

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE ENFERMAGEM**

THANYZE AXEL KJELLIN GALUSCHKA

**ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PELOS ENFERMEIROS DA EMERGÊNCIA
DE UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO NA BUSCA PELA SAÚDE MENTAL**

Porto Alegre

2016

THANYZE AXEL KJELLIN GALUSCHKA

**ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PELOS ENFERMEIROS DA EMERGÊNCIA
DE UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO NA BUSCA PELA SAÚDE MENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II, do curso de Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Profa. Dra. Maria de Lourdes Custódio Duarte

Porto Alegre

2016

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus todos os dias pela oportunidade de realizar o sonho de concretizar a graduação em Enfermagem. A cada dia tenho mais certeza de que fiz a escolha certa. Não somente à Deus agradeço, mas também à todos os meus guardiões espirituais, que foram o meu apoio nos momentos de dificuldade, me iluminando e inspirando todos os dias a ir atrás dos meus sonhos.

Aos amigos – especialmente à Maiara, Jaciane, Andressa, Tiago, Ângelo, Jeferson, Arthur, Virgínia e Rosângela - dedico cada letra desta monografia. Sem eles eu não teria ingressado/concluído a graduação. Os amo de todo o meu coração.

Cassia, Priscilla, Stephanie e Vera: vocês são um presente de Deus. Certamente sem o apoio de vocês tudo teria sido diferente, triste e sem cor. Vocês alegraram meus dias e me ensinaram muitas lições de vida.

Aos amigos e padrinhos de casamento Daniel Silva e Taira Caroline Assumpção Cardoso, que fizeram grande parte desse trabalho junto comigo, dedico cada frase e – especialmente ao Dani - “todas as vírgulas”. Obrigada pelas revisões e tradução do resumo, bem como por todo o apoio ao longo da minha caminhada.

À família – especialmente minha avó Luiza, meu primo Douglas e meus dindos Diná e Winderson - dedico minha vitória. Eles foram a minha base pra chegar até aqui, para escolher o caminho que eu queria seguir. Um agradecimento *in memoriam* à minha mãe - Rosa Luisa Kjellin - que me ensinou a viver, a amar, a ser responsável pelas minhas escolhas e por ter me mostrado que o conhecimento é o único bem que não me pode ser tirado. Tudo agora faz sentido por causa dela, por ela eu terminei essa faculdade e sigo minha vida mantendo um farto sorriso no rosto acompanhado pela gargalhada gostosa que ela me deixou como herança.

Aos meus professores, dedico meu raciocínio lógico, minha vontade de aprender e minha capacidade de questionar. À minha orientadora - Malu - agradeço por ter respeitado minhas limitações. À banca examinadora – Valmir Machado de Almeida e Cecília Helena Glanzner – agradeço o carinho com o qual fizeram as contribuições para qualificar o meu trabalho.

Ao meu marido - Anderson Stregue dos Reis - dedico esta monografia e os frutos dela provenientes. Sem o apoio dele esta pesquisa não teria se concretizado, assim como essa graduação. Obrigada por ter me incentivado desde o vestibular até a entrega do TCC, por estar ao meu lado em todos os momentos – bons e ruins – da minha vida e por ser compreensivo

com as minhas limitações. Ainda, obrigada por ter cuidado de mim e da Meg todos esses anos. Nós te amamos muito.

À Meg – mesmo ela não entendendo a linguagem escrita - faço questão de dedicar à ela a minha alegria por ter chegado até aqui (entrega do TCC). Ela faz parte da minha vida desde muito antes do início da minha jornada acadêmica e tem sido minha fiel companheira desde que chegou em nossa casa. É a alegria do nosso lar, foi o impulso que eu precisei quando minha mãe desencarnou e é a minha “filha do coração” desde então. Juntas nós dividimos os cuidados com a minha mãe, as alegrias das melhoras e a dor da perda.

Aos meus colegas do Grupo Hospitalar Conceição, agradeço imensamente por todas as vezes em que pude trabalhar na minha pesquisa enquanto eles atendiam as minhas demandas de trabalho. À Keity, Cristiane, Adriana, Rosane, Carize e Alexandre, agradeço por terem me apoiado, alegrado e ajudado a encaixar folgas, encontrar um tempinho pra fazer uma tarefa da faculdade, por cederem folgas, por terem entendido minhas falhas e terem me mostrado que tudo iria acabar bem. Um agradecimento especial e com muito carinho à Cristiane Rhoden e à Adriana Wienekiewicz, que acompanharam a minha trajetória de estudo e trabalho mais de perto, me apoiando todos os dias e aguentando meu descontrole com o TCC. Obrigada pelo companheirismo, carinho e amizade.

Todos vocês supracitados foram extremamente importantes na minha trajetória. Muito obrigada, este trabalho tem a contribuição de cada um de vocês.

RESUMO

Os aspectos negativos do ambiente de trabalho influenciam a saúde (física e mental) dos colaboradores. Dentro do quadro de profissionais que atuam na área da saúde, em especial os que atuam em unidades de emergência, essa interferência ocorre principalmente pela dinâmica de trabalho intensa associada à imprevisibilidade e pela assistência contínua a pacientes (graves) e seus familiares. Nesses setores os profissionais que realizam cuidados a pacientes em situações graves, ou potencialmente graves, necessitam, além de uma estrutura física e tecnológica, de competência para a comunicação efetiva entre os membros da equipe. Esse contexto, associado à incapacidade pessoal de lidar com condições potencialmente estressantes podem afetar a saúde dos enfermeiros, resultando em licenças saúde, afastamentos e faltas. Nesse cenário de superlotação, sobrecarga de trabalho, falta de recursos humanos e materiais é que se insere o trabalho do enfermeiro no serviço de emergência. Assim, torna-se necessário para o profissional criar estratégias na busca de sua saúde mental a fim de manejar o estresse vivenciado no cotidiano do trabalho. Este estudo justifica-se pela importância da identificação das estratégias utilizadas pelos enfermeiros da emergência na busca da saúde mental, tendo em vista que pode orientar os gestores sobre a situação de saúde mental dos trabalhadores. O objetivo geral é analisar as estratégias utilizadas pelos enfermeiros do serviço de emergência do Hospital de Clínicas de Porto Alegre na busca pela saúde mental. O estudo apresenta uma abordagem qualitativa de cunho exploratório descritivo desenvolvido no Serviço de Emergência do HCPA, somente na área de adultos. Neste estudo foram incluídos de forma aleatória três enfermeiros de cada turno de trabalho do Serviço de Enfermagem em Emergência, totalizando 18 enfermeiros de uma equipe composta por 44 colaboradores. A coleta de dados foi realizada mediante entrevistas semi-estruturadas com perguntas abertas e fechadas e analisadas conforme roteiro preconizado por Minayo. As entrevistas foram gravadas e após foram transcritas. Evidenciou-se através da análise das entrevistas realizadas com os enfermeiros a existência de duas categorias de estratégias, sendo elas: internas ao serviço e externas ao serviço. Em relação a primeira categoria “estratégias internas”, as estratégias mencionadas foram: Chefia presente, Organização do trabalho, Sair da situação de conflito e Trabalho em equipe. A segunda categoria, “estratégias externas”, foram: Praticar atividade física, Ouvir música, Terapia e Não fazer hora extra. Percebeu-se que o uso das estratégias externas faz com que os trabalhadores preparem-se adequadamente - ou da melhor forma possível - para lidar com as possíveis situações geradoras de estresse, enquanto que as estratégias internas possibilitam ao trabalhador manejar os conflitos e as adversidades da rotina de trabalho, instrumentalizando-os para enfrentar o estresse vivenciado. No decorrer desse estudo foi possível perceber que o ambiente laboral no serviço de emergência interfere na saúde mental dos entrevistados, os estimulando a buscar alternativas que os mantenham saudáveis mentalmente. Portanto, sugere-se novos estudos sobre saúde mental e trabalho em outros serviços de emergência, visando o aprofundamento e o comparativo com os achados desta pesquisa. Além disso, recomenda-se que os achados deste estudo possam instrumentalizar os gestores para buscar alternativas que amenizem o estresse gerado pelo ambiente na saúde mental dos trabalhadores.

Palavras-chave: Saúde Mental. Enfermagem. Emergência. Trabalho.

ABSTRACT

The negative aspects of the desktop influence the health (physical and mental) of employees. Within the framework of professionals working in the health area, in particular those operating in emergency units, this interference occurs mainly due to the intense work dynamics associated with unpredictability and the continuous assistance to (severe) patients and their relatives. In these sectors, professionals who provide care to patients in severe situations (or potentially serious) require, in addition to a physical and technological structure, competence for effective communication among team members. This context, coupled with the personal inability to cope with potentially stressful conditions may affect nurses' health, resulting in health leave, leave and absence. In this scenario of overcrowding, work overload, lack of human and material resources, it is the activity of the nurse in the emergency service. From this, it becomes necessary for the professional to create strategies in the search of their mental health, in order to manage the stress experienced in the daily work. This study is justified by the importance of identifying the strategies used by emergency nurses in the search for mental health, since they can guide the managers about the mental health situation of the workers. The general objective was to analyze the strategies used by nurses of the emergency service of the Hospital de Clínicas of Porto Alegre in the search for mental health. The study presents a qualitative exploratory descriptive approach, developed in the Emergency Service of the HCPA, exclusively in the area destined to the attendance of adults. In this study, three nurses from each shift of the emergency nursing service were randomly included, totaling 18 nurses from a team of 44 employees. The data collection was performed through semi-structured interviews with open and closed questions and analyzed according to the script recommended by Minayo. The interviews were recorded and then transcribed. It was evidenced through the analysis of the interviews with the nurses the existence of two categories of strategies, being: internal to the service and external to the service. In relation to the first category "internal strategies", the mentioned strategies were present leadership, work organization, getting out of conflict situation and teamwork. The second category, "external strategies" were practicing physical activity, listening to music, therapy and do not perform tasks that go beyond your usual workday. It was noticed that the use of external strategies causes the workers to prepare adequately - or in the best possible way - to deal with the possible stress-generating situations, while the internal strategies allow the worker to handle the conflicts and the adversities of the work routine, instrumentalizing them to face the stress experienced. Throughout this study, it was possible to perceive that the work environment in the emergency service interferes in the mental health of the interviewees, stimulating them to look for alternatives that keep them mentally healthy. Therefore, new studies on mental health and work in other emergency services are suggested, aiming to deepen and compare with the findings of this research. Furthermore, it is recommended that the findings of this study can instrumentalize managers to seek alternatives that ameliorate the stress generated by the environment on workers' mental health.

Key words: Mental health. Nursing. Emergency. Work.

