

8.IMPACTOS NEGATIVOS À SAÚDE PSÍQUICA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Jonas Rodrigo Gonçalves²⁷

Heloina Pereira Barros²⁸

RESUMO

Objetivo: Identificar os impactos negativos à saúde mental dos profissionais de enfermagem. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de análise descritiva, no período de 2012 a 2017, para a produção desta pesquisa. Foram utilizados artigos científicos ligados às bases de dados: *Scientific Eletronic Library Online (SciELO)*; Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). **Resultados:** Pesquisa bibliográfica em vinte artigos incluídos nesta revisão integrativa. Foram analisados e substanciados os resultados, por meio de uma comparação dos dados evidenciados na análise dos artigos ao referido conceito. **Conclusão:** A saúde psíquica está relacionada à percepção de todos os aspectos externos da vivência cotidiana. O estresse está presente consideravelmente na vida dos profissionais de saúde no exercício de sua função. Assim, o sofrimento, o estresse, ou algo dessa natureza devem ser cuidadosamente administrados pelos atores envolvidos, a fim de evitar possíveis prejuízos na saúde psíquica do profissional, fomentando ainda sua qualidade de vida na área em que atua, prolongando seu maior desempenho no processo que requer cuidados tanto com os pacientes, quanto com os profissionais em geral.

PALAVRAS-CHAVE

SAÚDE MENTAL. QUALIDADE DE VIDA. ESTRESSE. SAÚDE PSÍQUICA.

²⁷ Possui mestrado em Ciência Política (Políticas Públicas, Direitos Humanos e Cidadania). É especialista em Letras (Linguística: Revisão de Texto); em Formação em Educação a Distância; em Docência no Ensino Superior; em Didática no Ensino Superior em EAD; MBA em Gestão do Agronegócio. É licenciado em Letras (Português/Inglês) e em Filosofia. É habilitado em História, Psicologia e Sociologia. É escritor, autor de 39 livros didáticos e para concursos. É editor-chefe das editoras JRG (www.editorajrg.com) e Sena Aires; e coordenador de publicações da Revista Agro em Questão da Faculdade CNA. Coordena os grupos de iniciação científica em Língua Portuguesa e Carreiras Públicas; Português Jurídico; Direito e Políticas Públicas; Políticas Públicas Rurais e Agronegócio; Políticas Públicas de Saúde e Saúde Coletiva. Contato: professorjonas@gmail.com.

²⁸ Bacharel em Enfermagem pela Unip-DF (Universidade Paulista). Membro do grupo de pesquisa "Políticas Públicas de Saúde e SUS", sob coordenação do professor Jonas Rodrigo Gonçalves.

ABSTRACT

Objective: To identify the negative impacts to the mental health of nursing professionals. **Methodology:** This is an integrative review of descriptive analysis, in the period from 2012 to 2017, for the production of this research, we used scientific articles linked to databases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Virtual Health Library (VHL) and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS). **Results:** In the table, general information about the 20 articles included in this integrative review is described. The results were analyzed and substantiated, by means of a comparison of the data evidenced in the analysis of the articles to said concept. **Conclusion:** Psychic health is related to the perception of all external aspects of everyday life. Stress is present considerably in the lives of health professionals in the exercise of their function. Thus, suffering, stress or something of this nature must be carefully managed by the actors involved in order to avoid possible damages in the psychic health of the professional, furthering their quality of life in the area in which they work, prolonging their greater performance in the process that requires, care of patients and professionals in general.

KEYWORDS

MENTAL HEALTH. QUALITY OF LIFE. STRESS. PSYCHIC HEALTH.

INTRODUÇÃO

Atualmente entende-se por *psique* o conjunto de fenômenos ou eventos e procedimentos, que ocorre na mente humana. A *psique*, nesse sentido, permite que o ser humano se adapte ao meio. Se o indivíduo não tiver uma *psique* saudável, a referida adaptação será prejudicada, acarretando à pessoa possíveis distúrbios. Vale destacar que, para além do físico, as pessoas têm métodos internos de defesa para proteger a *psique*, como negação, sublimação, repressão e outros fenômenos psicológicos¹⁻⁴.

