

## **É possível um trabalho sem estresse? Estratégias utilizadas como forma de enfrentamento ao estresse no ambiente de trabalho**

*Is a stress-free job possible? Strategies used as a way to cope with stress in the workplace*

Ageu Reis dos Santos Cardoso<sup>1</sup>; Katia Costa da Silva<sup>1</sup>; Thailane Luz Silva<sup>1</sup>; Caroline Almeida de Azevedo<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Faculdade Anísio Teixeira - FAT, Feira de Santana - Bahia, Brasil, 44032-620, [ahgeu\\_fsa15@hotmail.com](mailto:ahgeu_fsa15@hotmail.com); [katiacostasilva.kc@gmail.com](mailto:katiacostasilva.kc@gmail.com); [thailanefsa@gmail.com](mailto:thailanefsa@gmail.com); [carolineazevedo@hotmail.com](mailto:carolineazevedo@hotmail.com)\*

### **Resumo**

A influência do trabalho na vida das pessoas pode contribuir para alterações da saúde física e mental, implicando principalmente no estresse ocupacional. O objetivo da pesquisa foi identificar as principais estratégias utilizadas como forma de enfrentamento ao estresse no ambiente de trabalho e descrever as principais situações estressoras. A pesquisa foi realizada por meio de revisão integrativa da literatura, na base de dados da BVS- Biblioteca Virtual em Saúde, considerando apenas os artigos publicados nos últimos 5 anos. Dentre os selecionados foram escolhidos 12 artigos que abordavam causas estressoras no ambiente organizacional, assim como apresentavam estratégias de enfrentamento. De acordo com as respostas sobre quais as estratégias de enfrentamento os profissionais adotavam, foram encontradas o Suporte Social, Autocontrole, Espiritualidade, Fuga/esquiva e atividades física e de Lazer, Resolução de Problemas, Técnicas de Relaxamento e Terapias Alternativas. Os resultados obtidos neste trabalho são úteis para identificar as principais causas estressoras no contexto organizacional, assim como as principais estratégias de enfrentamento.

**Palavras chave:** ambiente de trabalho, estresse ocupacional, estratégias de enfrentamento.

### **Abstract**

The influence of work on people's lives can contribute to changes in physical and mental health, mainly resulting in occupational stress. The objective of the research was to identify the main strategies used as a way of coping with stress in the work environment and to describe the main stressful situations. The research was carried out through an integrative literature review, in the

BVS-Virtual Health Library database, considering only articles published in the last 5 years. Among those selected, 12 articles were chosen that addressed stressful causes in the organizational environment, as well as presented coping strategies. According to the answers about which coping strategies the professionals adopted, Social Support, Self-control, Spirituality, Escape/avoidance and physical and leisure activities, Problem Solving, Relaxation Techniques and Alternative Therapies were found. The results obtained in this work are useful to identify the main stressful causes in the organizational context, as well as the main coping strategies.

**Keywords:** work environment, occupational stress, coping strategies

## 1. Introdução

Para a psicologia, o termo estresse faz alusão a determinados estímulos estressores que tem a possibilidade de desencadear diferentes respostas no indivíduo, o que podem ser de ordem psíquica e fisiológica, como: taquicardia, sudorese e boca seca. Compreendendo a dimensão biológica, o esgotamento físico e emocional é toda a patologia que produz certas modificações na estrutura fisiológica e estrutural do corpo, em que as respostas podem ser mensuradas e observadas em uma situação estressora, que caracterizam o estresse (Pereira & Branco, 2016).

A exaustão não se constitui como uma alteração patológica, mas em um conjunto de alterações fisiológicas que são desencadeadas pelo estado de impaciência e tem como objetivo principal adaptar o indivíduo à situação provocada pelo estresse (Pereira & Branco, 2016). Os autores Folkman & Moskowitz (2004) explicam que o indivíduo possui um processo de avaliação cognitiva em que ele tem a percepção do que causa o stress, assim como o nível do mesmo. Nessa perspectiva, há dois tipos de avaliação para definir a situação do estresse: avaliação primária e secundária. Segundo os autores Costa & Leal (2006), na avaliação primária, o sujeito determina o significado que o evento vai ter para o seu bem-estar, em que ele pode ser positivo, negativo ou indiferente. Na avaliação secundária, quando a situação é entendida como negativa, avalia-se os meios para enfrentá-la.

Estas estratégias de enfrentamento podem ser nomeadas pela palavra *coping*, que na literatura a maioria dos autores preferem utilizar o termo na língua inglesa mantendo então a sua forma original (Folkman & Moskowitz, 2004). As estratégias de enfrentamento/*coping* é a forma como o indivíduo enfrenta sua vida e os impactos negativos que o ocasionam, destarte,

a psicologia utiliza esse termo para discutir o comportamento do sujeito em processo de *stress*. Nesse sentido, este termo está associado a desenvolver estratégias que venham proporcionar uma melhor adaptação no enfrentamento de circunstâncias estressantes em que a pessoa esteja passando (Blalock & Joiner, 2000).