LISTA DE SIGLAS

COMPESQ	Comissão de Pesquisa
DPM	Distúrbios Psiquiátricos Menores
EENF	Escola de Enfermagem
HCPA	Hospital de Clínicas de Porto Alegre
SE	Serviço de Enfermagem
UFRGS	Universidade Federal do Rio Grande do Sul

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 OBJETIVO	10
4 MÉTODO	16
4.1 Tipo de estudo.....	16
4.2 Local do estudo	16
4.3 Participantes do estudo.....	17
4.4 Coleta de dados.....	17
4.5 Processamento e análise dos dados.....	18
4.6 Aspectos éticos.....	18
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	20
5.1 Caracterização dos sujeitos.....	20
5.2 Estratégias utilizadas pelos enfermeiros na busca pela saúde mental.....	21
5.2.1 <i>Estratégias Internas</i>	23
5.2.2 <i>Estratégias Externas</i>	26
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS	31
ANEXO A	37
ANEXO B	38
ANEXO C	39
ANEXO D	41
APÊNDICE A.....	42

1 INTRODUÇÃO

Saúde mental é a harmonia vivenciada pelo indivíduo e o que viabiliza a sua convivência em sociedade e com o meio ambiente. Ainda, é a capacidade de reconhecer suas potencialidades e limitações, de mudar quando necessário, frente às adversidades vivenciadas (STEFANELLI, 2008).

Saúde mental e física são indissociáveis e influenciam-se. Logo, doenças mentais, assim como as biológicas, resultam de uma associação de elementos biológicos, psicológicos e sociais. O bem-estar emocional do indivíduo é primordial para o conforto social, visto que a manifestação e a progressão dos transtornos mentais interferem na família e na comunidade em geral (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2001).

Os aspectos negativos do ambiente de trabalho influenciam na qualidade de vida e saúde (física e mental) dos colaboradores (URBANETO et al., 2011). Dentro do quadro de profissionais que atuam na área da saúde, em especial os que atuam em unidades de emergência, essa interferência ocorre principalmente pela dinâmica de trabalho intensa associada à imprevisibilidade (PAI; LAUTERT; KRUG, 2011) e pela assistência contínua a pacientes (graves) e seus familiares (OLIVEIRA et al., 2013). Nesses setores, os profissionais que realizam cuidados a pacientes em situações graves, ou potencialmente graves, necessitam, além de uma estrutura física e tecnológica, de competência para a comunicação efetiva entre os membros da equipe (PEREIRA et al., 2013). Esse contexto, associado à incapacidade pessoal de lidar com condições potencialmente estressantes podem afetar a saúde dos enfermeiros, resultando em licenças saúde, afastamentos e faltas.

Efeitos físicos e psicológicos à saúde do trabalhador podem ocorrer em virtude das mudanças na dinâmica de trabalho no contexto da globalização e das formas de gerenciar a produção, ocasionando hipertensão arterial, perda de memória, ganho de peso, “sensação de enlouquecimento”, depressão, aumento de uso de drogas, problemas dermatológicos e estresse (BARRETO, 2003; BARBOSA et.al., 2012; MUNDIM, 2012).

O termo estresse traduz aflição, cansaço e irritação corporal e/ou mental. Ou seja, é um processo adaptativo caracterizado por alterações físicas e psicológicas (ORTEGA; ARAÚJO, 2011). Já o *burnout* corresponde à resposta emocional do indivíduo às situações de estresse laboral relacionadas ao contexto de trabalho causando sintomas físicos e psíquicos (JODAS; HADDAD, 2009; MENEGHINI; PAZ; LAUTERT, 2011).

Os Distúrbios Psiquiátricos Menores, expressão criada para designar sintomas de insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas

(COUTINHO; ALMEIDA-FILHO; MARI, 1999; LEE et al., 2009), entre os trabalhadores da saúde, podem estar relacionados a: jornadas prolongadas de trabalho; ritmo acelerado de trabalho; inexistência, ou quase, de pausa para descanso ao longo do dia; e intensa responsabilidade sobre as tarefas executadas. Esses autores abordaram a relação trabalho-saúde entre trabalhadores de enfermagem de um hospital federal no município do Rio de Janeiro, identificando no cotidiano do trabalho desses profissionais, situações que acarretam desgaste físico e mental (SILVA et al, 2011).

A produção científica nacional sobre saúde mental e trabalho vem aumentando nas últimas décadas. Oliveira e Bastos apontam em seu estudo que 16% dos trabalhos são teses e 84% dissertações, evidenciando a grande produção em nível do mestrado. Os autores trazem ainda a informação de que se produzem estudos com essa temática desde 1989, sendo que 88% de toda a produção ocorreu entre 2000 e 2012 (OLIVEIRA; BASTOS, 2014). A área da saúde, em especial a enfermagem, vem mostrando uma crescente em pesquisas que buscam entender os impactos da rotina de trabalho no bem estar do trabalhador. Em uma pesquisa realizada em 2010 na Holanda identificou-se que os Distúrbios Psiquiátricos Menores (DPM) estavam associados às tarefas executadas pelos profissionais da área da enfermagem que incluíam aspectos interpessoais e intrapessoais (GÄRTNER et al., 2010). O cenário se torna ainda mais complexo quando voltado aos enfermeiros que atuam a frente de unidades de emergência.

O atendimento de emergência caracteriza-se pelo cuidado realizado aos portadores de cenários agudos de natureza clínica, traumática ou psiquiátrica. Cabe à enfermagem elencar prioridades de intervenções a partir da avaliação preliminar, assegurando a identificação e o tratamento das intercorrências que ameaçam a vida do paciente (BRASIL, 2003).

Em um estudo realizado com trabalhadores da área da enfermagem em um Pronto Socorro de um Hospital Universitário ficou evidenciado que 33,4% destes apresentam um sentimento de sobrecarga em relação a demanda de suas atividades. Esta relação é influenciada considerando a necessidade de tomar decisões imediatas e eficazes em situações críticas de vida. Além disso, a superlotação é frequente nesse tipo de serviços influenciando no acúmulo de atividades e no estresse ao qual o profissional de enfermagem fica exposto (JODAS; HADDAD, 2009).

As situações de difícil recuperação ou de não recuperação do doente encontradas por esses profissionais nos serviços de emergência e urgência, podem levar a um sentimento de grande insatisfação profissional. A falta de preparo para lidar com a morte também pode gerar

um sentimento de impotência (JODAS; HADDAD, 2009). Assim, quando o trabalho é classificado como estressante, característica de um Pronto Socorro ou de um serviço de urgência e emergência, os sintomas de *burnout*, de estresse ou mesmo de Distúrbios Psiquiátricos Menores são respostas esperadas (MUROFUSE; ABRANCHES; NAPOLEÃO, 2005).

Nesse contexto de superlotação, sobrecarga de trabalho, falta de recursos humanos e materiais é que se insere o trabalho do enfermeiro no serviço de emergência. Assim, torna-se necessário para o profissional criar estratégias na busca da sua saúde mental a fim de manejar o estresse vivenciado no cotidiano do trabalho.

Este estudo justifica-se pela importância da identificação das estratégias utilizadas pelos enfermeiros da emergência na busca da saúde mental, tendo em vista que pode orientar os gestores sobre a situação de saúde mental dos trabalhadores. Em revisão da literatura observa-se uma lacuna onde não há estudos sobre a temática abordada. Então questiona-se: Quais as estratégias utilizadas pelos enfermeiros do serviço de emergência do Hospital de Clínicas de Porto Alegre na busca pela saúde mental?

Este trabalho é em um recorte do projeto de pesquisa intitulado “Saúde mental e o trabalho: percepção dos enfermeiros do Serviço de Emergência do Hospital de Clínicas de Porto Alegre”.

2 OBJETIVO

2.1 Objetivo geral

Analisar as estratégias utilizadas pelos enfermeiros do serviço de emergência do Hospital de Clínicas de Porto Alegre na busca pela saúde mental.

3 REVISÃO DA LITERATURA

O embasamento teórico para essa pesquisa deu-se através da busca de conteúdos sobre saúde mental e estresse, trabalho, trabalho em emergências e métodos de enfrentamento do estresse.

3.1 Saúde Mental e Estresse

Saúde mental pode ser entendida como uma adaptação adequada à faixa etária do indivíduo e coerente com sua respectiva cultura regional e uma combinação de seus estressores interiores e exteriores. Já por estresse, entende-se que esse seja uma apreensão, de ordem física ou psicológica, resultante de fatores diversos (químicos, biológicos, psicológicos e/ou sociais) e que pode facilitar a ocorrência de outras doenças (TOWNSEND, 2014).

Associa-se saúde mental à um estado individual de equilíbrio e bem-estar, excluindo ou menosprezando os aspectos sociais que definem o termo “saúde mental”. Logo, quando um indivíduo age de forma considerada fora do normal em um determinado contexto, ele é estereotipado como desviante (GARCIA et al., 2016). Sadock (2007) explica que normalidade e saúde mental estão no centro das discussões da psiquiatria, onde normalidade define-se como algo adequado aos padrões aceitáveis de comportamento. Porém, essa é uma definição envolta em julgamentos de valor que podem ser diferentes de acordo com uma cultura.

Atualmente, mesmo com a crescente produção científica na área da saúde, não existe um consenso sobre a definição de saúde mental. Tal fato justifica-se por esta temática se tratar de algo subjetivo, relacionado a atitudes, práticas ou vivências socialmente aceitas (GARCIA et al., 2016). Seligmann-Silva (2011) afirma que ao conhecer o processo de adoecimento, torna-se possível elucidar os determinantes coletivos e individuais de adoecer, sendo a desigualdade socioeconômica o principal. A cada momento histórico, condicionantes sociopolíticos fragilizam ou fortalecem a saúde dos indivíduos, inclusive no ambiente do trabalho.

O trabalho é um condicionante social do processo saúde-transtorno mental, podendo fortalecer a saúde ou desgastá-la, resultando em distúrbios de ordem coletiva ou individual. Entende-se saúde como um estado harmônico vital absorto na vida social. Adoecimento é, por sua vez, um processo temporal onde ocorrem desajustes entre “forças vitais e forças desestabilizadoras”, caracterizando o processo saúde-doença. A saúde mental é inerente a esse processo no que corresponde ao corpo e às relações sociais (SELIGMANN-SILVA, 2011).

Nesse sentido, a saúde mental das pessoas – frequentemente – é afetada pelas condições do ambiente de trabalho, principalmente na área de saúde. Pontos como: a falta de recursos humanos, materiais e a superlotação são destacados como indicadores que expõem o profissional a um estresse constante. Com base nisso, identifica-se um alto nível de extenuação em profissionais de enfermagem, sendo apontada como causa a responsabilidade em lidar cotidianamente com indivíduos que buscam a restauração da saúde e ampliação da qualidade de vida. Mesmo esses sendo expostos a cobranças crescentes, da mesma forma que ocorre com outras categorias profissionais, o receio sobre a repercussão do estresse em trabalhadores da saúde advém do reconhecimento e do seu comprometimento diante dos usuários que estão submetidos aos seus cuidados (EMILIO, 2013).

O estresse acarreta inúmeras alterações fisiológicas que afetam a produtividade do trabalhador, como por exemplo: impaciência, agitação, nervosismo e falta de compreensão da tarefa a ser executada. Dentro deste contexto gera ao profissional uma situação de descontrole físico e emocional e que repercute negativamente na eficiência dos seus afazeres, podendo ocasionar afastamentos do trabalho com intuito de recuperação (não de forma punitiva) (EMILIO, 2013).