Nesse contexto, encontra-se o profissional de enfermagem, que não raro apresenta esgotamento físico e mental em sua área de atuação, pois sua prestação de serviço vai além, às vezes, da carga emocional que se pode suportar. Incluindo, ainda, as más condições para executar suas tarefas, o desgaste oriundo da relação entre enfermeiro e paciente, entre outros fatores⁴.

Em geral, os profissionais de saúde suportam incontáveis situações desgastantes em sua prática clínica, acarretando o surgimento de doenças e sofrimentos que afetam negativamente a qualidade do trabalho e a assistência ofertada pelo profissional¹⁻².

Além disso, esses impactos emocionais podem causar consequências nocivas ao organismo, tais como: fadiga, irritabilidade, instabilidade no humor, depressão e somatizações diversas. Os fatores de riscos que também são considerados nefastos à saúde psíquica do profissional, são determinantes, já que o sofrimento, a morte, a relação entre colegas e superiores hierárquicos, a valorização social da profissão, a necessidade de tomar decisões, horários irregulares, o ambiente e a organização do trabalho estão ligados diretamente à qualidade do trabalho do profissional em questão².

Considera-se que a carga psíquica e mental está presente nas ações e atividades profissionais. Dessa forma, compreendemos a necessidade de um ambiente favorável para que o profissional de enfermagem desenvolva suas atividades satisfatoriamente⁴⁻⁵.

As alterações psíquicas devem ser percebidas e advertidas. Para isso, é importante que se tenha conhecimento holístico e técnico do profissional e se saiba identificar os sinais emanados dos processos que provocam o estresse, por exemplo, relacionando-o a possíveis formas e prevenções que garantam a

manutenção da saúde psíquica do profissional, evidenciando a importância da preconização de que para cuidar é preciso cuidar-se^{1,2,4,5}.

Diante dessas observações, surge o interesse em desenvolver uma revisão integrativa da literatura respondendo à seguinte pergunta norteadora: Quais são os impactos à saúde mental dos profissionais de enfermagem?

Assim, espera-se identificar os impactos negativos à saúde psíquica dos profissionais de enfermagem em ambiente hospitalar, visando compor preventivamente ações eficazes em saúde mental.

JUSTIFICATIVA

Esta pesquisa torna-se importante para identificar as principais causas estressoras dos profissionais de enfermagem. Se o indivíduo não apresentar uma *psique* saudável, surgirão cedo ou tarde possíveis distúrbios. Para que essas alterações psíquicas sejam percebidas, é importante que se tenha conhecimento holístico e técnico para identificar os sinais emanados dos processos que provocam o estresse¹.

Para a ciência, é relevante observar as principais causas estressoras dos profissionais da área a que estão expostos. É preciso constatar crescimento contínuo dos índices de transtornos para depois propor medidas viáveis à promoção, manutenção e restauração da saúde dos referidos profissionais.

Os transtornos mentais constituem 12% do total de doenças e incapacidades no mundo, sendo que ¼ será afetada por um transtorno mental em alguma fase da vida. As pesquisas epidemiológicas sobre saúde mental iniciaram-se em instituições hospitalares e em serviços ambulatoriais devido à necessidade, sendo que os resultados demonstraram que 90% das manifestações psiquiátricas compõem-se de distúrbios não psicóticos, incluindo depressão, ansiedade e sintomas, como insônia, fadiga, estresse, dificuldade de memória, queixas somáticas².

Para a sociedade, a saúde mental é um tema que afeta todos os setores, impactando diretamente na qualidade de vida e no desempenho psicodinâmico. O sofrimento psíquico envolve vivências de algumas situações que produzem sofrimentos e demanda cuidado em saúde mental⁴.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa de análise descritiva, apontada, hoje em dia, como uma ferramenta importante na elaboração de estudos no campo da saúde, sintetizando, de forma básica, as pesquisas disponíveis sobre determinado assunto, conduzindo o pesquisador na junção de evidências. Isso promove a divulgação do conhecimento científico, permitindo aos profissionais das suas diversas áreas de saúde acesso rápido aos resultados mais importantes de pesquisas, para prática fundamentada do saber crítico.

Para a produção desta pesquisa, foram utilizados artigos científicos ligados às bases de dados: *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*; Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Artigos publicados no período de 2012 a 2017 e apenas artigos em Língua Portuguesa. Para chegarmos aos artigos, foi realizada a busca a partir das palavras-chaves: “saúde mental”, “enfermagem”, “qualidade de vida” e “saúde psíquica”.