Ao longo da história, o trabalho aparece como um dos principais fatores prevalentes de organização da sociedade, ao passo que por meio dele o indivíduo age em seu ambiente modificando-o e constrói a si mesmo (Cardoso, 2001). Desta forma, são necessárias condições físicas e psicológicas para andamento e desenvolvimento no ambiente corporativo. Considerando que o trabalho assume um papel importante na vida do sujeito se tornando essencial devido a fonte de renda, formação e inserção social das pessoas (Abreu, 2002), o ambiente organizacional lida com diversas expectativas, realizações, frustrações e desejos dos colaboradores, visto que a maior parte do tempo dessas pessoas são destinadas ao trabalho. Porém, ainda há grandes desafios quanto as rotinas, desenvolvimento das funções, competitividade e carga horária de trabalho que se tornam situações que podem impactar negativamente sobre a qualidade de vida do trabalhador.

Mediante a relevância do tema, faz-se necessário identificar ações e estratégias utilizados pelos trabalhadores para lidar com eventos estressantes no âmbito organizacional, bem como as principais causas estressoras. O presente artigo tem como objetivo identificar as principais estratégias utilizadas como forma de enfrentamento ao estresse no local de trabalho e as principais situações estressoras, pretendendo responder a seguinte questão problema: quais são as principais estratégias de enfrentamento utilizadas para o estresse no ambiente de trabalho?

## **2. Material e Métodos**

Quanto à forma de abordagem do problema, trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa, uma vez que sua finalidade é realizar uma análise metodológica de estudos que proponham as principais estratégias utilizadas como forma de enfrentamento ao estresse no ambiente de trabalho.

As fontes escolhidas para este estudo foram os artigos publicados na BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). A busca foi realizada no período de outubro a novembro de 2022 utilizando

as seguintes palavras-chaves: estresse AND ocupacional AND estratégia de enfrentamento. Foi realizada uma seleção prévia baseada nos seguintes parâmetros: (1) textos completos (2) idioma: português e (3) terem sido publicados nos últimos 5 anos. Esta pesquisa retornou um total de 34 artigos. Nos resultados apresentados foram desconsiderados as dissertações e artigos duplicados, efetuando 27 artigos que estão relacionados com a proposta deste estudo.

Os artigos selecionados foram parametrizados conforme uma linha de instrumento validado para organização dos dados e adaptados para melhor visualização das informações apresentadas e associadas com a nossa temática (Ursi, 2005). Dessa maneira, a finalidade foi contemplar com a identificação do artigo, autor, objetivo, resultados e considerações finais. Mediante a análise do instrumento utilizado, foram excluídos os artigos que não tinha relação direta com o tema, foco no esgotamento emocional e físico e não apresentavam estratégias de enfrentamento, totalizando para a discussão 12 artigos. Assim, foram encontrados um número significativo de produções com elementos necessários que atendam os objetivos desta pesquisa.

### 3. Resultados e Discussões

Afim de categorizar os resultados, os 12 artigos selecionados serão apresentados na tabela 1 com identificação do artigo, autores, ano de publicação e objetivos. Observa-se que todos estão relacionados a área da saúde e 9 teve como finalidade apresentar estratégias de enfrentamento ao estresse utilizadas por esses profissionais no local de trabalho. Enquanto os 3 restantes o objetivo foi identificar e analisar os fatores associados ao estresse ocupacional.

**Tabela 1** – Apresentação dos artigos selecionados.

<b>Título</b>	<b>Autores/Ano</b>	<b>Objetivos</b>
Estratégias de coping utilizadas pelos docentes do curso de graduação em Enfermagem	Oliveira et al., (2017)	Analisar estratégias de coping utilizadas pelos docentes do curso de graduação em Enfermagem.
Coping e estresse na equipe de enfermagem de um centro de tratamento de queimados	Antoniolli et al., (2018)	Descrever o estresse e estratégias de coping da equipe de enfermagem

atuante em um Centro de Referência em Assistência a Queimados.

<p>Estresse e Estratégias de Enfrentamento de Gestores de Saúde</p>	<p>Sousa K. O          Barros, L. M.          (2018)</p>	<p>Identificar as estratégias de enfrentamento do estresse, utilizadas pelos gestores dos programas de atenção à saúde do município de Aracaju.</p>
<p>Estresse ocupacional no ambiente hospitalar: revisão das estratégias de enfrentamento dos trabalhadores de Enfermagem</p>	<p>Souza et al.,          (2018)</p>	<p>Identificar as estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional dos trabalhadores de Enfermagem no ambiente hospitalar, por meio de uma revisão bibliográfica.</p>
<p>Situações estressoras e estratégias de enfrentamento adotadas por enfermeiras líderes</p>	<p>Reis et al.,          (2019)</p>	<p>Analisar o enfrentamento do estresse vivenciado por enfermeiras-líderes no ambiente de trabalho, bem como identificar situações estressoras e estratégias de enfrentamento.</p>
<p>Fatores associados ao estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem em serviços de saúde de média complexidade</p>	<p>Neto et al.,          (2019)</p>	<p>Analisar os fatores associados ao estresse ocupacional entre trabalhadores de enfermagem dos serviços de saúde de média complexidade.</p>
<p>Abordagens sobre carga de trabalho em enfermagem psiquiátrica e saúde mental</p>	<p>Pedroso et al.,          (2020)</p>	<p>Investigar as abordagens de carga de trabalho existentes na produção do conhecimento nacional e internacional em enfermagem psiquiátrica e saúde mental.</p>