Emílio (2013) traz em seu estudo que nos serviços de emergência – principalmente com profissionais da enfermagem – a superlotação e as jornadas excessivas resultam em doenças ocupacionais. Com isso, o estresse da equipe resulta em questionamentos sobre o ambiente de trabalho e o serviço prestado. Sendo o colaborador um ser com limitações intrínsecas ao ser humano, as condições de trabalho devem proporcionar crescimento pessoal, culminando em promoção da saúde desse indivíduo e, por conseguinte, a satisfação do usuário.

De acordo com Santos et al. (2010) a equipe multidisciplinar de saúde tem apresentado uma diminuição de sua capacidade de produção, o que tem acarretado uma diminuição da perícia com que realiza suas tarefas. A consequência disso é o aumento do absenteísmo e de adoecimento. Além do fato de trabalharem sob ação de tensão, fadiga, ansiedade, depressão, volatilidade da atenção, desmotivação e insatisfação pessoal em decorrência do estresse laboral.

Fica evidente, com base nisso, a dimensão que o estresse ocupacional tem na vida dos profissionais e no cumprimento das suas atribuições por consequência de um ambiente desfavorável. Todavia, cabe ao trabalhador gerenciar o estresse por ele vivenciado em decorrência de situações hostis do ambiente de trabalho (OLIVEIRA; CUNHA, 2014).

Oliveira e Cunha (2014) atribuem o surgimento do estresse à demanda de trabalho, às condições em que esse ocorre, à precariedade dos recursos materiais, à longa jornada de atuação, à sobrecarga laboral e à inaptidão frente as modificações tecnológicas. Ao profissional que vivencia essas circunstâncias é cabível que se desenvolva um quadro de estresse, aumentando as chances de ocorrer alterações cardíacas, gastrointestinais, dermatológicas e psicológicas, além de síndrome de *burnout* (estresse crônico em profissionais que atuam diretamente com o público).

Nesse ínterim, visando minimizar o surgimento de um quadro de extenuação, os autores supracitados recomendam melhorar o ambiente físico, adequar o quadro funcional nas escalas de tarefas e de férias, harmonizar a relação entre chefias e colaboradores e proporcionar qualidade de vida em âmbito empresarial e pessoal para que as condições laborais sejam satisfatórias e tenham repercussão no serviço prestado aos usuários (OLIVEIRA; CUNHA, 2014).

A realização de diversas atividades no ambiente institucional provoca no indivíduo sobrecargas que ocasionam alterações físicas, psicológicas e emocionais. Isso traz à consciência a realidade de que esse profissional subjugua a importância de cuidar-se e de manter em seu entorno um ambiente de trabalho agradável, sucedendo em doenças advindas das condições de trabalho inadequadas para o desenvolvimento do processo laboral (RIBEIRO et al., 2012).

Praticar a enfermagem significa atender usuários e tê-los simultaneamente como agentes de trabalho e como sujeitos de ação. Isso une a tarefa e seu executor à experiência do processo saúde-doença e os sentimentos atrelados a ele (BATISTA; BIANCHI, 2006). Logo, é inquestionável que atuar como enfermeiro é algo estressante ao indivíduo. Com base nisso, sendo a saúde mental um estado de equilíbrio frente aos estressores e a enfermagem ser uma profissão desgastante, cabe a ele elaborar as situações que geram estresse de forma a manter-se saudável mentalmente.

3.2 Serviço de Emergência e o Enfermeiro

O serviço de emergência (SE) caracteriza-se por uma grande demanda de atendimentos provenientes de alterações clínicas ou traumáticas, independentemente de sua complexidade. Devido a isso, essa unidade pode apresentar condições inadequadas de

trabalho em relação aos recursos humanos e materiais necessários para desempenhar uma assistência qualificada (SOBRAL et al., 2013).

O cuidado realizado no serviço de emergência corresponde ao primeiro nível da atenção prestada ao paciente acometido por alterações agudas, independente da natureza (traumática, psiquiátrica ou clínica). Ao enfermeiro cabe avaliar o caso e estabelecer prioridades no atendimento ofertado ao cliente (BRASIL, 2003). Essa assistência é considerada desgastante pela sobrecarga de trabalho e pelas especificidades das atividades realizadas (BATISTA; BIANCHI, 2006).

As peculiaridades dessa unidade distanciam-na do atendimento ambulatorial, pois os usuários podem sofrer alterações bruscas e repentinas com o evoluir da sua problemática. Entretanto, um grande obstáculo é a ambulatorialização das unidades de emergência, onde diversos indivíduos buscam atendimento em condições que não o justificam e terminam por descaracterizar o serviço, além de sobrecarregar os profissionais (SOBRAL et al., 2013).

Assim como o ambiente físico, o tempo mínimo para realização do cuidado de enfermagem adequado, mostra-se como maximizador da carga de trabalho do enfermeiro. Com isso, pode-se inferir que a organização do ambiente hospitalar contribui para desencadear estresse no enfermeiro do serviço de emergência. O trabalho realizado em um ambiente insalubre interfere no bem-estar físico e psíquico do indivíduo (BATISTA; BIANCHI, 2006).

O quadro funcional enxuto desencadeia um ritmo acelerado de trabalho fazendo com que o colaborador execute tarefas que deveriam ser distribuídas entre um número maior de pessoas. Os recursos materiais são tão importantes quanto o dimensionamento adequado de pessoal, assegurando condições mínimas para a prestação de um cuidado satisfatório frente às intercorrências habituais nessa unidade (BATISTA; BIANCHI, 2006).

A Política Nacional de Atenção às Urgências, na Portaria nº 2.048/GM, especifica o perfil do profissional enfermeiro e suas atribuições, dentre elas: ter equilíbrio emocional, autocontrole e capacidade física e mental para exercer sua atividade (BRASIL, 2003). Logo, ter domínio e destreza sobre os procedimentos, sabedoria sobre alterações clínicas, capacidade de gerenciamento, realizar capacitações, dentre outras habilidades, tornam-se irrelevantes se, diante de uma intercorrência ou conflito, o enfermeiro não tem controle de suas emoções para dar um desfecho satisfatório à situação.

Para Emilio (2013), o profissional de enfermagem possui um amplo conhecimento técnico-científico, onde sua formação o permite atuar em diferentes situações que se encontram presentes em uma instituição hospitalar, inclusive no setor de urgência. Entretanto,

a realização de tarefas burocráticas manifesta-se como fonte de estresse ao profissional em virtude da formação acadêmica assistencialista que exige sua presença constante junto ao paciente instável clinicamente (BATISTA; BIANCHI, 2006).

Batista e Bianchi (2006) consideram que a maior fonte de prazer laboral para o enfermeiro em unidade de emergência provém de intervenções que proporcionam a manutenção da vida humana. No que tange aos estressores afirmam que a insuficiência do quadro funcional, falta de suporte profissional por parte da organização, carga elevada de trabalho, agilidade para desenvolver suas tarefas em tempo hábil, labilidade do papel do profissional, insatisfação laboral, inexperiência dos gestores, comunicações ineficaz entre colaboradores e gestores, interação com os acompanhantes, ambiente físico do serviço, inovações tecnológicas e assistência ao paciente são fatores desencadeantes de descontentamento.

Atender o público em geral é uma atividade estressante por si só. Em unidades de emergência soma-se a isso o fator surpresa, tornando essas unidades as mais cansativas em âmbito hospitalar, pois demandam agilidade diante da intercorrência, exigindo os profissionais física e emocionalmente (FARIAS et al, 2011). A atividade realizada nos SEs prejudica emocionalmente a vida dos colaboradores. Portanto, identificar a dinâmica desse tipo de trabalho proporciona uma possibilidade de criar estratégias que atenuem o sofrimento laboral, contribuindo para a valorização do profissional enquanto indivíduo (CALASANS, 2015).

O enfermeiro exerce uma profissão socialmente reconhecida como importante, sobretudo quando atuam em SEs que são locais de atendimento aos usuários em risco eminente de perder a vida. Suas atitudes contribuem para melhora ou piora do quadro clínico do paciente independente dos recursos materiais disponíveis (BARROSO et al, 2015).

A realidade de trabalho em emergências apresentada no Brasil não favorece a oferta de um serviço de qualidade do enfermeiro para com os usuários visto que é um ambiente inóspito ao colaborador. A partir disso, esses profissionais tornam-se vulneráveis em relação a sua saúde mental, precisando de estratégias para amenizar e minimizar esse sofrimento.

4 MÉTODO

A seguir será apresentado o tipo de metodologia utilizada nesta pesquisa.

4.1 Tipo de estudo

O estudo apresenta uma abordagem qualitativa de cunho exploratório descritivo. A escolha por essa metodologia deu-se pela possibilidade de apreciar a realidade sem reduzi-la a números, mas caracterizando-a, buscando responder a questão norteadora partindo dos significados atribuídos pelos participantes da pesquisa aos fenômenos vivenciados por eles (MINAYO, 2008).

Estudo derivado de um banco de dados vinculado ao projeto maior intitulado “SAÚDE MENTAL E O TRABALHO: percepção dos enfermeiros do Serviço de Emergência do Hospital de Clínicas de porto Alegre” aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) sob o número 903.336 (Anexo A). A pesquisa decorrente de um banco de dados pré coletado é uma alternativa de estudo com baixo custo e com otimização de tempo, visto que advêm de estudos prévios ou registros hospitalares (GRADY; HEARST, 2008).

4.2 Local do estudo

O estudo foi desenvolvido no Serviço de Emergência do HCPA, somente na área de adultos. O HCPA integra a rede de hospitais universitários do Ministério da Educação, sendo vinculado academicamente à UFRGS, fornecendo área de ensino para a Universidade. A formalização dessa parceria ocorreu através da Lei 5.604, de 02 de setembro de 1970 (BRASIL, 1970). Em 1971 o hospital estava apto ao atendimento à população, mas apenas em 1972 que ocorreu a primeira consulta médica (HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE, 2016).

O serviço de Emergência do HCPA situa-se no andar térreo do Hospital, apresentando duas salas de acolhimento e classificação de risco, uma Unidade de Observação para pacientes de baixa complexidade (Área Verde), uma unidade de internação com 12 leitos para pacientes adultos, uma Unidade Vascular com nove leitos de pacientes adultos com dois leitos para atendimento de emergência, uma unidade de internação para pacientes com média

complexidade (Área Laranja) com 20 leitos – 18 leitos clínicos, um leito cirúrgico e um leito de ginecologia – totalizando 41 leitos de internação para adultos. Há ainda nove leitos de internação pediátrica. Assim, o Serviço de Emergência atende uma média diária de 100 pacientes/dia (adultos e pediátricos), atingindo cerca de 170 pacientes em novembro e dezembro, em observação e internação (HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE, 2014).