Desse modo, foram selecionados apenas artigos que contemplam o objetivo proposto, que é avaliar os impactos à saúde mental dos profissionais de enfermagem. Para critérios de exclusão, há artigos publicados em anos anteriores a 2013, em língua estrangeira, que não apresentam relação com o tema proposto e com a pergunta norteadora.

Após a análise de cinquenta artigos, 25 deles atenderam aos critérios de inclusão. Para o resultado de busca, a seleção ocorreu pela leitura dos títulos encontrados, sendo descartados aqueles evidentemente não relacionados ao tema. Para a segunda etapa, apenas vinte artigos foram selecionados, já que estavam correlacionados com o tema proposto.

SAÚDE PSÍQUICA

A carga mental é produzida pela atividade mental, quando a massa cinzenta é determinada a trabalhar. Por estar relacionada, qualificamo-la de intelectual, mas, seja qual for a tarefa, ainda que a de maior esforço físico, resulta em carga mental.

Independente da motivação ou do interesse, da natureza intelectual ou física da tarefa, existe uma carga mental conectada ao trabalho¹⁶.

Nas atividades diárias, são diversos os aspectos que favorecem para a ocorrência de transtorno mental, exercendo tensões sobre a pessoa que a desempenha (ARQUER, 2004). A enfermagem é considerada uma profissão carregada de fortes emoções, pela natureza do seu trabalho. A carga psíquica do trabalho de enfermagem é influenciada por fatores específicos da profissão, com uma elevada implicação emocional e por fatores relacionados com a organização do trabalho, comuns a outras profissões (FRASQUILHO, 2005)¹⁶.

Acredita-se que a carga mental e psíquica está presente na prática da atividade profissional, podendo-se afirmar que todos apresentam um limite além do qual as emoções e sentimentos se acumulam, passando a provocar instabilidade na saúde e no trabalho¹⁶.

Contudo, antes de cuidar da saúde mental de outros, é preciso atender-se à própria saúde, cuidando-se para poder cuidar, à medida que os profissionais de enfermagem devem acionar mecanismos intrínsecos, de forma a poder prestar, simultaneamente, cuidados de saúde adequados nessa área. Em razão disso, é imprescindível que os profissionais de enfermagem mantenham bem sua saúde mental, para que lhes proporcione todas as condições para prestarem esses cuidados com excelência. No entanto, o enfermeiro é executor e principal mediador no processo terapêutico dos indivíduos, das famílias e da comunidade, uma vez que sua saúde mental deve funcionar como instrumento de trabalho eficaz na atividade exercida¹⁴.

A enfermagem também tem direito à proteção como toda profissão, assim como a recuperação da saúde física e mental dos seus profissionais. A enfermagem do trabalho faz parte da saúde pública responsável por propiciar a saúde de seus membros e também monitorar as condições de trabalho a fim de amenizar os riscos³.

Para Jaques (2007), no campo da saúde do trabalho, a inclusão da psicologia abrange grandes possibilidades de atuação, pois a ciência psicológica passa a ser reconhecida e a ser permeada por diferentes contextos. Atualmente, a Psicologia Organizacional e do trabalho tem direcionado seu olhar para a saúde e para o bem-estar do trabalhador, especialmente à saúde mental, buscando colaborar para o

avanço de métodos que atinjam as ações em relações mais humanas no ambiente de trabalho⁴.

Quanto aos enfrentamentos no trabalho, Dejours (1992) afirma que o sofrimento está ligado a uma estrutura rígida do processo de trabalho que impede a descarga psíquica. Compreende-se que o adoecimento no trabalho pode ser tanto físico quanto psíquico, advindo de cargas pesadas de trabalho⁴.

Com o avanço dos estudos sobre a saúde e a doença hoje chamada de saúde mental, por meio de pesquisas, a angústia psíquica é a causa de considerável destaque para ciência, por meio da psicodinâmica do trabalho, que se deve graças às ciências sociais, à filosofia do conhecimento, às experiências das clínicas do trabalho e à psicanálise, em relação aos impactos sofridos pelo trabalhador numa dinâmica intrapsíquica e intersubjetiva⁴.

