

PERCEPÇÃO DE ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO ENTRE OS ENFERMEIROS

Rhuber Daniel de Moraes, Renata Cristina de Oliveira Souza Castro, Pérola Liciane Baptista Cruz e Silva, e-mail: perolacruz@yahoo.com.br

1 INTRODUÇÃO

Conhecida como uma profissão centrada no cuidar, o exercício profissional de enfermagem acontece permeado de relações afetivas, com momentos de satisfação pela ajuda e apoio oferecido e outros marcados por sofrimento com a dor do outro, perdas e sentimentos de medo, insegurança e estresse emocional (DE HUMEREZ et al., 2020).

Os transtornos mentais sempre estiveram presentes na vida dos profissionais de enfermagem, intensificados por situações de muito estresse experimentadas pelos profissionais em seu cotidiano, como demanda de trabalho exacerbada, baixa remuneração, infraestrutura desprovida de insumos e recursos, privação de sono derivada de plantões noturnos recorrentes, entre outras. Este contexto prejudicado pode ter como resultado o desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais, como depressão, síndrome de Burnout e ansiedade (OLIVEIRA et al., 2019).

Além dos sentimentos ligados diretamente ao cuidar, situações como condições trabalhistas desfavoráveis e baixa remuneração levam a desgastes físicos e psíquicos que intensificam o sofrimento mental desses profissionais (DE HUMEREZ et al., 2020)

Para Oliveira et al. (2019) os transtornos mentais têm influenciado a rotina de trabalho dos enfermeiros com impactos que atingem diretamente a eles e a sociedade. A cada dia se descobrem fatores que explicam a origem dos transtornos mentais e aos poucos são expostos os fatores que hostilizam os profissionais que sofrem por essas situações.

Assim, objetiva-se identificar estratégias de cuidado e melhoria do bem estar pessoal frente a sofrimentos mentais em enfermeiros.

2 MÉTODO

Este trabalho refere-se a uma pesquisa de campo. Trata-se de estudo quantitativo, transversal, descritivo. Sua principal característica é a unicidade da forma de coleta e tratamento dos dados.

A presente pesquisa foi encaminhada ao Comitê de Ética por meio da Plataforma Brasil, e iniciada apenas após aprovação sob nº de CAAE 69076623.0.0000.5427. Aos participantes, previamente à aplicação do questionário, foi apresentado o Termo de Conhecimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo a descrição dos procedimentos de pesquisa e concordância realizada de forma digital (*Google forms*). O presente estudo respeitou todos os aspectos éticos que tratam pesquisas com seres humanos descritos na Resolução 510/2016, regulamentada pelo Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012).

O local do estudo se deu no município de Jahu, abrangendo Instituições hospitalares, rede pública e/ou particular, UBSs e Unidades de Pronto Atendimento, clínica e ambulatorial, e algumas instituições de ensino voltado à saúde (Graduação/ Curso Técnico de Enfermagem).

A coleta aconteceu através de questionário estruturado, autoaplicável, por meio da ferramenta online *Google forms*. A amostra foi selecionada por conveniência, com encaminhamento do convite de participação, diretamente ao profissional por meio de mensagens de aplicativos (whatsapp, instagram, facebook) e e-mails. Foram convidados a participar profissionais enfermeiros, que estivessem em atuação profissional nos últimos 12 meses (maio de 2022 a maio de 2023), maiores de 18 anos, que trabalham no município de Jau.

Após coleta dos dados, esses foram tabulados e armazenados no software Microsoft Office Excel (2010). Para análise, foi aplicada estatística descritiva, como medidas de tendência central (frequência simples, média, mediana, mínimo e máximo).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para este Trabalho foram entrevistados 55 (100%) profissionais ativos na Enfermagem. Destes 51 (93%) foram mulheres. Dentre os participantes 37 (67%) profissionais trabalham em instituição hospitalar. O principal ramo de atividade foi na área

assistencial com 33 (60%) profissionais. Em relação ao tempo de formação na profissão, prevaleceu o número de profissionais que já tem experiência, sendo 21 (38%) variando entre 10 à 20 anos atuando na Enfermagem.

Após a aplicação do questionário e coleta dos dados iniciais, as perguntas foram em relação a percepção de situações de estresse e sobre as providências que os entrevistados tomam para conseguirem promover o autocuidado. (Tabela 1).

Tabela 1 – Percepção de importância sobre estratégias de auto cuidado em saúde mental entre profissionais enfermeiros, Jaú, São Paulo, 2023.

		Nº	%
11. Atividade física contribui para a sua saúde mental?	0	8	15%
	1	3	5%
	2	5	9%
	3	9	16%
	4	3	5%
	5	27	49%
12. Meditação ou outras práticas de relaxamento?	0	15	27%
	1	0	0%
	2	3	5%
	3	7	13%
	4	8	15%
	5	22	40%
13. Apoio de amigos ou familiares? (Conversas, encontros, reuniões)	0	1	2%
	1	0	0%
	2	4	7%
	3	6	11%
	4	8	15%
	5	36	65%
14. Cuidado profissional? (médicos, psicólogos, e outros profissionais) contribuiu para seu cuidado em saúde mental?	0	6	11%
	1	4	7%
	2	5	9%
	3	7	13%
	4	11	20%
	5	22	40%
15. Uso de aplicativos ou recursos online para cuidar da sua saúde mental?	0	17	31%
	1	6	11%
	2	9	16%
	3	12	22%
	4	6	11%
	5	5	9%
16. Estilo de vida saudável, incluindo alimentação balanceada e sono adequado?	0	5	9%
	1	3	5%
	2	1	2%
	3	7	13%
	4	11	20%
	5	28	51%

Os resultados da Tabela 1 mostram que a maioria dos entrevistados sente necessidade de buscar maneiras de se cuidar, valorizando a atividade física na busca pelo equilíbrio mental, dedicando tempo para a prática até podendo ser pela necessidade de “relaxar” as tensões do dia de trabalho; usando até uma prática incomum na cultura da população brasileira, praticando meditação.