4.3 Participantes do estudo

O Serviço de Enfermagem em Emergência é constituído por 44 enfermeiros distribuídos em seis turnos de trabalho (Manhã, Tarde, Noite 1, Noite 2, Noite 3 e 6º turno que refere-se aos enfermeiros dos finais de semana e feriados) e em cada turno os profissionais se dividem em seis unidades (incluindo a unidade pediátrica).

Neste estudo, foram incluídos de forma aleatória três enfermeiros de cada turno de trabalho do serviço de enfermagem em emergência, totalizando 18 enfermeiros. Foram utilizados como critérios de inclusão enfermeiros atuantes há mais de seis meses no SE e que estiveram exercendo suas atividades no momento de coleta dados – nas unidades que atendem adultos, e o critério de exclusão aqueles que estiveram em licença saúde, férias, falta ao serviço ou em atendimento na unidade pediátrica.

Enfatiza-se que, na pesquisa qualitativa, o número de entrevistas depende da qualidade das informações, isto porque o critério de inclusão não é numérico, havendo a preocupação com o aprofundamento e a abrangência do fenômeno em estudo (MINAYO, 2008).

4.4 Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada mediante entrevistas semi-estruturadas com perguntas abertas e fechadas (Anexo B) abrangendo questões pertinentes ao tema de pesquisa. As entrevistas foram gravadas em MP3 e após foram ouvidas e transcritas de forma literal, assegurando a veracidade das informações.

As entrevistas foram realizadas por um aluno de pós-graduação de forma voluntária e com experiência nesse tipo de coleta de dados em uma sala previamente reservada no Serviço de Emergência do HCPA no turno contrário ao trabalho do enfermeiro. Salienta-se que a escolha do coletador de dados atendeu a uma solicitação do Comitê de Ética em Pesquisa

visto que a pesquisadora do projeto maior exerce cargo de chefia no Serviço de Emergência, evitando assim coagir os entrevistados e garantindo a fidedignidade do estudo.

As entrevistas foram identificadas com a letra E de Entrevista, seguidas com a primeira letra do turno de trabalho e posteriormente com o número da entrevista. Por exemplo: EM1, refere-se a primeira entrevista realizada com o enfermeiro da manhã.

Neste estudo foi utilizada a última questão do roteiro da entrevista semiestruturada (Anexo B) para análise qualitativa das respostas dos enfermeiros da Emergência do HCPA, que corresponde à seguinte:

5. Você possui alguma estratégia para amenizar seu trabalho? Se sim, qual (s)?

4.5 Processamento e análise dos dados

As perguntas abertas que constam no Instrumento de Entrevistas (Anexo B) foram analisadas conforme roteiro preconizado por Minayo (2008). Esta técnica consiste em três passos:

- a) ordenação dos dados, que é composto da transcrição das gravações, releitura e organização. Para esse estudo, foi feita a busca das questões pertinentes ao mesmo nos arquivos das gravações já transcritas;
- b) classificação dos dados, onde realiza-se a leitura das entrevistas identificando a relevância, as ideias centrais bem como pontos convergentes e divergentes;
- c) análise final, articulação dos dados com o referencial teórico e o objetivo do trabalho.

A partir da etapa de leitura e classificação dos dados, os mesmos foram codificados por semelhança e diferenciação e organizados em categorias e temas.

As perguntas fechadas que constam nesse Instrumento foram tabuladas em uma planilha do Excel, posteriormente analisadas e apresentadas através de percentuais simples.

4.6 Aspectos éticos

Neste estudo, foram observados os aspectos éticos e legais para a pesquisa que envolve seres humanos, de acordo com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde (BRASIL, 2012).

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) sob aprovação do protocolo número: 903.366. Após, solicitou-se a

autorização da Unidade de Emergência para realização e início da investigação, informando os objetivos e os princípios éticos do estudo. Ainda, foi aprovado pela Comissão de Pesquisa da Escola de Enfermagem (COMPESQ/EENF) da UFRGS com número de projeto 31570 (ANEXO D).

As entrevistas foram gravadas e transcritas, considerando-se os aspectos éticos de consentimento e o caráter confidencial dos sujeitos do estudo. Os participantes do estudo assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (ANEXO C) em duas vias, sendo uma via pertencente ao entrevistado e outra ao pesquisador.

Conforme recomendação da Lei de Direitos Autorais 9610/98 (BRASIL, 1998), as gravações (em MP3) serão guardadas por cinco anos e descartadas após esse prazo.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Abaixo serão apresentados os resultados e discussões do projeto aqui postulado.

5.1 Caracterização dos sujeitos

Analisando as entrevistas realizadas com os enfermeiros foi possível tabular as questões fechadas do Instrumento de Entrevistas (Anexo B), sendo elas: idade, sexo, estado civil, tempo que trabalha no Serviço, tempo de formação na enfermagem, pós-graduação, hora extra, trabalha em outro local, atividade física, tabagismo e histórico de licença saúde.

Tabela 1: Caracterização dos Enfermeiros entrevistados da Emergência do HCPA

Código	Idade	Sexo	Estado Civil	Tempo que Trabalha no Serviço	Tempo de Formação na Enfermagem	Pós-Graduação	Hora Extra	Trabalha em Outro Local	Atividade Física	Tabagismo	Histórico de Licença-saúde
ET1	35	F	Casado	7 anos	13 anos	Sim	Não	Não	Não	Não	Não
ET2	37	F	Outro	4 anos	14 anos	Não	Não	Não	Sim (4x/semana)	Não	Sim
ET3	34	F	Casada	4 anos	10 anos	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Sim
EM1	38	M	Casado	3 anos	5 anos	Sim	Não	Não	Sim (5x/semana)	Não	Sim
EM2	53	F	Solteiro	13 anos	30 anos	Sim	Não	Não	Sim (4x/semana)	Não	Sim
EM3	42	F	Outro	14 anos	16 anos	Não	Sim	Sim	Sim (2x/semana)	Não	Sim
EF1	38	F	Solteiro	3 anos	12 anos	Sim	Não	Não	Não	Sim	Sim
EF2	42	F	Casado	6 meses	20 anos	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não
EF3	36	M	Casado	11 meses	8 anos	Sim	Não	Sim	Não	Não	Não
EN1	36	M	Solteiro	4 anos	9 anos	Sim	Sim	Sim	Sim (5x/semana)	Não	Não
EN2	34	M	Outro	4 anos	10 anos	Sim	Sim	Não	Sim (2x/semana)	Não	Não
EN3	37	F	Divorciada	7 anos	13 anos	Sim	Não	Não	Sim (2x/semana)	Não	Sim
EN4	40	F	Divorciada	8 anos	12 anos	Sim	Sim	Não	Sim (7x/semana)	Não	Sim
EN5	30	M	Solteiro	4 anos	7 anos	Não	Sim	Não	Sim (5x/semana)	Não	Não
EN6	34	F	Solteira	4 anos	11 anos	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não
EN7	53	F	Casado	16 anos	25 anos	Sim	Não	Não	Sim (2x/semana)	Não	Sim
EN8	37	F	Solteira	4 anos	12 anos	Sim	Sim	Não	Sim (2x/semana)	Não	Sim
EN9	35	F	Casada	6 anos	12 anos	Sim	Não	Não	Sim (2x/semana)	Não	Sim

Fonte: ATARÃO (2016, p. 23)

A partir da tabulação dos dados provenientes das entrevistas foi elaborada a caracterização do enfermeiro da emergência do HCPA. Em relação ao gênero, 72% são mulheres e 28% são homens, com idade entre 30 e 53 anos de idade. A faixa etária predominante foi entre 34-37 anos, correspondendo a 33% da amostra. 38% dos enfermeiros são casados, 33% são solteiros e 28% são divorciados ou possuem outra formatação de

relacionamento que não as mencionadas anteriormente. Referente ao tempo de colaboração junto à instituição, 38% trabalham há quatro anos, 17% trabalham há mais de dez anos no serviço e o restante dos entrevistados trabalha no serviço há poucos meses (11%), há três anos (11%) ou entre seis (5,5 %), sete (11%) e oito anos (5,5 %). Em relação ao tempo de formação acadêmica, 78% dos entrevistados concluíram a graduação há mais de dez anos. Apenas 17% dos enfermeiros não possuem pós-graduação (especialização ou mestrado). A dupla jornada de trabalho é cumprida por apenas 22% dos entrevistados e os enfermeiros que realizam horas extras no serviço são 44%. A atividade física é praticada por 66% dos entrevistados, com frequência mínima de duas vezes semanais. 90% dos enfermeiros não são tabagistas. A licença saúde foi necessária para 61% dos entrevistados em algum momento da sua trajetória laboral.

Estudo realizado por Lima et al. (2014), com enfermeiros gerentes de diversas áreas hospitalares de uma instituição na região central do Rio Grande do Sul, demonstrou que o perfil dos enfermeiros é muito semelhante aos profissionais entrevistados nesse caso no que tange a: tempo de formação na enfermagem, tempo de atuação junto à instituição, ter especialização, ser predominantemente do sexo feminino e ter faixa etária entre 30 e 52 anos de idade.

5.2 Estratégias utilizadas pelos enfermeiros na busca pela saúde mental

Através da análise das entrevistas realizadas com os enfermeiros foi possível classificar as estratégias utilizadas na busca da saúde mental em “Estratégias internas ao serviço” e “Estratégias externas ao serviço”. As estratégias internas realizadas pelos profissionais são: ter uma chefia presente no setor, organizar o ambiente de trabalho, sair da situação de conflito, trabalhar em equipe. Já, as estratégias externas utilizadas pelos enfermeiros são: praticar atividade física, ouvir música, fazer terapia e não fazer horas extras no trabalho.

Quadro 1: Estratégias utilizadas pelos Enfermeiros entrevistados da Emergência do HCPA.

Categorias	Códigos de significados
Estratégias internas	Chefia presente Organização do trabalho Sair da situação de conflito Trabalho em equipe
Estratégias externas	Praticar atividade física Ouvir música Terapia Não fazer hora extra

Fonte: Dados da pesquisa “Saúde mental e o trabalho: percepção dos enfermeiros do Serviço de Emergência do Hospital de Clínicas de Porto Alegre” (DUARTE, 2014 apud GALUSCHKA, 2016).

Segundo Damião et al (2009), as estratégias de enfrentamento dividem-se em oito fatores, sendo eles: confronto, afastamento, autocontrole, suporte social, aceitação de responsabilidade, fuga-esquiva, resolução de problemas e reavaliação positiva.