A área da saúde apresenta os maiores índices de enfermidades do profissional nela envolvido. Aliadas à fragilidade psicológica dos pacientes, que exigem dos profissionais de saúde um importante equilíbrio emocional, as condições adversas de trabalho no ambiente hospitalar apontam sérios desafios: jornadas desgastantes, desrespeito aos ritmos biológicos e aos horários de alimentação, falta de recursos materiais e humanos, condições insalubres de trabalho, remuneração precária, entre outros. (SANGY, 2013)⁴.

Os profissionais de saúde passam por diversos episódios desgastantes em suas práticas clínicas, já que provêm da frequente exposição a um ou mais elementos que favorecem o aparecimento de doenças ou de sofrimentos, que são destacados por sinais e sintomas orgânicos e psíquicos, como os transtornos mentais. Sendo que esses fatores afetam negativamente os resultados no trabalho e na qualidade da assistência ofertada pelos profissionais⁷.

Nesse sentido, a conexão entre a saúde mental e o trabalho vem sendo objeto de análise e estudos e a saúde do trabalhador apresentou-se como uma questão prioritária para a área da saúde no Brasil. A atenção com relação ao estudo entre o trabalho e o trabalhador é relevante, pois é por meio do conhecimento que se pode evitar e consolidar novas ideias às contrariedades acentuadas ou provocadas pelo trabalho, tanto individual como coletivo¹³.

A saúde mental não se caracteriza apenas pela ausência de distúrbios ou de

sintomas mentais e psicológicos, mas, sobretudo, pelo bem-estar e pela produtividade do profissional, conferindo aos indivíduos uma flexibilidade cognitiva e emocional para lidar com os fatores de estresse¹⁷.

O estresse é considerado um grande problema mundial, preocupando comunidades científicas internacional e nacional, órgãos governamentais, entre outros. Isso porque o nível de absenteísmo, a qualidade dos serviços prestados, a produtividade, o abandono comportamental ou emocional do trabalho e as doenças psicossomáticas prejudicam a qualidade de vida do profissional, a organização e a comunidade em geral (SANTOS; FARIA; BARBOSA, 2011)¹⁸.

O controle emocional, o conhecimento, a disponibilidade, a flexibilidade, a capacidade de interação, o reconhecimento de limites e as posturas éticas que garantam a confiança e a segurança emocional tornam-se aspectos imprescindíveis na relação terapêutica²⁰.

Além disso, é preciso avaliar igualmente a maneira pela qual o cuidado influencia as emoções do profissional e como é possível tornar a assistência menos complexa, para manter a saúde psíquica e evitar disfunções tanto nos relacionamentos quanto no trabalho²⁰.

DANOS À SAÚDE PSÍQUICA

No decorrer da história da raça humana, o trabalho foi ganhando importância gradativa para os indivíduos e as organizações. Nos dias atuais, ele cumpre o papel central na vida dos cidadãos, estabelece fonte de renda, representa oportunidade de crescimento individual, identidade social e autoestima¹.

Porém, ao causar estresse, o trabalho pode reproduzir de forma negativa as condições de saúde do trabalhador, deixando-o exposto ao risco do estresse ocupacional. Assim, o profissional de enfermagem, pela natureza e característica de suas atividades, revela-se especialmente suscetível a esse fenômeno¹.

O estresse ocupacional é estabelecido como sendo um segmento em que o indivíduo percebe a exigência de trabalho no ambiente profissional como estressora, que sobrepuja suas capacidades de enfrentamento, provocando nesse sujeito reações de recusa. A fim de que algo seja apontado como estressor no ambiente de trabalho, é relevante que o indivíduo o perceba como tal¹.

Oliveira (2005) acredita que os profissionais que lidam com pacientes graves, ao identificarem que estão lidando com seres humanos como eles, percebem uma vivência de extrema angústia².

É complexo lidar com pacientes debilitados, compelidos a situações vexatórias e entregues a morbidades irremediáveis. O profissional se vê diante da fragilidade da existência humana².

Segundo o caderno de atenção básica sobre saúde do trabalhador (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001, p.31), o trabalho tem sido exposto como um considerável fator do adoecimento, de desencadeamento e de recente aumento de sofrimento psíquico. A angústia psíquica, inúmeras vezes invisível, pode progredir de forma silenciosa, porém pode ter início instantaneamente³.