Estratégias de enfrentamento do estresse utilizados por enfermeiros em maternidade	Silva et al., (2020)	Identificar as estratégias de coping utilizadas pelos enfermeiros a fim de diminuir os fatores estressantes que os afetam diariamente.
Estratégias de enfrentamento e coping do estresse ocupacional utilizadas por profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: scoping review	Rodrigues et al., (2020)	Identificar e mapear as estratégias de enfrentamento e coping do estresse ocupacional utilizadas por profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar.
Escuta empática: estratégia de acolhimento aos profissionais de enfermagem no enfrentamento da pandemia por coronavírus	Tobase et al., (2020)	Refletir sobre a utilização da escuta empática como estratégia de acolhimento aos profissionais de enfermagem no enfrentamento dos desafios durante a pandemia pelo novo coronavírus.
Esgotamento psicológico de profissionais de enfermagem que cuidam de pacientes com neoplasias	Camargo et al., (2020)	Identificar, analisar e compreender as representações sociais dos profissionais de enfermagem sobre a síndrome de burnout.
Estresse ocupacional, work engagement e estratégias de enfrentamento em Agentes Comunitários de Saúde	Faria et al., (2021)	Avaliar os níveis de estresse ocupacional, work engagement e estratégias de enfrentamento em agentes comunitários de saúde.

**Fonte:** Artigos selecionados/Elaborado pelos autores (2022).

Conforme os dados obtidos, nota-se que a área da saúde está presente em grande parte dos artigos selecionados, em especial a área de enfermagem. No decorrer deste estudo será analisado as causas estressoras mais encontradas nestes contextos, bem como as estratégias de

enfrentamento/*coping*, utilizadas por esses profissionais, de acordo com os tópicos que serão discutidos.

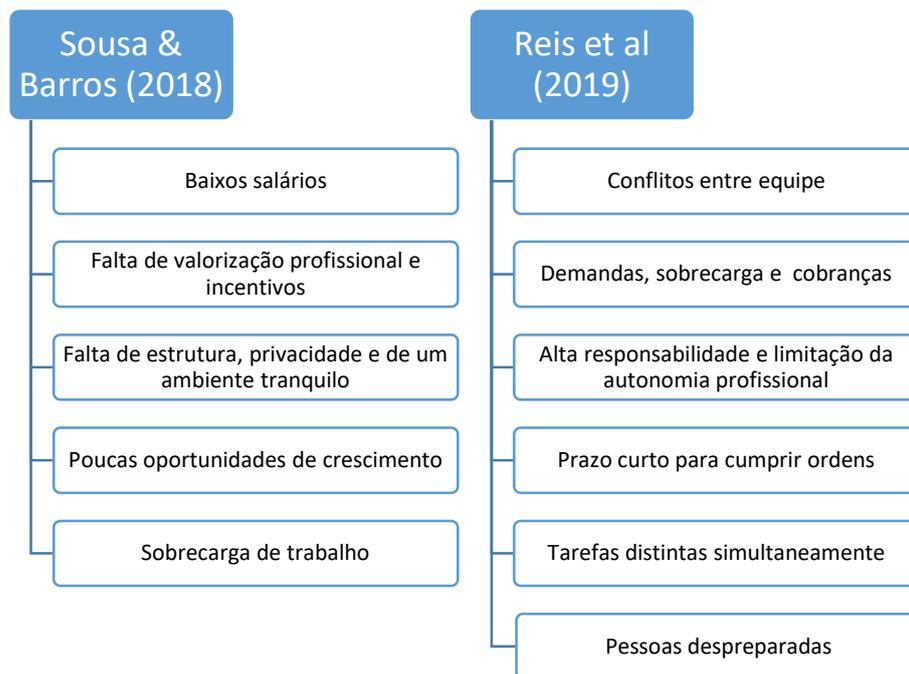
### **3.1 Principais causas estressoras**

Segundo os autores Sousa & Barros (2018) e Reis et al (2019) em pesquisa realizada com enfermeiros que exercem cargos de gestão identificaram que mesmo ocupando cargos semelhantes, os fatores estressores se divergem. Em Sousa & Barros (2018), são mencionados a forma como os aspectos subjacentes ao estresse tem relação com a vida pessoal e profissional. Na vida pessoal, os enfermeiros gestores afirmam que na rotina precisam lidar com a ansiedade, problemas com o sono, aumento de peso e irritabilidade. As percepções descritas neste artigo corroboram a influência do impacto do estresse na vida pessoal desses profissionais. No que tange a profissão, os impactos estressores são ainda maiores, isto porque muitos não dão a devida importância e se deram conta deste impacto ao narrarem as situações, e então perceberam que o estresse perpassa para outros âmbitos. A metade dos gestores entrevistados neste artigo afirmaram ter uma dupla jornada, tendo como justificativa o baixo salário.

Desta forma, os plantões se tornam cada vez mais presentes aos finais de semana. À noite e o tempo que seria para seus cuidados acabam gerando novas causas estressoras e impactam em seu desempenho laboral. Deste modo, a falta de valorização profissional é o mais frequente como causa estressora, isto porque os gestores se sentem desestimulados e desmotivados, influenciando na sensação de pertencimento a instituição e na colaboração para as ações e tomadas de decisões da organização.