Na estratégia confronto, o indivíduo encara o estressor com uma postura enérgica, podendo levar a um desfecho positivo ou não. O afastamento é considerado uma estratégia defensiva, visto que o indivíduo esquiva-se de encarar o conflito, mantendo a situação da mesma forma que está e até mesmo negando-a. Autocontrole é a estratégia que remete aos esforços do indivíduo em controlar suas emoções frente aos estressores, agindo de maneira sensata e não de maneira impulsiva. Suporte social é uma forma de enfrentamento que faz alusão ao apoio ofertado pelas pessoas e pelo ambiente, resultando em um fator psicossocial positivo capaz de estimular o indivíduo a manejar o efeito malquisto do estresse. Aceitação de responsabilidade é a estratégia em que o indivíduo entende a realidade e empenha-se em enfrentar o cenário estressante. É possível que o sujeito sintá-se responsável por dar início à situação estressante, levando-o a defrontar-se com sentimentos de autocrítica e repreensão. Entretanto, esses sentimentos são passíveis de incentivar a pessoa a debater seus problemas sob outra óptica. Na estratégia fuga-esquiva o indivíduo devaneia sobre as possibilidades de solucionar o problema, mas sem agir ativamente para modificá-lo. Resolução de problemas é a estratégia de enfrentamento em que a resolução de conflitos implica na organização necessária para defrontar os estressores. Ou seja, há uma mudança no padrão de ações do

sujeito, onde ele passa a resolver os conflitos sem negá-los e eliminando-os. Por fim, a estratégia de reavaliação positiva concerne em controlar as emoções associadas à tristeza, reinterpretando-as. O próprio indivíduo soluciona seus conflitos, modificando a si próprio e fortalecendo-se à partir das experiências vividas e dificuldades superadas (DAMIÃO et al, 2009).

Nesse sentido, entende-se em tal caso que cada indivíduo utiliza estratégias de enfrentamento em cada situação vivenciada no ambiente de trabalho. Assim, a partir das entrevistas realizadas foi possível identificar as estratégias dos profissionais entrevistados em internas e externas ao serviço na busca pela sua saúde mental.

5.2.1 Estratégias Internas

Nesta categoria serão discutidas as estratégias internas utilizadas pelos entrevistados da unidade de emergência na busca pela saúde mental. As estratégias utilizadas pelos enfermeiros foram: chefia presente, organização do trabalho, sair da situação de conflito e trabalho em equipe.

Os enfermeiros verbalizaram que diante de uma situação de estresse no seu turno de trabalho, a presença da chefia auxilia, apoia e dá segurança ao profissional, sendo essa considerada uma estratégia interna no serviço.

“Eu gosto de ter uma chefia bem presente. Eu acho isso muito importante no nosso trabalho. Que a gente possa ter uma chefia que em vários momentos tu pode recorrer”.

EM2

Gerir relações é uma atribuição importante da liderança, visto que os conflitos são inerentes ao ambiente organizacional. No cenário laboral são frequentes as situações divergentes em virtude de confrontos de ideias, provavelmente provocadas por desejos, interesses e necessidades contrárias. Dessa maneira, perceber aspectos que são passíveis de interferir no processo de trabalho da equipe é uma potencialidade que deve ser estimulada pelo líder (FERREIRA; MAGNABOSCO-MARTINS, 2011), bem como sua presença no ambiente de trabalho.

Há uma expectativa dos entrevistados de que a presença da chefia colabora na resolução das dificuldades do cotidiano de trabalho. A chefia na unidade de emergência oferta segurança e auxílio no trabalho amenizando o estresse do profissional proporcionando saúde mental. Espera-se que esses obstáculos sejam superados ou resolvidos pelo líder, sendo

possível inferir que isso gere uma atmosfera tranquila de trabalho (FERREIRA; MAGNABOSCO-MARTINS, 2011).

A equipe espera que o líder a ampare em momentos adversos, assim como o líder necessita do esforço conjunto para que essa equipe seja produtiva. Trabalhar em uma equipe coesa facilita o entendimento dos papéis de cada membro e fortalece o vínculo entre os colaboradores. Dito isso, entende-se a importância da presença da chefia na emergência estudada influenciando positivamente a saúde mental dos profissionais entrevistados.

Os entrevistados entendem que a organização do seu trabalho ameniza e/ou evita o estresse vivenciado na sua jornada de trabalho na emergência estudada na busca pela saúde mental.

“Pra amenizar o [...] trabalho da equipe a gente monta muitas estratégias . [...] Então o pessoal já se organiza: vê os sinais vitais, faz o HGT, organiza o box de parada. Porque é todo fracionado o serviço”. **EM1**

“Eu chego, subo e organizo o meu setor. Eu ligo pro ambulatório, pra saber como que está a rotina [...]. Eu me sinto melhor assim, porque isso me da segurança”. **EM3**

Ao organizar o ambiente de trabalho e suas atividades, o enfermeiro se programa para lidar com situações inesperadas e que são possivelmente estressoras. Essa é uma estratégia de resolução de problemas, onde é possível se planejar adequadamente para lidar com os estressores, os resolvendo, eliminando ou amenizando (DAMIÃO et al, 2009).

De acordo com Peixoto (2004), as estratégias de enfrentamento dos profissionais exercem um papel importante na prevenção das complicações advindas do estresse (afastamento laboral, adoecimento, queda na produtividade, dentre outras), como a cronificação de sintomas e o *burnout*.

Dessa forma, trabalhar de maneira resolutiva e sem postergar atividades do seu processo de trabalho no seu turno, ameniza o estresse, diminuindo conflitos em busca da saúde mental. Assim, espera-se que os conflitos ou que as situações inesperadas sejam encaminhadas sem gerar estresse ou aborrecimentos à equipe.

Sair da situação de estresse e conflito foi mencionado pelos entrevistados como uma estratégia interna utilizada no serviço em busca da saúde mental. Ir ao banheiro, tomar água ou café, sair da sala no qual está ocorrendo o conflito e pedir ajuda são recursos utilizadas por esses profissionais.

“Quando tem alguma situação de estresse [...] eu saio, penso, peço ajuda pra alguém pra me ajudar a raciocinar de cabeça fria, pra ver o que é que vai fazer melhor. [...] eu estava muito estressada com muitos problemas em casa [...]. Eu sai, fui no banheiro, tomei uma água, tomei um café, voltei e consegui. Eu saio fora um pouquinho pra eu conseguir me organizar”. **EM3**

“[...] quando tá muito tumultuado, a gente sai da sala. [...] a gente sai do setor que a gente tá, tem uma sala de lanche que a gente pode ir lá, ficar 15 minutos, 20 minutos, e voltar pro trabalho. Quando a gente tá “pirigando” a explodir, tanto eu e quanto as minhas colegas, a gente sai da sala. Até pra gente evitar briga com os pacientes, com familiares”. **ET3**

As falas dos enfermeiros entrevistados demonstram uma atitude condizente com a estratégia fuga-esquiva, que significa imaginar soluções possíveis para resolução do problema mas sem colocá-las em prática, evitando assim o evento estressante (DAMIÃO et al, 2009). É uma estratégia focada na tentativa de normalizar a consequência emocional do estresse (LAGES et al., 2011).

Estudo realizado por Santos e Cardoso (2010) demonstrou o uso da estratégia fuga-esquiva em serviços de saúde mental por profissionais menos experientes, sendo necessário incentivar o amadurecimento dos novos funcionários para que estes também passem a manejar as situações estressantes de maneira menos sofrida (SANTOS; CARDOSO, 2010).

Os entrevistados do presente estudo utilizam essa estratégia de sair da situação de conflito com intuito de restabelecer seu estado emocional anterior à situação geradora do desequilíbrio. Com isso, é possível evidenciar que eles são comprometidos em dar um encaminhamento adequado às situações.

O trabalho em equipe foi entendido pelos entrevistados como sendo um facilitador na busca pela saúde mental no seu turno de trabalho. A flexibilidade entre os profissionais, a descontração, as conversas informais foram apontadas como estratégias internas que amenizam o processo de trabalho na emergência.

“A gente tenta ter um bom relacionamento com a equipe que a gente trabalha pra um tentar ajudar o outro. “EN1, eu preciso deitar um paciente, eu tô na verde. Aí quem tá na laranja diz trás”. A gente tenta não ser tão rígido nas questões de superlotação”. **EN1**

“[...] o principal pra mim assim, é o relacionamento com a equipe. Tu ter um bom relacionamento assim, que tu consiga daqui a pouco brincar, descontrair, conversar. Tu consiga ter um retorno bom do teu colega de trabalho[...]”. **EF2**

Ao verbalizar que o relacionamento com a equipe é importante, os entrevistados remetem à estratégia “suporte social” na busca individual de apoio no outro ou no ambiente para lidar com o estresse vivenciado. Ainda, é possível analisar essa estratégia sob três ópticas diferentes, quais sejam: buscar apoio no outro (apoio social) visando conseguir formas de resolução do problema vivenciado; apoio emocional através de amigos e/ou familiares; e por último, apoio profissional, no caso, de colegas de trabalho (DAMIÃO et al, 2009). Nesse caso, o apoio profissional foi verbalizado pelos entrevistados como uma estratégia utilizada na busca pela saúde mental.

A interdisciplinaridade é algo a ser desenvolvido pelos profissionais e é intrínseco ao indivíduo. É uma postura profissional de solidariedade entre os colaboradores, além da aceitação das pluralidades e da capacidade de dialogar. Pensando no setor saúde, a interdisciplinaridade é indissociável do trabalho executado. Logo, as instituições que formam profissionais da saúde devem estimular a integração entre as profissões e capacitando os discentes para atuarem em um novo cenário (OLIVEIRA et al., 2011).

O suporte profissional, portanto, insere-se na interdisciplinaridade no momento em que os indivíduos devem ser solidários e respeitosos uns com os outros, fortalecendo a equipe, fornecendo auxílio mútuo em sua jornada e amenizando as dificuldades encontradas no cenário da prática, trazendo harmonia ao ambiente laboral. É na academia que os acadêmicos devem experimentar essa nova forma de trabalhar no setor saúde, possibilitando que no momento da prática essa habilidade seja algo natural.

5.2.2 Estratégias Externas

Nesta categoria serão discutidas as estratégias externas utilizadas pelos enfermeiros da unidade de emergência na busca pela saúde mental. As estratégias verbalizadas pelos enfermeiros foram: prática de atividade física, ouvir música, fazer terapia e não fazer horas extras.

O fator de análise denominado “autocontrole” remete às tentativas pessoais de comedir suas emoções frente aos estressores e a sua utilização condiz com o reconhecimento da importância de realizar atividades prazerosas e que atenuem as tensões. O uso dessa estratégia dependerá dos valores culturais atribuídos pelo indivíduo (SANCHES; SANTOS, 2013).

“E eu procuro fazer coisas que eu goste... esporte, natureza, corridas, trilhas, vou pro verde, tentar a meditação. Tudo que faz com que eu consiga ter uma válvula de escape pra jogar tudo aquilo que eu saio daqui, aquele estresse, aquela raiva, aquele cansaço, aquele monte de coisas que as vezes eu tenho vontade de falar e de gritar e que tu não pode, tu tem que conter, porque daí evita todo o estresse [...]”. **EN4**

“Eu tento fazer coisas que relaxam, uma coisa que me ajudou bastante por exemplo, foi a academia. Praticar exercício alivia bastante, relaxa bastante, eu acho que eu intensifiquei isso nos últimos dois anos e me ajudou bastante. Eu gosto muito de caminhar no parque eu acho isso muito bom pra relaxar também, eu acho que tu consegue desestressar bastante”. **EN8**

Os enfermeiros verbalizaram que a prática de atividade física ameniza o estresse vivenciado na unidade de emergência. Essa prática se dá através de esportes, caminhadas e academia, que ajudam a relaxar e aliviar sentimentos de raiva, cansaço e estresse.