Sinais e sintomas de distúrbios psíquicos como: ansiedade, distúrbios do sono, irritabilidade, cansaço por esgotamento, isolamento, fadiga, modificações de humor, pesadelo com o trabalho, intolerância, descontrole emocional, agressividade, tristeza, alcoolismo, absenteísmos surgem acompanhados de sintomas físicos, como dor de cabeça, dor no corpo, mal-estar generalizado, tontura, náuseas, taquicardia, entre outros³.

A depressão é uma disfunção que envolve alterações cerebrais e, consequentemente, físicas e sociais. Hipócrates, há 25 séculos, já havia dedicado atenção e a descrito, e continua sendo um assunto em discussão pela comunidade médica e científica por causar sofrimento e impactar na vida social e profissional das pessoas¹³.

Quanto à depressão, por ser uma doença estigmatizada, a sociedade tende a esconder e a negar que está sendo afetada por tal problema. Devido ao estigma social, que é muito grande, os portadores da doença isentam comentários e negam que estão doentes, para evitar maiores constrangimentos (GONÇALES e MACHADO, 2015)¹³.

Segundo o *Clinical Journal of Oncology Nursing*, o estresse que emana de estreitas relações interpessoais com pacientes é agravado por outras realidades atuais, incluindo as viabilidades de prestar atendimentos a pacientes com câncer, a escassez de enfermeiros oncológicos e a tensão de lidar com a morte¹⁸.

Os enfermeiros oncológicos e as organizações que os empregam devem identificar e agir sobre as alegações emocionais da profissão para reduzir as ocorrências do esgotamento e do compadecimento (AYCOCK et al, 2009)¹⁸.

Os sintomas do esgotamento e do compadecimento (como depressão, transtornos de ansiedade, dificuldades de sono, problemas de abuso de substâncias e problemas com relacionamentos) podem ter um impacto prolongado na saúde física e emocional do enfermeiro. Esse impacto, por sua vez, causa danos às organizações e aos empregadores por meio de erros no trabalho, diminuição da eficiência e alta rotatividade (McSTEEN, 2010)¹⁸.

Os Conselhos Regionais de Enfermagem e de Medicina de São Paulo realizaram uma pesquisa expondo que sete em cada dez profissionais da saúde já sofreram alguma agressão cometida por paciente ou por familiar deste⁴.

Foram ouvidos quase seis mil profissionais, evidenciando que 60% dos enfermeiros e 55% dos médicos sofreram agressão mais de uma vez. A maioria dos ataques verbais e físicos acontecem nos serviços públicos de saúde. A falta de profissionais, as filas e as carências propiciam um ambiente no qual as tensões explodem (AZEVEDO, 2017)⁴.

Segundo os trabalhadores, não é fácil aceitar as expressões de agressividade do paciente, principalmente quando realizam um trabalho acima do limite oferecido pela unidade hospitalar para o enfermo⁴. As instituições de saúde estabelecem ambientes de trabalho à parte estressantes. No momento em que as exigências trabalhistas são percebidas pelo sujeito como excedentes aos recursos que para lidar com elas, surge o estresse, que pode conduzir à desmotivação, à angústia, ao absenteísmo, ao baixo desempenho e à quebra de produtividade¹⁶.

Os enfermeiros passam por situações intensas de estresse, oriundos de conflitos de equipe, da insegurança, da sobrecarga de trabalho, da falta de autonomia, de conflitos de autoridade e, em grande parte, da atenção e dos cuidados que têm que assegurar constantemente aos enfermos. São afetados por transtornos psicológicos superiores aos dos médicos e da população em geral e, quando em estresse, também se envolvem no consumo exagerado do álcool, do tabaco e das drogas ilícitas ou dos psicofármacos (SERRA, 2007)¹⁶.

Na última década, inúmeros estudos têm ressaltado a relação entre transtornos mentais e o trabalho, devido à sua alta prevalência. As estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que os chamados transtornos mentais menores atingem cerca de 30% dos trabalhadores ativos, e os transtornos mentais graves, de 5% a 10%. No Brasil, os dados disponíveis do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), referentes apenas aos trabalhadores com registro formal,

demonstram que os transtornos mentais ocupam a terceira posição entre as causas de concessão de benefício previdenciário, como auxílio doença, afastamento do trabalho por mais de quinze dias e aposentadoria por invalidez¹⁹.