Para Reis et al (2019), em torno da elaboração da pesquisa quantitativa com enfermeiras líderes, apontaram em seus dados que não foram identificados altos níveis de estresse, mas foram evidenciados que as situações estressoras estão presentes em seus cargos, visto que há cobranças da instituição, curto prazo para execução de tarefas e demais demandas relacionadas ao cargo. Os autores ainda afirmam que o gênero pode ser um fator contribuinte para o aumento dos níveis de estresse, visto que na pesquisa realizada foram apenas participantes do sexo feminino e um motivo importante para isso é que as profissionais apresentaram dificuldades na conciliação das demandas familiares e as atividades laborais. No presente estudo, foi mencionado alguns dados e informações que evidenciaram as vivências estressoras. Assim

como Sousa & Barros (2018), as causas estressoras desencadearam em distúrbio do sono, compulsão alimentar e ansiedade. Contudo, de acordo com a pesquisa, devido não apresentarem elevados níveis de estresse, este artigo diverge com os estudos apontados e revogam a presença do estresse ocupacional em enfermeiras líderes. No fluxograma 1 a seguir, apresenta-se as causas estressoras mais prevalentes identificadas nos artigos discutidos até aqui.



**Fluxograma 1** – Causas estressoras presentes em enfermeiras gestoras

**Fonte:** Elaborado pelos autores (2022).

Em uma pesquisa realizada sobre as abordagens de carga de trabalho na identificação dos estressores ocupacionais na atuação da enfermagem psiquiátrica e saúde mental, Pedroso et al (2020) reforçam que dentro do contexto psiquiátrico a relação enfermeiro/paciente é fundamental, ressaltando a empatia, escuta ativa, não julgamento e o apoio emocional. Desta forma, faz-se necessário uma disponibilidade física e emocional desses profissionais e não conseguindo realizar esse manejo com o paciente, esta relação se torna um dos estressores ocupacionais presentes na equipe. Pedroso et al (2020), seguindo com seus objetivos em investigarem as abordagens de carga de trabalho, nos resultados apresentados, as altas cargas de trabalho se encontram em prevalência como causas estressoras presentes também a pressão

dos gestores, falta de recursos, lidar com a morte e o comportamento agressivo dos pacientes. Esses fatores evidenciam na exaustão emocional e sensação de sobrecarga psíquica, interferindo também na forma e qualidade que este profissional prestam os seus serviços.

Neto et al (2019) realizaram uma pesquisa com 126 trabalhadores de enfermagem. Estes profissionais estavam inseridos no contexto de serviços de saúde de média complexidade. Nas apurações encontradas, 77% dos profissionais vivenciaram alguma situação estressante. Um dado importante é que assim como Reis et al (2019), no que se refere ao gênero, neste estudo as mulheres predominaram ocupando cerca de 92,9% da pesquisa.

Para tanto, Silva et al (2020) e Camargo et al (2020), avaliaram os enfermeiros no contexto de maternidade e em um hospital de alta complexidade para atendimento ao câncer, no qual foi destacado que o gênero feminino está em prevalência nas pesquisas. Já Silva et al (2020) ressaltam que devido a tradição e cultura dos profissionais de enfermagem serem de público majoritariamente feminino, acabam resultando na maneira como as enfermeiras se submetem a uma jornada de trabalho intenso, prolongamento das horas diárias e que de certa forma se estendem para os seus seios familiares.

Assim sendo, após a aplicação do questionário IEE foi identificado como causa estressora dentro do contexto de maternidade os fatores intrínsecos ao trabalho, obtendo a maior média dentre as relações interpessoais e papéis estressores da carreira. Outro resultado importante da pesquisa é em relação ao tempo de serviço; quanto maior o tempo de trabalho menor será o estresse, devido ao profissional apresentar maior segurança no desenvolvimento das suas funções.

Em contrapartida, o questionário foi aplicado com enfermeiros e técnicos de enfermagem em um Centro de Referência em Assistência a Queimados (CRAQ). Segundo Antonioli et al (2018), há um sofrimento na equipe ao desempenhar atividades que venham lidar com a dor do outro, como a higiene corporal, a troca de curativos e a forma que estes profissionais se sentem responsáveis pelo alívio e diminuição do sofrimento do indivíduo queimado. Dessa maneira, faz com que essas vivências se intensifiquem e desencadeiem em um estresse laboral. Enquanto Silva et al (2020) apresentaram após análise do questionário IEE os fatores intrínsecos ao trabalho como causa estressora, Antonioli et al (2018) apontaram que as relações interpessoais

foram destacadas como as desencadeadoras do estresse, seguido pelos papéis estressores e por fim os fatores intrínsecos.

Posto isto, os resultados se convergem em relação ao tempo de serviço. Enquanto Silva et al (2020) afirmam que quanto maior o tempo de trabalho, menor será o estresse, Antonioli et al (2018) trazem que o estresse aumenta com o tempo de trabalho desses profissionais no centro de referência.

Para os autores Camargo et al (2020), explorando de outro cenário, realizaram uma amostra com sete enfermeiras e técnicas em enfermagem em um hospital com atendimento ao câncer. Compreende-se que novamente corroboram com a presença da feminilidade no âmbito organizacional, assim como Pedroso et al (2020), a maneira de lidar com o paciente se torna fundamental. Considerando que há um sofrimento vivenciado por esses profissionais devido ao vínculo afetivo e situações que são inerentes a enfermagem e quando não bem-sucedido, reverberam a sensação de impotência. Os fatores estressores presentes neste cenário foram a alta carga emocional e a exaustão física e mental.

Tendo em vista que o trabalho do profissional de enfermagem é bastante complexo e envolve grande tensão emocional, assim como Pedroso et al (2020) explicam, há um grande desgaste físico e emocional destes profissionais, bem como o desencadeamento do estresse.