Uma modalidade de atividade física realizada no âmbito do trabalho é a ginástica laboral. Sabe-se que a atividade física é primordial ao ser humano, sendo um importante estímulo para o progresso osteomuscular, cardiorespiratório e nervoso, bem como é conveniente psiquicamente. Como consequência desses benefícios, as instituições passaram a incorporar a ginástica laboral nas suas práticas. Algo importante a ser dito é que a prática da ginástica laboral corrobora com a diminuição dos afastamentos por lesões ou pequenos acidentes, visto que ela promove adaptações físicas capazes de prevenir lesões (ZAMBAN; COSTA, 2013).

O ritmo acelerado pela disputa agressiva no mercado de trabalho exige grande competência por parte dos profissionais, o que culmina em preocupações e exaustão. Fisiologicamente o organismo reage com um acúmulo de tensões, alterações respiratórias, rigidez muscular, tensão cervical, dores nas costas e no peito, cefaleia, extremidades frias e sudoréticas, irritabilidade, cansaço intenso e persistente, dificuldades para dormir, astenia, constipação, diarreia, vômito, apetite reduzida, dificuldade de concentração e intensificação do consumo de cigarros e bebidas alcoólicas (ZAMBAN; COSTA, 2013). Esses sinais e sintomas podem ser atenuados com a prática de ginástica laboral, que favorece, ainda, o vínculo entre os colaboradores, diminuição do número de acidentes de trabalho e no absenteísmo e promoção da saúde mental, física e social (LEAL; MEJIA, 2012).

Em estudo realizado por Lucatelli (2014), os colaboradores adeptos de práticas físicas possuíam maior satisfação laboral, consequentemente menor absenteísmo e percentual de afastamento menor que aqueles que não praticam. A prevalência de afastamentos entre os colaboradores que não praticavam atividades físicas foi de 100%. Portanto, pensando na promoção da saúde dos trabalhadores e na prosperidade da instituição, praticar ginástica laboral é um importante artifício para que o ambiente de trabalho seja prazeroso e motivador.

De posse das informações supracitadas, é inquestionável o benefício da atividade física na vida dos indivíduos. Proporcionar um espaço para a prática da ginástica laboral e estimular a adesão dos funcionários é de suma importância para o bom andamento da instituição e para a saúde dos colaboradores, principalmente aqueles que exercem suas atividades em locais onde há sobrecarga de trabalho ou que são reconhecidamente setores estressores, como a emergência.

No presente estudo, os enfermeiros realizam atividades que lhes trazem bem estar para amenizar o estresse vivenciado por eles no ambiente de trabalho na busca da saúde mental. Cabe salientar que a unidade de emergência, local do estudo, atualmente não oferta aos profissionais ginástica laboral – já fora ofertado para os turnos da manhã e tarde, mas não

ouve adesão dos profissionais devido à demanda de trabalho e à falta de espaço próprio para esse fim - o que seria benéfico aos trabalhadores em busca da saúde mental.

O ato de ouvir música foi uma estratégia externa ao ambiente de trabalho mencionada pelos entrevistados na busca pela saúde mental. Essa prática foi entendida como relaxante e tranquilizadora do cotidiano de trabalho desgastante vivenciado na emergência.

“[...] eu tenho um cdzinho com uma música tranquila, uma música relacionada ao Espiritismo [...]. E isso me ajuda bastante”. **EM7**

“[...] uma coisa que eu faço sempre, é chegar no carro, ligo uma música, e eu sou muito espontânea: eu canto”. **ET1**

A música é uma manifestação cultural que produz melodias capazes de permear o cotidiano da vida social, afetiva e profissional dos indivíduos, produzindo efeitos benéficos para manutenção da saúde mental, a prevenção do estresse e o alívio do cansaço físico. Entretanto, é preciso que o ouvinte institua uma conexão com a música para que ela remeta um significado relaxante ou estimulante. Tal conexão depende da cultura na qual o indivíduo se insere, o contexto em que a música se apresenta e o universo musical pessoal prévio ao momento em que a música está sendo utilizada como estratégia amenizar sofrimento e estresse (BERGOLD; ALVIM; CABRAL, 2006).

Outra estratégia externa ao ambiente de trabalho utilizada pelos enfermeiros foi a terapia na busca pela saúde mental. Esse recurso parece fornecer *insight* sobre as formas de lidar com os conflitos no trabalho, sendo um potente recurso verbalizado pelos entrevistados.

“[...] E é uma coisa que eu to vendo na terapia que eu acho que eu tenho que melhorar. [...] mas dentro dessa dificuldade de “largar a mala”, acaba que as vezes que eu consigo fazer um insight legal, né? Eu me dou conta de coisas que acabam sendo boas pra mim, né?”. **EF1**

Ao encontrar aspectos positivos sobre as vivências laborais quando o enfermeiro trás a sua incapacidade em desvincular-se do trabalho, ele está fazendo uma “reavaliação positiva”. Essa é uma estratégia de controle emocional relativa à tristeza como um meio de reinterpretação, crescimento e mudança pessoal à partir do evento causador de estresse. Assim, é possível encontrar diferentes maneiras de enfrentar um problema, modificar atitudes próprias, além de crescer pessoalmente e ter possibilidade de ajudar outras pessoas que enfrentam as mesmas dificuldades (DAMIÃO et al, 2009).

Não fazer hora extra foi mencionado pelos enfermeiros entrevistados como estratégia na busca pela saúde mental. Verbalizaram que trabalham apenas sua carga horária e que prezam o seu direito de ter lazer.

“[...] eu tenho evitado de fazer hora extra, porque eu quero me dar o direito de ter meu lazer”. **ET2**

“[...] eu trabalho simplesmente o suficiente. [...] faço as minhas 36 horas semanais, [...] não faço a mais, não faço hora extra”. **EM2**

Visando complementar a renda mensal, muitas vezes, o profissional passa a trabalhar em mais de um local. Isso, ao mesmo tempo que trás a segurança financeira, culmina em sobrecarga laboral. No estudo de Amaral (2006) a maioria dos entrevistados era do sexo feminino, o que lhes configura uma jornada dupla ou tripla, quando leva-se em consideração o trabalho por elas desempenhados em seus lares.

Neste estudo, 72% são dos participantes são do sexo feminino, o que possivelmente já lhes confere a dupla jornada, no trabalho e no domicílio. Esse, talvez, seja um dos motivos pelos quais 78% dos entrevistados preferiram não fazer horas extras no serviço estudado, na tentativa de preservar sua saúde mental e o seu momento de lazer.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve por objetivo geral “analisar as estratégias utilizadas pelos enfermeiros do serviço de emergência do Hospital de Clínicas de Porto Alegre na busca pela saúde mental” e teve como questão norteadora “Quais as estratégias utilizadas pelos enfermeiros do serviço de emergência do Hospital de Clínicas de Porto Alegre na busca pela saúde mental?”. No decorrer desse estudo foi possível perceber que o ambiente laboral no serviço de emergência interfere na saúde mental dos entrevistados, os estimulando a buscar alternativas que os mantenham mentalmente saudáveis.

Dito isso, evidenciou-se através da análise das entrevistas realizadas com os enfermeiros a existência de duas categorias de estratégias, sendo elas: internas ao serviço e externas ao serviço. Em relação à primeira categoria “estratégias internas”, as estratégias mencionadas foram: chefia presente, organização do trabalho, sair da situação de conflito e trabalho em equipe. A segunda categoria, “estratégias externas”, foram: praticar atividade física, ouvir música, terapia e não fazer hora extra.

O uso das estratégias internas ao ambiente de trabalho possibilita ao trabalhador manejar os conflitos e adversidades da rotina de trabalho, possibilitando a continuidade do serviço de forma a não interferir na saúde mental deles ou instrumentalizá-los para enfrentar o estresse vivenciado. É importante salientar a importância da rede de apoio formada pelos profissionais, que proporciona segurança ao decidir encaminhamentos necessários ao andamento do serviço em busca da coesão da equipe.

Em contrapartida, o uso das estratégias externas faz com que os trabalhadores preparem-se adequadamente, ou da melhor forma possível, para lidar com as possíveis situações geradoras de estresse. A busca pelo equilíbrio através de atividade física, ouvir música e terapia ameniza o sofrimento gerado pelo ambiente de trabalho.

Infere-se a partir da amostra objeto desta pesquisa, a necessidade de sistematização de métodos e práticas consistentes no serviço de emergência que visem proporcionar estabilidade na saúde mental dos enfermeiros, tendo em vista esta ser um dos principais fatores para a execução de um serviço e atendimento de qualidade ao paciente.

Recomenda-se que os achados deste estudo possam instrumentalizar os gestores para buscar alternativas que amenizem o estresse gerado pelo ambiente na saúde mental dos trabalhadores. Sugere-se novos estudos sobre saúde mental e trabalho em outros serviços de emergência, visando o aprofundamento, acompanhamento e o comparativo com esta e outras pesquisas sobre o tema.

REFERÊNCIAS

- AMARAL, T. R. **Dimensões psicossociais do trabalho da enfermagem e os distúrbios psíquicos menores em unidades críticas**. 2006. 115f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Centro de Ciências da Saúde – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2006. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/88671/232022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 03 dez. 2016.
- ATARÃO, S. S. **A percepção dos enfermeiros da emergência sobre saúde mental**. 2016. 57f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem-Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.
- BARBOSA, G.B et. al. Trabalho e saúde mental dos profissionais da Estratégia Saúde da Família em um município do Estado da Bahia, Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 37, n. 126, p. 306-315, jul/dez. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572012000200012>. Acesso em: 03 dez. 2016.
- BARRETO, M. **Violência, saúde e trabalho: uma jornada de humilhações**, São Paulo, PUCSP/EDUC, 2003.
- BARROSO, M. L. et al. Estresse e uso de álcool em enfermeiros que trabalham em urgência e emergência. In: **Caderno de Cultura e Ciência**. Cariri, Ano IX, V.13, n.2, mar. 2015. Disponível em: <<http://periodicos.urca.br/ojs/index.php/cadernos/article/view/845>>. Acesso em: 24 maio 2016.
- BATISTA, K.M.; BIANCHI, E.R.F. Estresse do enfermeiro em unidade de emergência. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v.14, n.4, p.534-9, jul./ago. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n4/v14n4a10.pdf>>. Acesso em: 18 maio 2016.
- BERGOLD, L. B.; ALVIM, N. A. T.; CABRAL, I. E. O lugar da música no espaço do cuidado terapêutico:sensibilizando enfermeiros com a dinâmica musical. **Texto e Contexto Enfermagem**. Florianópolis, v. 15, n. 2, p. 262-9, abr.-jun. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v15n2/a09v15n2>. Acesso em: 18 maio 2016.
- BRASIL. **Lei Nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998**. Altera, atualiza e consolida a legislação sobre direitos autorais e dá outras providências. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9610.htm>. Acesso em: 03 out. 2016.
- _____. **Lei Nº 5.604, de 02 de setembro de 1970**. Autoriza o Poder Executivo a criar a empresa pública "Hospital de Clínicas de Porto Alegre" e dá outras providências. Disponível em: <<http://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/1970-1979/lei-5604-2-setembro-1970-375013-norma-pl.html>>. Acesso em: 22 out. 2016.