A convivência em família e ter amigos, é importante para todas as pessoas e o apoio que elas oferecem auxilia para melhorar as redes das relações, facilitando a tomada de decisão. Foi percebido nas respostas que a maioria dos profissionais consideram importante em determinadas situações buscar ajuda de profissionais da área de saúde mental. Porém, número significativo não valoriza os recursos online para o cuidado da saúde mental, sugerindo que valorizam a profissionalização dos profissionais da área, presencialmente.

Entre os entrevistados, 15 (27%), relataram que receberam apoio da Instituição na qual trabalham nas situações em que sentiram que sua saúde mental não estava equilibrada.

Além da percepção evidenciada, alguns autores afirmam, como sabemos, sobre os benefícios obtidos por métodos de autocuidado, sendo alguns deles relacionados à: redução do estresse e sintomas de ansiedade e depressão; equilíbrio entre trabalho e vida pessoal; criatividade e a expressão pessoal; autocuidado voltado à autoestima que previnem o esgotamento profissional e podem também fortalecer as relações interpessoais, possibilitando momentos de prazer e satisfação. Tudo isso melhorando o lado cognitivo (SCIMAGO, 2021).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entre os profissionais entrevistados, o tempo de formação na área variou entre menos de 5 e 20 anos. O local de trabalho mais citado foi na área assistencial e dentro de instituição hospitalar. O trabalho na Enfermagem, assim como a extensa carga horária pode trazer estresse e os profissionais têm recorrido a atividade física, meditações, procura por

profissionais na área de saúde mental para controlar os transtornos, assim com manter harmonia entre o físico e o mental.

REFERÊNCIAS

- AMARANTE, P. **Saúde mental e atenção psicossocial**. Rio de Janeiro. Fiocruz, 2007
- BECK, C., & SRIVASTAVA, R. **Nursing from the Inside-Out: Living and Nursing from the Highest Point of Your Consciousness**. Sigma Theta Tau International. 2012.
- BERTUSSI V.C. et al. Substâncias psicoativas e saúde mental em profissionais de enfermagem da Estratégia Saúde da Família. **Rev. Eletr. Enf.** [Internet]. 2018.
- BOSCO E. B. et al. A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da COVID-2019 em um hospital universitário regional. **Rev. Bras. Enferm.** 2020;73(Supl 2):e20200434.
- BRASIL.RESOLUÇÃO Nº 510, DE 07 DE ABRIL DE 2016.
- CENTENARO A.P. Common mental disorders and associated factors in nursing workers in COVID-19 units. **Rev Esc Enferm USP.** 2022;56:e20220059.
- DANTAS, ESO. Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19. **Interface** (Botucatu). 2021; 25(Supl. 1): e200203
- DE HUMEREZ, D. C; OHL, R. I. B; DA SILVA, M. C. N. Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia Covid-19: ação do Conselho Federal de Enfermagem. **Cogitare enfermagem**, 25. 2020
- HALM, M. A. (2010). **Healthy workplaces: The role of individual nurses**. Journal of Nursing Administration, 40(9), 357-359.
- LASCHINGER, H. Impact of worklife structures on the experiences of registered nurses in acute care settings. Journal of Nursing Administration, 38(7-8), 357-365. 2008.
- MCDOWELL N et al. **Factors that influence practice nurses to promote physical activity**. Br J Sports Med 1997;31:308-13.
- MOREIRA A.S et. al. Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate à COVID-19. **Enferm. Foco** 2020;11 (1) Especial: 155-161.
- MUNHOZ C. S. et al. Fatores de risco para o transtorno mental relacionado ao trabalho em profissionais de enfermagem. **Rev. Aten. Saúde**. São Caetano do Sul, v. 16, n. 56, p. 83-93, abr./jun., 2018.

OLIVEIRA C. C. et al. **O enfermeiro e sua saúde mental: Desafios inerentes á prática da profissão.** 2019.

RANKINGS S.I. Condições de trabalho e depressão em enfermeiro de serviço hospitalar de emergência. **Rev. Bras. Enferm. 73 (Suppl 1)** 2020.

SAÚDE DF. **Saúde oferece meditação como terapia.** 2021

SANTOS K.M. et al. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19. **Esc Anna Nery** 2021;25(spe):e20200370

SCIMAGO .R. Síndrome de Burnout e fatores associados em enfermeiros de Unidade de Terapia Intensiva. **Rev. Bras. Enferm. 74 (suppl 3)** 2021.

SWANSON, K. M. (2005). **Building a Care Network: A Nursing Challenge.** Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services, 33(3), 12-18