De acordo com Neto et al (2019), em uma análise realizada com os profissionais de enfermagem dos serviços de saúde de média complexidade, em razão ao estudo ser predominado por mulheres, estão evidenciadas vivências que possuem relação com os estressores ocupacionais. Sendo eles, a carga de trabalho doméstico, sendo decorrentes as cargas duplas e o acúmulo de diversas tarefas exercidas pelas mulheres (companheiro, filhos), gerando sobrecarga de trabalho, sentimento de debilidade e frustração, uma vez que não conseguem conciliar com as demandas. O nível de escolaridade, que no contexto de média complexidade, a qualificação se torna fundamental para que não haja insegurança ou sentimentos de despreparo na forma de enfrentar o bem-estar do outro. A exposição precária do trabalho, vínculo empregatício, sem direitos trabalhistas sucedem na preocupação constante em permanecer no emprego.

Diante das vivências apresentadas neste estudo, conclui-se que, devido os cuidados

diretos com o paciente serem realizados pelos técnicos em enfermagem, os fatores estressores podem estar mais presentes nestes profissionais, visto que outras características como a alta carga de trabalho, plantões noturnos, relacionamentos interpessoais e atividades domésticas estão presentes e intensificam a sobrecarga psicológica, contribuindo para o surgimento do estresse ocupacional.

Cabe ressaltar que as duplas jornadas também se perpassam para outras profissões. Em um estudo realizado por Oliveira et al (2017) em docentes do curso de graduação em Enfermagem, observou-se que os desgastes físicos e psicológicos são situações vivenciadas também pelos docentes. Situações conflitantes, acompanhamento de trabalhos extracurriculares, aulas extensas e desafetos com os alunos são eventos estressores vivenciados por estes profissionais. Ainda de acordo com Oliveira et al (2017), o tempo de docência interfere na forma como este docente encara as situações e tenta resolvê-los, na medida que aqueles com menor tempo as situações estressoras não são debatidas e ocorrem o processo de fuga.

Rodrigues et al (2020) ressaltam em sua pesquisa com profissionais de enfermagem dentro do contexto hospitalar cujos enfermeiros estão presentes em grande parte dos estudos acerca desta temática. Em uma revisão bibliográfica realizada por Souza et al (2018), identificou-se que o estresse no trabalho de enfermagem é uma realidade e que pode estar associado pelo fato de ser uma profissão que demanda muita atenção e responsabilidade, um ritmo acelerado de trabalho, insuficiência de profissionais, falta de autonomia, comunicação e sobrecarga.

Assim como os demais autores, os desgastes psicológicos e comportamentais estão como fatores estressores, o que Rodrigues et al (2020) reforçam em relação a maneira de lidar com essas respostas físicas e mentais é de suma importância para a minimização das consequências destes profissionais. Os autores no contexto hospitalar trazem como causas estressoras a alta responsabilidade em cuidar do outro, limitação da autonomia profissional, ritmos, tempos e exigências.

Os estresses ocupacionais estão presentes nas condições de saúde pública. Frente as dificuldades e escassez relatadas por profissionais da área de saúde, Faria et al (2021) definiram como as principais causas estressoras nos agentes comunitários, déficit de treinamentos e nas

divulgações de informação sobre decisões organizações, falta de perspectivas de crescimento na carreira e discriminação e favoritismo no ambiente de trabalho.

O processo de escassez foi relatado também por Tobase et al (2020), ao discorrer sobre os profissionais de enfermagem no período pandêmico. A inadequação das condições de trabalho, falta de recursos e aspectos estruturais foram fatores prevalentes como promoção da violência ocupacional. Ainda de acordo com Tobase et al (2020), a pandemia gerada pela COVID-19 concebeu uma exigência por parte dos profissionais de enfermagem, requerendo maior atenção nos atendimentos, as dificuldades em lidar com prognósticos desfavoráveis, pacientes com diferentes faixas etárias, gerando angústias, frustração e exaustão emocional ao lutar pela vida. Dentro deste contexto, as causas estressoras encontradas foram: sobrecarga de trabalho, angústias e sofrimentos reforçados pela pandemia.

Confrontando com o as análises de dados dos demais artigos aqui citados, percebe-se que as características dos profissionais estudados, predominantes em enfermeiros, evidenciaram de que forma o estresse é percebido pelos trabalhadores e as consequências geradas pelo mesmo. Essas causas desencadeiam estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais como: Confronto, Afastamento, Autocontrole, Suporte Social, Aceitação de Responsabilidade, Fuga-Esquiva, Resolução de Problemas e Reavaliação Positiva, também pode-se destacar que a escolha ou a forma que essas estratégias serão utilizadas é influenciada, em sua maioria por aspectos relacionados a: crenças, auto-regras, habilidades de solução de problemas, habilidades sociais, assertividade, suporte social e recursos materiais como relatado por (Maturana et al., 2014).

### **3.2 Estratégias de enfrentamento utilizadas**

As estratégias de enfrentamento/*coping* podem ser conceituadas como o processo de busca pessoal em administrar situações de estresse, como vivência de uma patologia, psicopatologia ou demais adversidades através de recursos cognitivos e comportamentais (Corrêa et al, 2017). Nesse sentido, este termo está associado a desenvolver estratégias que venha proporcionar uma melhor adaptação no enfrentamento de circunstâncias estressantes em

que a pessoa esteja passando. Para isso, é necessário elaborar estratégias moderadoras para relativizar seu bem-estar físico e psicológico (Blalock & Joiner, 2000).