_____. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, Brasília, DF, 2012. Disponível em:
<<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>>. Acesso em: 22 out. 2016.

_____. Ministério da Saúde. **Política nacional de atenção às urgências** / Ministério da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2003. 228 p.: il. – (Série E. Legislação de Saúde). Disponível em:
<http://187.17.2.102/fhs/media/files/samu/politica_nacional_de_atencao_as_urgencias.pdf>. Acesso em: 22 out. 2016.

CALASANS, L. H. B. **Estresse da equipe de enfermagem dos serviços de urgência e emergência: uma revisão de literatura**. 2015. 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) – Faculdade de Ciências da Saúde – Universidade de Brasília, Brasília, 2015. Disponível em:
<http://bdm.unb.br/bitstream/10483/10696/1/2015_LuizaHelenaBritoCalasans.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2016.

COUTINHO, E. S. F.; ALMEIDA-FILHO, N.; MARI, J. Fatores de risco para morbidade psiquiátrica menor: resultado de um estudo transversal em três áreas urbanas do Brasil. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 26, n. 5, p. 246-256, 1999. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S030376572012000200012>. Acesso em: 10 jun. 2016.

DAMIÃO, E. B. C. et al. Inventário de estratégias de enfrentamento: um referencial teórico. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 43(2), p. 1197-1201, 2009. Disponível em:
<http://www.producao.usp.br/bitstream/handle/BDPI/3893/art_DAMIAO_Inventario_de_estrategias_de_enfrentamento_um_referencial_2009.pdf?sequence=1>. Acesso em: 10 jun. 2016.

DUARTE, M. L. C. **Saúde mental e o trabalho: percepção dos enfermeiros do Serviço de Emergência do Hospital de Clínicas de Porto Alegre**. Projeto de pesquisa. 17 pgs. Porto Alegre, 2014.

EMILIO, M. O estresse na equipe de enfermagem que atua no setor de emergência. **Faculdade Redentor**, 2013. Disponível em:
<<http://www.redentor.inf.br/arquivos/pos/publicacoes/31072012TCC%20Marilia%20Goncalves.pdf>>. Acesso em: 24 maio 2016.

FARIAS, S. M. C. et al. Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, n. 3, p. 722-729, jun. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45n3/v45n3a25.pdf>>. Acesso em: 24 maio 2016.

FERREIRA, F. G. K. Y.; MAGNABOSCO-MARTINS, C. R. Percepção de auxiliares e técnicos de enfermagem sobre a liderança organizacional de enfermeiros de um hospital do interior do Paraná. **Publicatio UEPG: Ciências Humanas, Linguística, Letras e Artes**, Ponta Grossa, v. 19, n.2, p. 191-205, jul./dez. 2011. Disponível em: <<http://www.revistas2.uepg.br/index.php/sociais/article/viewFile/3001/3138>>. Acesso em: 03 dez. 2016.

GARCIA, B. N. et al. As representações sociais de profissionais da atenção primária sobre o cuidado em saúde mental: por outros horizontes (des)institucionalizantes? **Revista da Faculdade Santo Agostinho**, Teresina, v. 13, n. 1, art. 13, p.194-213, jan./fev. 2016. Disponível em: <<http://www4.fsanet.com.br/revista/index.php/fsa/article/view/985/768>>. Acesso em: 04 dez. 2016.

GÄRTNER, F. R. et al. *The impact of common mental disorders on the work functioning of nurses and allied health professionals: A systematic review*. **International Journal of Nursing Studies**, v. 47, p. 1047-1061, 2010. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/44575056_The_impact_of_common_mental_disorders_on_the_work_functioning_of_nurses_and_allied_health_professionals_A_systematic_review>. Acesso em: 04 dez. 2016.

GRADY, D; HEARST, N. Usando base de dados existentes. In: HULLEY, S. B. et al. **Delineando a pesquisa clínica: uma abordagem epidemiológica**. 3ª edição. Artmed. Porto Alegre, 2008. Cap. 13, p. 225-240.

HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE. **Relatório de atividades do grupo de enfermagem**, Porto Alegre, 2014. Disponível em:<<http://www.hcpa.edu.br/downloads/Comunicacao/relat%20ativ%20Genf.pdf>>. Acesso em: 26 abr. 2016.

HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE. **História**. Disponível em:<<https://www.hcpa.edu.br/content/view/13/97/>>. Acesso em: 22 out. 2016.

JODAS, D. A; HADDAD, M. C. L. Síndrome de *Burnout* em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. **Journal of the Formosan Medical Association**, v. 108, n. 2, p. 146-154, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ape/v22n2/a12v22n2>>. Acesso em: 04 dez. 2016.

LAGES, M. G. G. et al. Estratégias de enfrentamento de enfermeiros frente do paciente oncológico pediátrico. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 57, n. 4, p. 503-510, 2011. Disponível em: <http://www.inca.gov.br/rbc/n_57/v04/pdf/06_artigo_estrategias_enfrentamento_enfermeiros_frente_paciente_oncologico_pediatico.pdf>. Acesso em: 04 dez. 2016.

LEAL, L. F. C.; MEJIA, D. P. M. **Ginástica Laboral como ferramenta de prevenção para a melhoria da qualidade de vida**. Pós-graduação em Ergonomia – Faculdade Ávila, 2012. Disponível em: <http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/15/17_-_GinYstica_Laboral_como_ferramenta_de_prevenYYo_para_a_melhoria_da_qualidade_de_vida.pdf>. Acesso em: 29 nov. 2016.

LEE, M. S. et al. *Relationship between mental health and job satisfaction among employees in a medical center department of laboratory medicine*. **Journal of the Formosan Medical Association**, v. 108, n. 2, p. 146-154, 2009. Disponível em: <[http://www.jfma-online.com/article/S0929-6646\(09\)60045-0/pdf](http://www.jfma-online.com/article/S0929-6646(09)60045-0/pdf)>. Acesso em: 04 dez. 16.

LIMA, S. B. S. de et al. Conflitos gerenciais e estratégias de resolução pelos enfermeiros gerentes. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 4, n. 2, p. 419-428, abr./jun. 2014. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/11888/pdf>>. Acesso em: 04 dez. 2016.

LUCATELLI, O. A. **Atividade física, satisfação no trabalho e absenteísmo em contextos organizacionais: estudo da influência da atividade física na satisfação do trabalho e no absenteísmo em funcionários públicos administrativos**. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2013. Disponível em: <https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/2886/1/msc_oalucatelli.pdf>. Acesso em: 29 nov. 16.

MENEGHINI, F; PAZ, A. A; LAUTERT, L. Fatores ocupacionais associados aos componentes da síndrome de *burnout* em trabalhadores de enfermagem. **Texto e Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 20, n.2, p.225-33, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v20n2/a02v20n2.pdf>>. Acesso em: 04 dez. 16.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**, 11. ed. São Paulo: Hucitec; Rio de Janeiro: Abrasco, 2008.

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; ABRANCHES, S. S, NAPOLEÃO, O. A. A. Reflexões sobre estresse e *Burnout* e a relação com a enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v.13, n.2, p.255-61, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v13n2/v13n2a19.pdf>>. Acesso em: 04 dez. 16.

OLIVEIRA, A. A. S. de; BASTOS, J. A. Saúde mental e trabalho: descrição da produção acadêmica no contexto da pós-graduação brasileira. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 239-254, dez. 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151637172014000300007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 19 jun. 2016.

OLIVEIRA, E. R. A. et al. Interdisciplinaridade, trabalho em equipe e multiprofissionalismo: concepções dos acadêmicos de enfermagem. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, v. 13, n. 4, p. 28-34, 2011. Disponível em: <<http://periodicos.ufes.br/RBPS/article/view/2996/2370>>. Acesso em: 04 dez. 2016.

OLIVEIRA, E. B. et al. Nursing work in hospital emergency units – psychosocial risks: a descriptive study. **Online Brazilian Journal of Nursing**, v.12, n.1, p. 73-88, 2013. Disponível em: <<http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/4046>>. Acesso em: 18 maio 2016.

OLIVEIRA, R. J.; CUNHA, T. Estresse do profissional de saúde no ambiente de trabalho: causas e conseqüências. **Caderno Saúde e Desenvolvimento**, vol.3, n.2, jul./dez. 2014.

Disponível em:

<<http://www.grupouninter.com.br/revistasauade/index.php/cadernosaudedesenvolvimento/article/view/302/238>>. Acesso em: 04 dez. 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE/ ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Relatório sobre a Saúde no Mundo 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança**. Brasília, 2001. Disponível em: <<http://www.abebe.org.br/wp-content/uploads/oms2001.pdf>>. Acesso em: 09 jun. 2016.

ORTEGA, C. C.; ARAÚJO, L. F. Secretária Executiva: Estresse e emoção no trabalho.

Revista de Gestão e Secretariado, v.2, n.1, p. 131-157, jan/jun. 2011. Disponível em:

<<https://www.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/36/93>>. Acesso em: 04 dez. 2016.

PAI, D. D.; LAUTERT, L.; KRUG, J. S. Psicodinâmica e saúde mental do trabalhador de enfermagem: ritmo acelerado e intensificação do fazer. **Enfermagem em Foco**, v. 2, n. 1, p. 38-43, 2011. Disponível em:

<<http://revista.portalcofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/viewFile/72/59>>. Acesso em: 04 dez. 2016.

PEIXOTO, C. N. **Estratégias de enfrentamento de estressores ocupacionais em professores universitários**. 2004. 96 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Centro de filosofia e ciências humanas - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004. Disponível em:

<<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/86975/222007.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 04 dez. 2016.

PEREIRA, D. S et al. Estressores laborais entre enfermeiros que trabalham em unidades de urgência e emergência. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v.34, n. 4, p.55-61, 2013.

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rgenf/v35n1/pt_1983-1447-rgenf-35-01-00055.pdf>. Acesso em: 04 dez. 2016.

RIBEIRO, R. P. et al. O adoecer pelo trabalho na enfermagem: uma revisão integrativa.

Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 46, n. 2, p. 495-504, 2012. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n2/a31v46n2.pdf>>. Acesso em: 10 jun. 2016.

SADOCK, B. J. **Compêndio de psiquiatria: ciências do comportamento e psiquiatria clínica** / Benjamin James Sadock, Virgínia Alcott Sadock; tradução Cláudia Dorneles...[et al.]. -9. ed.- Porto Alegre: Artmed, 2007. Cap. 2, p 31-2.

SANCHES, E. S.; SANTOS, J. D. F. Estresse em docentes universitários da saúde: situações geradoras, sintomas e estratégias de enfrentamento. **Psicologia Argumento**, v. 31, n. 75, p. 615-626, out./dez. 2013. Disponível em:

<<http://www2.pucpr.br/reol/pb/index.php/pa?dd1=12629&dd99=view&dd98=pb>>. Acesso em: 10 jun. 2016.

