

## Trabalho apresentado no 20º CBCENF

**Título:** PERCEPÇÃO DO ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO PELA ENFERMAGEM: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Relatoria:** LUAN RICARDO JAQUES QUEIROZ  
FERNANDA CÁSSIA SANTANA MONTEIRO  
LAURA CAROLINE FERREIRA CARDOSO

**Autores:** MARIA CAROLINA OLIVEIRA DE LIMA SANTA ROSA  
PAULA GISELY COSTA SILVA  
MARIA DO PERPÉTUO SOCORRO SAMPAIO MEDEIROS

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Trabalho, Ética e Legislação profissional

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

Introdução: Estresse, segundo Gouveia, 2015; define-se como uma condição multifatorial determinada pela interação entre o ambiente e a individualidade dos sujeitos, associado a inúmeras áreas de trabalho, incluindo a Enfermagem, considerada a quarta profissão mais estressante do setor público. As alterações geradas no organismo por influência do estresse podem ainda desenvolver um estado de esgotamento denominado Burnout, associado às exigências laborais, caracterizado pelo cansaço de origem emocional e física. Objetivo: Compreender as estratégias de enfrentamento ao estresse, desenvolvidas pela equipe de Enfermagem. Metodologia: Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência que contou com 12 profissionais da equipe de enfermagem de um Hospital Público de Belém do Pará. Buscou-se realizar uma ação educativa, acerca de estratégias que poderiam ser adotadas para o enfrentamento do estresse laboral, baseada na Metodologia da Problematização composta pelo Arco de Maguerez. Foi realizado, após a observação da realidade do ambiente de trabalho dos componentes da equipe de Enfermagem, uma conversa informal com os mesmos acerca dos métodos adotados para alívio do estresse, ao passo que realizou-se uma roda de conversa, adotando como temas os malefícios do estresse e possíveis estratégias de enfrentamento pelos profissionais. Resultados: Constatou-se, que de um modo geral, os profissionais possuíam alternativas válidas para diminuição do estresse laboral; como o hábito de conceder uma pausa durante o trabalho para respirar, ouvir músicas ou hidratar-se. Entretanto, alguns dos mesmos mostravam níveis preocupantes de cansaço físico e mental, observados através do relato verbal. Conclusão: Os profissionais participantes do estudo tinham entendimento básico sobre o termo estresse e suas causas, entretanto torna-se imprescindível articular estratégias de divulgação sobre o termo, através de iniciativas multidisciplinares, como palestras para as equipes de Enfermagem, tendo como objetivo provocar reflexão e gerar percepções críticas acerca do assunto, a fim de proporcionar hábitos eficazes de combate ao estresse, como o estímulo ao autocuidado, físico e mental, resultando na melhoria da saúde e trabalho do profissional de enfermagem. Referências: GOUVEIA, M. T. O. [et al]. Avaliação do estresse e sintomas apresentados pelos enfermeiros de unidades de terapia intensiva pediátricas. Revista de Enfermagem UFPE online, Recife, v. 9, n. 1, p. 360-367.