No âmbito organizacional, pensar sobre estratégias de enfrentamento é importante para minimizar os danos causados pelo estresse ocupacional. Na literatura, alguns autores em diferentes contextos trazem as estratégias mais utilizadas por profissionais que vivenciam ou vivenciaram o estresse no desenvolvimento das suas funções, conforme exposto na tabela 2.

**Tabela 2** – Apresentação das estratégias de enfrentamento no âmbito organizacional.

Contexto de Trabalho	Autores/Ano	Estratégias de Enfrentamento
Docentes de Graduação	Oliveira et al., (2017)	IEC: Confronto, afastamento, autocontrole, suporte social, aceitação de resposta, fuga e esquiva, resolução de problemas e reavaliação positiva.
Equipe de enfermagem em um Centro de Referência em Assistência a Queimados	Antoniolli et al., (2018)	Ações direcionadas ao problema e suporte social.
Gestores de Saúde	Sousa O. K Barros, M. L. (2018)	Controle das emoções, atividades de lazer, atividades físicas, psicólogos, suporte social, fuga e resolução de problemas.
Trabalhadores de enfermagem no ambiente hospitalar	Souza et al., (2018)	Fuga/esquiva, autocontrole, atividade de lazer, atividade física, religião, técnicas de relaxamento e terapias alternativas.
Hospital privado com enfermeiras líderes	Reis et al., (2019)	Autocontrole, resolubilidade, utilização de comunicação horizontal e espiritualidade.
Trabalhadores de Enfermagem em serviços de saúde de média complexidade	Neto et al., (2019)	Atividade física , equilíbrio físico e mental (autocontrole)

Enfermagem no contexto psiquiátrico e de saúde mental	Pedroso et al., (2020)	Evitativa e a busca por apoio dos colegas de trabalho
Enfermeiros na maternidade	Silva et al., (2020)	IEC: Confronto, afastamento, autocontrole, suporte social, aceitação e responsabilidade, fuga e esquiva, resolução de problemas e reavaliação positiva.
Enfermagem no ambiente hospitalar	Rodrigues et al., (2020)	Coping ativo (resiliência, desenvolver atitudes positivas, inteligência emocional, dentre outros), autocuidado, práticas integrativas e complementares (auriculoterapia, massagem e aromaterapia), suporte social, capacitações, suporte organizacional e estratégia negativa (medicamentos, uso do tabaco, distanciamento e negação).
Profissionais de Enfermagem no enfrentamento a COVID-19	Tobase et al., (2020)	Escuta empática, comunicação compassiva (compreensão dos conflitos, angústias e sofrimentos vividos por meio do autoconhecimento e autoconexão).
Profissionais de enfermagem no setor oncológico	Camargo et al., (2020)	Espiritualidade, naturalização do estresse
Agentes comunitários de saúde	Faria et al., (2021)	EMEP: Focalização no problema, focalização na emoção, prática religiosa e pensamento fantasioso e a busca por suporte social.

**Fonte:** Elaborado pelos autores (2022).

Para levantamento das estratégias de enfrentamento, os autores Oliveira et al., (2017) e Silva et al (2020) aplicaram o Inventário de Estratégia Coping (IEC). O mesmo possui oito fatores: (1) Confronto (2) afastamento (3) autocontrole (4) suporte social (5) aceitação e

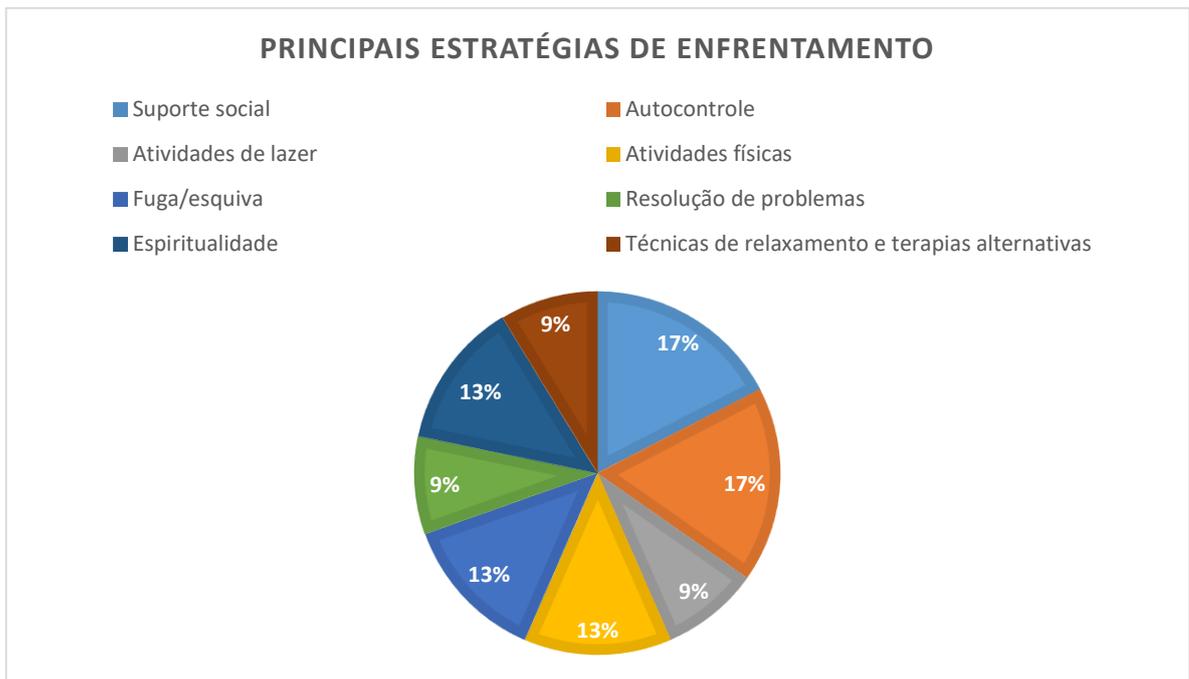
responsabilidade (6) fuga e esquivia (7) resolução de problemas e (8) reavaliação positiva. Então, os participantes da pesquisa analisavam as estratégias conforme os fatores presentes no inventário, não apresentando as estratégias de enfrentamento utilizadas por eles.

