mestrado em Odontologia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2001.

ORTIZ, G. C. M.; PLATIÑO, N. A. M. El stress y su relación com las condiciones de trabajo del personal de enfermaría. **Invest. educ. enferm.**, v. 9, n. 2, p. 83-99, 1991.

ROGERS, C. **Grupos de encontro**. São Paulo: Martins Fontes, 1978.

ROMAN, A. R; FRIEDLANDER, M. R. Revisão integrativa de pesquisa aplicada a enfermagem. **Cogitare Enferm.**, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 109-112, 1998.

SANTOS, O. de A. **Ninguém morre de trabalhar**: o mito do estresse. 3. ed. São Paulo: Texto novo, 1995.

SILVA, D. C. M.; LOUREIRO, M. F.; PERES, R. S. Burnout em profissionais de enfermagem no contexto hospitalar. **Psicol. hosp.**, v. 6, n. 1, p. 39-51, abr. 2008.

SILVA, R. K. N. da *et al.* Nível de estresse dos cuidadores de pacientes com câncer em fase terminal. **Revista Expressão Católica Saúde**, v. 2, n. 2, p. 53-61, ago. 2018.

SOUZA, M. T; SILVA, M. D; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer? **Rev. Einstein.**, v. 8, p. 102-106, 2010.

TAETS, G. G. de C. *et al.* Impacto de um programa de musicoterapia sobre o nível de estresse de profissionais de saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 3, n. 66, p. 385-390, jun. 2013.