Contudo, ainda se visualiza no Brasil que os trabalhadores de enfermagem, por meio de uma percepção idealizada da profissão, submetem-se aos riscos ocupacionais, sofrem acidentes do trabalho e adoecem, não atribuindo esses problemas às condições insalubres e aos riscos oriundos do trabalho¹⁹.

MEDIDAS PREVENTIVAS À SAÚDE PSÍQUICA

A constatação dos riscos psicossociais como um dos desafios para a segurança e a saúde no trabalho compromete que se perceba quais as consequências desses riscos na saúde dos trabalhadores, qual o tratamento mais eficaz para esse conteúdo e de que forma se pode ponderar nos acontecimentos do trabalho para gerar situações que possibilitem a sua coordenação, pretendendo segurança, bem-estar para uma mente saudável⁹.

Dessa maneira, a necessidade da inserção da política de humanização para os trabalhadores, principalmente os mais jovens, para redução do adoecimento e o intento em abandonar a profissão. Para isso, é fundamental expor o significado e as intenções dessa dimensão psicossocial sobre a rotina de trabalho¹⁸.

Possibilitar a resiliência e a prevenção do estresse entre os profissionais, como: a prática de estratégia, a criação de grupos de apoio de autoatendimento, o cultivo de relações de apoio interpessoais, o significado de decisões na assistência e a educação e o desenvolvimento de habilidades¹⁸.

A forma como as tarefas são distribuídas na área de serviço é considerada mais estressante pelos profissionais de saúde de um determinado hospital. Observa-se que a divisão do trabalho foi considerada causa de sofrimento, algo ameaçador. A divisão de tarefas norteia o trabalho, funcionando como um organizador da mente capaz de estabelecer a sequência para as ações¹.

Organizando o trabalho, cada indivíduo avalia qual a melhor opção para o andamento, direcionando-o para a satisfação no trabalho. Uma vez que isso não acontece, o trabalho poderá ser transformado em um ameaçador do equilíbrio psicoemocional. Empenhar-se para manter o ambiente de trabalho agradável,

harmônico e organizado é um desafio para os gestores. A distribuição de tarefas e as atribuições de tarefas fazem parte da estruturação para a ambientação pretendida¹.

Ressalta-se que, no sentido de conservar a saúde mental e física do profissional de enfermagem e evitar o seu adoecimento, é necessário analisar e identificar a presença do acontecimento estressor no ambiente de trabalho. Portanto, quanto maior a concepção e o controle da situação e tensão na função exercida, melhor será a adequação e, decorrente, menor o índice de estresse. Os episódios relacionados à menor intensidade de estresse mostram que a confiança entre o colaborador e a liderança funciona como um fator protetor, em que o relacionamento e a comunicação intercorrem de maneira positiva entre os colegas de trabalho¹.

O cuidado de si mesmo é entendido como um processo de subjetivação no qual está envolvida uma variedade de situações e ações que ajudam aos trabalhadores no alcance do bem-estar biopsicossocial. Contudo, faz-se importante conhecer-se mais e permitir um maior envolvimento no seu próprio cuidado, compreendendo que cuidar-se é uma atitude e responsabilidade saudável necessária para o processo de vida e promoção à saúde de todos¹¹.

Nessa sequência, aprofundar-se nas análises sobre a relevância do cuidado de si mesmo e suas reflexões na saúde do trabalhador auxilia na busca por melhores condições de trabalho e ajuda a considerar e executar as mudanças na perspectiva do coletivo profissional acerca da promoção de saúde e prevenção de agravos¹¹.

Considerando isso, a OMS preconiza que a qualidade de vida seja avaliada de modo global, no qual se pondere o grau de satisfação do indivíduo com a existência e a qualidade de vida, sob diferentes condições ou domínios (WHOQOL-BREF, 1996)¹⁵.

Da mesma forma, é importante planejar, junto à instituição de trabalho, propostas voltadas para a promoção da saúde do trabalhador para contribuir no cuidado desses scores e numa ótima qualidade de vida. Pode-se sugerir a prática do descanso que aponta para perspectiva de vida, a introdução de ginástica laboral e mecânica corporal no trabalho, e a criação de grupos de compartilhamento de vivências e de suporte para dificuldades no trabalho, para que elas não afetem a qualidade de vida desses trabalhadores¹⁵.