Na pesquisa realizada por Oliveira et al., (2017), a aceitação de resposta, resolução de problemas e reavaliação positiva foram que obteve maior índice com 87% dos entrevistados. E com menor índice ficou o afastamento com 36,4%. Os autores reforçam que a forma em que o indivíduo utiliza as estratégias de  *coping*  é que determinará os recursos para o enfrentamento do problema. As estratégias observadas pelos autores e que foram empregadas dentro do contexto de docência eram aceitar o problema e utilizar como forma de aprendizado, aproveitando de uma forma que sirvam para o crescimento pessoal.

Em contrapartida, o IEC foi aplicado por Silva et al (2020), no contexto maternidade, a estratégia de suporte social que obteve maior média com 2,49, já o confronto com a menor ficou em torno de 1,64. Segundo os autores, o suporte social se caracteriza pela disponibilidade das pessoas de demonstrarem afeto, preocupação e que em outros estudos, afirmaram-se que o trabalhador recorre normalmente as pessoas para que se tenha esse apoio emocional.

Uma escala também foi aplicada em comunitários de saúde. Os autores Faria et al (2021) aplicaram a Escala Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP). Dessa forma, trata-se de quatro fatores: (1) estratégias de enfrentamento focalizadas no problema; (2) estratégias de enfrentamento focalizadas na emoção; (3) busca de práticas religiosas/pensamento fantasioso; (4) busca por suporte social. A estratégia mais utilizada por estes profissionais foi a focalizada no problema, tendo uma média de 3,9, enquanto o focado na emoção foi o menor índice com a média de 2,5.

Destarte, os demais artigos trouxeram relatos desses profissionais e as estratégias de enfrentamento utilizadas, visando a diminuição do fator estressor, presente no ambiente de trabalho, conforme exposto no gráfico 1.



**Gráfico 1** – Estratégias de enfrentamento mais utilizadas

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Conforme visto no gráfico, dos artigos selecionados, as estratégias de enfrentamento que mais prevaleceram nas discussões foram Suporte Social e Autocontrole com 17%. Logo após a Espiritualidade, Fuga/esquiva e atividades físicas com 13% e em torno de 9% dos artigos foram relatadas sobre as Atividades de Lazer, Resolução de Problemas e Técnicas de Relaxamento e Terapias Alternativas.

De fato, há diversas estratégias de *coping* utilizadas para redução do estresse no âmbito organizacional. E ao se refletir sobre o “É possível o trabalho sem estresse?” Compreende-se como as causas e as características são individuais. Desta forma, não existe trabalho sem estresse. O profissional ele pode trabalhar na prevenção, em maneiras que podem reduzir e/ou evitar condições que lhe exponham a um lugar estressor. Da mesma forma que não há estratégia de *coping* efetiva ou não, certa ou errada. A escolha de como enfrentar irá partir do indivíduo, da sua subjetividade, as quais podem estar vivenciando as mesmas causas estressoras e ao agir encarar de modo completamente diferente.

#### 4. Considerações finais

A influência do trabalho na vida das pessoas pode contribuir para alterações do bem-estar físico e mental, implicando em fatores que envolvem o corpo e a subjetividade dos trabalhadores.

Considerando que há diversos estudos sobre o estresse ocupacional, bem como os fatores desencadeadores de tal condição. Nos resultados, observou-se que a equipe de enfermagem em diferentes contextos apresentou elevados níveis de estresse ocupacional, principalmente em profissionais do sexo feminino, as quais vivenciam a intensa dupla jornada com afazeres domésticos e demandas familiares, como companheiros e filhos.

As causas estressoras predominantes no ambiente organizacional são a má remuneração, carga de trabalho, relações interpessoais, que geram desgastes físicos e emocionais para estes profissionais e contribuem para o adoecimento destes sujeitos. As principais estratégias de enfrentamento/*coping* utilizadas foram o suporte social, autocontrole espiritualidade.

Os resultados encontrados respondem aos objetivos do trabalho, onde foi possível identificar e descrever as causas e as principais estratégias utilizadas no combate ao estresse no ambiente ocupacional. Como lacuna encontrada na literatura, ressalta-se que este estudo como se trata de uma revisão integrativa dos últimos cinco anos, tem que os resultados encontrados representam dados momentâneos, assim sendo, as estratégias adotadas demonstram como os profissionais agiram naquela situação específica podendo agir de maneira completamente diferente em outros contextos.