SANTOS, A. F. de O.; CARDOSO, C. L. Profissionais de saúde mental: estresse, enfrentamento e qualidade de vida. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 26, n. 3, p. 543-548, set., 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v26n3/a17v26n3.pdf>>. Acesso em: 05 dez. 16.

SANTOS, F.D. et al. O estresse do enfermeiro nas unidades de terapia intensiva adulto: uma revisão da literatura. **Revista Eletrônica saúde mental álcool e drogas**, v.6, n.1. São Paulo, 2010. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v6n1/14.pdf>>. Acesso em: 05 jun. 2016.

SELIGMANN-SILVA, E. **Trabalho e desgaste mental: o direito de ser dono de si mesmo**. São Paulo: Cortez, 2011. Cap. 1, p 34-5.

SILVA, J. L. L. et al. Estresse, trabalho e ambiente: prevalência de transtornos mentais comuns entre trabalhadores de enfermagem de um hospital federal no município do Rio de Janeiro. In: **Semana Científica da Escola de Enfermagem**, 2011. Disponível em: <<http://www.uff.br/anaissegerenf/premio/texto%20uff.semana.pdf>>. Acesso em: 05 dez. 2016.

SOBRAL, P.H.A.F. et al. Atuação de enfermagem em serviços de emergência: revisão sistemática. **Journal of Research: Fundamental Care Online**, v.5, n. 4, p. 396-07, 2013. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/1655/pdf_893>. Acesso em: 05 dez. 2016.

STEFANELLI, M. C.; FUKUDA, I. M. K.; ARANTES, E. C. **Enfermagem psiquiátrica em suas dimensões assistenciais**. São Paulo: Ed. Manole, 2008. p. 10.

TOWNSEND, M. C., 1941- **Enfermagem psiquiátrica: conceitos de cuidados na prática baseada em evidências** / Mary C. Townsend; revisão técnica Isabel Cristina Fonseca Cruz; tradução Douglas Arthur Omena Futuro ... [et al.]. - 7. ed. - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014. Cap. 2.

URBANETTO, J. S. et al. Estresse no trabalho da enfermagem em hospital de pronto-socorro: análise usando a *Job Stress Scale*. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 19, n. 5, p. 1122-31, set./out. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n5/pt_09.pdf>. Acesso em: 05 dez. 2016.

ZAMBAN, D.; COSTA, G. M. T. da. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação do IDEAU**, v. 8, n.18, jul./dez., 2013. Semestral. Disponível em: <http://www.ideau.com.br/getulio/restrito/upload/revistasartigos/13_1.pdf>. Acesso em: 05 dez. 2016.

ANEXO A



HCPA- HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE
GRUPO DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

COMISSÃO CIENTÍFICA

A Comissão Científica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre analisou o projeto:

Projeto: 140614

Data da Versão do Projeto: 03/11/2014

Pesquisadores:

MARIA DE LOURDES CUSTÓDIO DUARTE

Título: SAÚDE MENTAL E O TRABALHO: PERCEPÇÃO DOS ENFERMEIROS DO SERVIÇO DE EMERGÊNCIA DO HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE

Este projeto foi APROVADO em seus aspectos éticos, metodológicos, logísticos e financeiros para ser realizado no Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Esta aprovação está baseada nos pareceres dos respectivos Comitês de Ética e do Serviço de Gestão em Pesquisa.

- Os pesquisadores vinculados ao projeto não participaram de qualquer etapa do processo de avaliação de seus projetos.

- O pesquisador deverá apresentar relatórios semestrais de acompanhamento e relatório final ao Grupo de Pesquisa e Pós-Graduação (GPPG)

Porto Alegre, 15 de dezembro de 2014.


Prof. José Roberto Goldim
Coordenador CEP/HCPA

ANEXO B

Roteiro da Entrevista: Enfermeiro

Identificação

Nome: _____

Idade: _____

Sexo: () M () F

Estado civil: () Solteiro () Casado () Viúvo () Outro

Tempo em que trabalha no serviço: _____

Turno de Trabalho na Emergência do HCPA: _____

Tempo de formação na Enfermagem: _____

Possui Pós Graduação? () Não () Em Curso () Sim. Em quê? _____
 _____ () Especialização () Mestrado () Doutorado

Histórico de doença mental: () Sim, Qual? _____ () Não

Histórico de doença ocupacional: () Sim, Qual? _____ () Não

Histórico de Licença Saúde: () Sim, Qual motivo? _____ () Não

Renda Mensal (HCPA+ outros serviços): _____

Carga Horária Semanal (HCPA+ outros serviços): _____

Hora extra: () Sim. Em média quantas horas mensais? _____ () Não

Trabalha em outro local: () Sim, Turno _____ () Não

Uso de bebida alcoólica: () Não () Sim, Frequência semanal: _____ Tipo: _____

Atividade física: () Não () Sim, Frequência semanal: _____

Roteiro da Entrevista Semiestruturada

1. O que é Saúde Mental para você?
2. Fale sobre a sua Saúde Mental neste momento.
3. Você acha que seu trabalho no Serviço de Emergência afeta sua saúde mental? Se sim, de que forma.
4. Fale sobre as condições e o ambiente do seu trabalho no Serviço de Emergência.
5. Você possui alguma estratégia para amenizar seu trabalho? Se sim, qual (s)?
6. A instituição apresenta alguma política de cuidado da saúde mental do trabalhador?
7. Qual tua motivação para desenvolver o teu trabalho aqui no serviço de emergência?
8. Você tem alguma contribuição para acrescentar?

ANEXO C

Você está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa **“Saúde mental e o trabalho: percepção dos enfermeiros do serviço de emergência do hospital de clínicas de porto alegre”** que tem por objetivo analisar a percepção dos enfermeiros quanto a saúde mental e o trabalho na unidade de emergência do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA).

Para a coleta de dados será utilizada a entrevista semiestruturada com perguntas abertas e fechadas. Essa entrevista terá duração média de 20 (vinte) minutos, e compreenderá questões abertas sobre a saúde mental e o trabalho dos enfermeiros da emergência do hospital de Clínicas e perguntas fechadas sobre o perfil do enfermeiro. As entrevistas ocorrerão em uma sala previamente reservada na Escola de Enfermagem/UFRGS no turno contrário ao trabalho do enfermeiro. A entrevista será gravada para posterior transcrição e análise de informações. Será respeitada a identidade dos participantes, quanto as informações prestadas.

Você poderá interromper a entrevista, se necessário, como também não responder perguntas e solicitar que o gravador seja desligado.

Os prováveis resultados desse estudo poderão beneficiar e ampliar a discussão sobre a saúde mental e o trabalho do enfermeiro nos setores de urgência e emergência e suscitar o investimento em novas pesquisas que possam ampliar a discussão sobre a temática. Não são previstos riscos físicos, porém pode ser causado algum desconforto devido ao tema proposto ou ao tempo despendido para responder.

Salienta-se que a participação neste estudo é totalmente voluntária, e que a não participação ou desistência após ingressar no estudo não implicará em nenhum tipo de prejuízo para os participantes. Além disso, a participação no estudo não está associada a nenhum tipo de avaliação profissional ou de desempenho.

Faz-se necessário informar que não está revisto nenhum tipo de pagamento pela participação no estudo e os participantes não terá nenhum custo com respeito aos procedimentos envolvidos.

Os pesquisadores dessa pesquisa se comprometem em manter a confidencialidade dos dados de identificação pessoal dos participantes e os resultados serão divulgados de maneira agrupada, sem a identificação dos participantes do estudo.

Todas as dúvidas advindas desse estudo poderão ser esclarecidas antes e durante o curso da pesquisa, através do contato (F: 51 333958900) com o pesquisador responsável Dra. Maria de Lourdes Custódio Duarte professora da Escola de Enfermagem da

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), além da liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento, sem qualquer prejuízo da sua atuação profissional, e do anonimato de suas informações.

O Comitê de Ética em Pesquisa poderá ser contatado para esclarecimento de dúvidas, no 2º andar do HCPA, sala 2227, ou através do telefone 33597640, das 8h às 17h, de segunda à sexta.

Este Termo foi elaborado em duas (2) vias idênticas, sendo que uma (1) cópia fica com o participante e a outra com o grupo de pesquisadores.

No presente consentimento, declaro que fui informado(a) de forma clara, sem constrangimento ou coerção, dos objetivos, da justificativa e da metodologia do presente estudo.

Nome do participante: _____ Assinatura: _____

Nome do pesquisador: _____ Assinatura: _____

Nome do pesquisador responsável: _____ Assinatura: _____

Local e data: _____

ANEXO D

Dados Gerais:			
Projeto Nº:	31570	Título:	ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PELOS ENFERMEIROS DA EMERGÊNCIA DE UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO NA BUSCA PELA SAÚDE MENTAL
Área de conhecimento:	Enfermagem Psiquiátrica	Início:	01/07/2016 Previsão de conclusão: 01/12/2016
Situação:	Projeto em Registro de Conclusão		
Origem:	Escola de Enfermagem	Projeto Isolado	
Local de Realização:	não informado		
Não apresenta relação com Patrimônio Genético ou Conhecimento Tradicional Associado.			
Objetivo:	<p>O atendimento de emergência é uma assistência prestada em um primeiro nível de atenção, aos portadores de quadros agudos, de natureza clínica, traumática ou psiquiátrica. Pode-se, afirmar, ainda, que diante de uma emergência, a Enfermagem deve estabelecer prioridades de assistência de acordo com a avaliação preliminar, de forma a garantir a identificação e o tratamento das situações que ameaçam a vida do paciente (BRASIL, 2003).Esse contexto, associado à incapacidade</p>		
Palavras Chave:			
ENFERMAGEM, TRABALHO, SAÚDE MENTAL			
Equipe UFRGS:			
Nome: MARIA DE LOURDES CUSTÓDIO DUARTE Coordenador - Início: 01/07/2016 Previsão de término: 01/12/2016			
Avaliações:			
Comissão de Pesquisa de Enfermagem - Aprovado em 05/07/2016 Clique aqui para visualizar o parecer			
Anexos:			
Projeto Completo		Data de Envio: 27/06/2016	
Outro		Data de Envio: 27/06/2016	

APÊNDICE A

Carta de autorização do uso de dados

Eu, Maria de Lourdes Custódio Duarte, autora da Pesquisa “Saúde mental e o trabalho: percepção dos enfermeiros do Serviço de Emergência do Hospital de Clínicas de Porto Alegre”, devidamente aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa do HCPA, sob o número 903.366, autorizo Thanyze Axel Kjellin Galuschka, CPF nº 015.380.380-05 , número de matrícula 00217095, a utilizar informações do banco de dados da referida pesquisa para o seu Trabalho de Conclusão de Curso, no período de 2016/1 a 2016/2, sob minha orientação.

Porto Alegre, 16 de maio de 2016.

Maria de Lourdes Custódio Duarte