O tratamento do estresse deve ser completo e absoluto. Livrar-se do estresse envolve as diferentes dimensões da existência, física, mental e espiritual. Pode-se prevenir o estresse e manter uma boa saúde mental, sendo realista, estabelecendo prioridades, diversificando tarefas, sendo organizado e vivendo de forma simples.

Manter boa saúde física e mental não é algo caro nem difícil e está ao alcance de todos. Seja qual for a pessoa, pode dominar os pensamentos e direcionar sua vontade para atingir um alvo preestabelecido. Segundo o físico britânico Stephen Hawking os buracos negros não são tão negros quanto parecem.

RESULTADOS

O estresse já é considerado pela legislação previdenciária brasileira desde 1999 como doença ocupacional (Lei nº 3048 de 06/05/1999). Devido à impossibilidade de mudar a natureza do objeto de trabalho de enfermagem e das unidades de saúde, fica evidente um grave problema de saúde pública⁶.

Dos artigos incluídos nesta revisão integrativa, doze (60%) são de autoria de enfermeiros, quatro (20%) são de autoria de psicólogos, três (15%) são de autoria de médicos e enfermeiros, e um (5%) não foi possível identificar a categoria profissional de seus autores.

Destaca-se que não houve predominância de veículos de publicação, de modo que os artigos foram publicados por várias revistas da área de saúde. Dos estudos, vinte (100%) foram realizados em unidades hospitalares. Todos os artigos são pesquisas nacionais. Sobre o tipo de estudo e a estratégia metodológica utilizada, verifica-se que quatro (20%) dos artigos são estudos qualitativos, havendo prevalência de estudos descritivos, exploratórios, quantitativos, transversais, realizados por meio de questionários.

Com embasamento no conteúdo, foi possível conceituar saúde psíquica, apontar fatores danosos à saúde psíquica do profissional de enfermagem e compor medidas preventivas a saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde psíquica está relacionada à percepção de todos os aspectos externos da vivência cotidiana. Segundo Carl Jung, "todo ser humano já nasce como um todo", a *psique* humana consiste nos processos psíquicos que podem ser conscientes e inconscientes.

A prática diária do profissional de saúde reúne um complexo enredo de situações relacionadas aos atendimentos a pacientes e aos fatores da organização do trabalho, que contribuem para a ocorrência de esgotamento.

O estresse está presente consideravelmente na vida dos profissionais de saúde no exercício de sua função, com significativos impactos para o profissional e para seus assistidos.

Os principais fatores que contribuem para a ausência de saúde psíquica são: precariedade nas condições de trabalho; demandas propostas pela assistência; longa jornada de trabalho; desorganização para lidar com as frequentes mudanças tecnológicas. As emoções que são desenvolvidas repercutem profundamente no imaginário e no psicológico individual e coletivo devido ao contato íntimo e frequente com a dor, com o processo morte, familiares difíceis e queixosos. Além das incertezas e limitações do conhecimento científico que se contrapõem às demandas e expectativas desses familiares que desejam certezas e garantias.

É importante buscar formas de superação desde o período da formação profissional em instituições de saúde que possam viabilizar a concatenação entre a teoria e a prática previamente.

Assim, o sofrimento, o estresse, ou algo dessa natureza devem ser cuidadosamente administrados pelos atores envolvidos, a fim de evitar possíveis prejuízos na saúde psíquica do profissional, fomentando ainda sua qualidade de vida na área em que atua, prolongando seu maior desempenho no processo que requer, cuidados tanto com os pacientes, quanto com os profissionais em geral.