Contudo, recomenda-se a necessidade de pesquisas futuras com o objetivo de direcionar os olhares para os profissionais de enfermagem, já que os mesmos foram predominantes nesta pesquisa e as principais estratégias de enfrentamento para o bem-estar e qualidade de vida destes indivíduos.

#### Referências:

Abreu, K. L.; Stoll, I.; Ramos, L. S. et al. (2002). Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 22, n. 2, p. 22-29. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932002000200004>.

- Antoniolli, L.; Guanilo, M. E. E.; Martins, C. L. et al. (2018). Coping e estresse na equipe de enfermagem de um centro de tratamento de queimados. *Revista Brasileira de Queimaduras*, v. 16, n. 3, p. 174-80. <http://www.rbqueimaduras.com.br/details/390/pt-BR>
- Blalock, J. A. & Joiner, T. (2000). Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, v. 24, n. 1, p. 47-65. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1005450908245>
- Camargo, G. G.; Saidel, M. G. B.; Monteiro, M. I. (2020). Esgotamento psicológico de profissionais de enfermagem que cuidam de pacientes com neoplasias. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, n. 3, e20200441. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0441>
- Cardoso, F. G. (2001). A reestruturação dos processos de trabalho e a ação das classes e do estado no capitalismo. *Revista de Políticas Públicas*, v. 5, n. 1, p. 56-89. <https://core.ac.uk/download/pdf/233143538.pdf>
- Corrêa, C.V.; Holanda, A.F; Olandoski, G. P. (2017). Coping religioso/espiritual em profissionais da atenção à Saúde Mental do litoral do Paraná. *Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental*, v. 6, n. 2, p. 15-30. <https://www.revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/142>
- Costa, E. S. & Leal, I. P. (2006). Estratégias de coping em estudantes do Ensino Superior. *Análise Psicológica*, v. 2, n. 24, p. 189-199. <https://scielo.pt/pdf/aps/v24n2/v24n2a06.pdf>
- Faria, F. R. C.; Lourenção, L. G.; Silva, A. G. et al. (2021). Estresse ocupacional, work engagement e estratégias de enfrentamento em Agentes Comunitários de Saúde. *Rev Rene*, v. 22, n. 1, e70815. [http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-38522021000100354](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-38522021000100354)
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, v. 55, p. 745-74. <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Maturana, A. P. P. M & Valle, T. G. M (2014). Estratégias de enfrentamento e situações estressoras de profissionais no ambiente hospitalar. *Psicologia Hospitalar*, v. 12, n. 2, p. 2-23. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ph/v12n2/12n2a02.pdf>
- Neto, E. M. N.; Xavier, A. S. G.; Araújo, T. M (2019). Fatores associados ao estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem em serviços de saúde de média complexidade. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 1, e20180913. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0913>
- Oliveira, L. G.; Azevedo, V. L.; Sampaio, G. S. et al. (2017). Estratégias de coping utilizadas

pelos docentes do curso de graduação em Enfermagem. *Revista de Enfermagem*, n. 11, p. 4546-52. <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/231193>

Pedroso, T. G.; Pedrão, L. J.; Perroca, M. G. (2020). Abordagens sobre carga de trabalho em enfermagem psiquiátrica e saúde mental. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 1, e20190620. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0620>

Pereira, T. B. & Branco, V. L. R. (2016). As Estratégias de Coping na Promoção à Saúde Mental de Pacientes Oncológicos: Uma Revisão Bibliográfica. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 8, n. 1, p. 24-31. <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/484/590>

Reis, C. D.; Amestoy, S. C.; Silva, G. T. R. et al. (2019). Situações estressoras e estratégias de enfrentamento adotadas por enfermeiras líderes. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 33, p. 1-7. <https://www.scielo.br/j/ape/a/pm5dr5n5Mxk4FBnQckk9SZb/?format=pdf&lang=pt>

Rodrigues, C. C. F. M.; Alves, K. Y. A.; Oliveira, L. V. et al. (2020). Estratégias de enfrentamento e coping do estresse ocupacional utilizadas por profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: scoping review. *Online Brazilian Journal of Nursing*, v. 19, n. 4, p. 1676-4285. <https://doi.org/10.17665/1676-4285.20206408>

Silva, M. D. F.; Gouveia, M. T. O.; Fernandes, M. A. et al. (2020). Estratégias de enfrentamento do estresse utilizados por enfermeiros em maternidade. *Revista de Enfermagem*, v. 9, e9153. <https://ojs.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/9153/pdf>

Sousa, K. O. & Barros, L. M. (2018). Estresse e Estratégias de Enfrentamento de Gestores de Saúde. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v. 18, n. 2, p. 496-515, <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v18n2/v18n2a07.pdf>

Souza, R. C.; Silva, S. M.; Costa, M. L. A. S. (2018). Estresse ocupacional no ambiente hospitalar: revisão das estratégias de enfrentamento dos trabalhadores de Enfermagem. *Revista Brasileira de Medicina no Trabalho*, v. 16, n. 4, p. 493-502. <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v16n4a13.pdf>

Tobase, L.; Cardoso, S. H.; Rodrigues, R. T. F. et al. (2020). Escuta empática: estratégia de acolhimento aos profissionais de enfermagem no enfrentamento da pandemia por coronavírus. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, n. 1, e20200721. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0721>

Ursi, E. S. *Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura*. Dissertação (Mestrado em Enfermagem). Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, Brasil. 97p. 2005.