REFERÊNCIAS

1. Santos NAR, Santos J, Silva VR, Passos JP. Estresse ocupacional na assistência de cuidados paliativos em oncologia. *Cogitare Enferm.* 2017; 4(22):50686.
2. Ayla ALM, Felício ACR, Pachão J. Sofrimento dos profissionais que atuam no setor de oncologia em um hospital público de Joinville, SC. *Rev Aten Saúde.* 2017; 51(106-117): 4376
3. Silva CG, Silva LN. Impactos do trabalho na vida dos profissionais da enfermagem de urgência e emergência de uma cidade do litoral do Piauí. 2017 [acesso 04 de jun 2018] disponível em: [html / psicopedagogia.com.br / web / templates / cloudbase3 / offline.php](http://html/psicopedagogia.com.br/web/templates/cloudbase3/offline.php).
4. Sangy M. Saúde no Trabalho: intervenção psicossocial com trabalhadores de um hospital público. 2017; II Congresso Interdisciplinar de Pesquisa Centro Universitários Metodista Izabella Hendrix, Belo Horizonte, MG.
5. Kolhs M, Machri E, Ferri G, Brustolin A, Bocca M. Sentimentos de enfermeiros frente ao paciente oncológico. 2016; *Sci. J Healt.* 18(4): 245-50
6. Silva RM, Zeitoun RCG, Beck CLC, Martinos MMF, Prestes FCP. Efeitos do trabalho na saúde de enfermeiros que atuam em clínica cirúrgica de hospitais universitários. *Ver. Latino-Am. Enfermagem.* 2016; 24(e): 2743
7. Alves AP, Pedrosa LAK, Coimbra MAR, Miranzir MAS, Hass VJ. Prevalência de transtornos mentais comuns entre profissionais de saúde. *Ver enferm UERJ, Rio de Janeiro.* 2015; 23(1): 64-9.
8. Ferreira MA, Maciel RHMO. Psicologia e promoção da saúde do trabalhador: estudo sobre as práticas de psicólogos no Ceará. *PsicolArgum.* 2015; 33(81): 266-281.
9. Ferreira AP. Satisfação, sobrecarga de trabalho e estresse nos profissionais de serviço de saúde mental. *Rev Bras Med Trab.* 2015; 13 (2): 91-9.
10. Souza IAS, Pereira MO, Oliveira MAF, Pinho PH, Gonçalves RMDA. Processo de trabalho e seu impacto nos profissionais de enfermagem em serviço de saúde mental. *Rev Acta Paul Enferm.* 2015; 28 (5): 447-53.
11. Ferreira ES, Souza MB, Tavares KFAT, Souza NVDO, Pires ASP. A relevância do cuidado de si para profissionais de enfermagem. *Rev Cienc Cuid Saude.* 2015; 14(1): 978-985.
12. Maia JA, Pereira AP, Menezes FA. Análise de fatores depressivos no trabalho do enfermeiro na área de psiquiatria. *Rev Sustenere.* Rio de Janeiro. 2015; 3(2): 178-190.

13. Fernandes MA, Neta HTC, Sousa LEN, Marziale MHP, Pedrosa JIS, Veloso JOV. Saúde mental dos enfermeiros da unidade de terapia intensiva de um hospital de ensino. *Rev enferm UFPE on line.* Recife. 2015; 9(10):1437-44.
14. Cabral LR, Florentim RJS. Saúde mental dos enfermeiros nos cuidados de saúde primários. *Rev Millenium.*2015; 49: 195-216.
15. Marciel MED, Oliveira FN. Qualidade de vida do profissional técnico de enfermagem: a realidade de um hospital filantrópico em Dourados-MS. *Rev Psicologia e Saúde.* 2014; 6(1): 83-89.
16. Ferreira M, Ferreira C. Carga mental e carga psíquica em profissionais de enfermagem. *Rev Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental.* 2014; 1: 47-52.
17. Cabral L, Duarte J, Varanda HIC, Martins HR, Sousa IMAO, Cabral JMS. Influência da crise econômica na saúde mental dos profissionais da saúde. *Rev Millenium.* 2014; 47: 205-215.
18. Sá GMP. O estresse psicossocial do enfermeiro em oncologia: Uma análise a partir da escala desequilíbrio esforço-recompensa. No prelo 2013.
19. Oliveira RD, Neves EB, Kaio CH, Ulbrich L. Afastamento do trabalho em profissionais de enfermagem por etiologias psicológicas. *Rev Bras Promoc Saude, Fortaleza.* 2013; 26(4): 554-562.
20. Oliveira MCL, Firmes MPR. Sentimentos dos profissionais de enfermagem em relação ao paciente oncológico. *Rev Min Enferm.* 2012; 16(1): 91-97.
21. Soares CB, Hoga LAK, Peduzzi M, Sangaleti C, Yonekura T, Silva DRAD. conceitos e métodos utilizados na enfermagem. *Rev Esc Enferm USP.* 2014; 48(2): 335-45