

## Trabalho apresentado no 25º CBCENF

**Título:** Medidas de alívio e enfrentamento do estresse laboral: uma revisão integrativa da literatura.

**Relatoria:** Ingrid Amanda Da Silva Fonseca

Ailson Almeida Veloso Júnior

**Autores:** Yasmin Roque Sousa

Gardênia da Silva Cavalcante

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

**Tipo:** Trabalho de conclusão de curso

**Resumo:**

No decorrer da história, o advento da modernidade, associado ao aumento progressivo do estresse ocupacional, que pode ser definido como um estado emocional desagradável, pela tensão, frustração, ansiedade, exaustão emocional em função de aspectos do trabalho definidos pelos indivíduos como ameaçadores (como é o caso da enfermagem), culminou na exigência de constante adaptação do trabalhador para administração do estresse e sendo este inevitável na configuração atual, à utilização de mecanismos de enfrentamento ou alívio do mesmo, entre as quais se encontram as técnicas de relaxamento podem ser utilizadas. Este trabalho buscou conhecer as medidas de alívio e enfrentamento utilizadas para reduzir o estresse laboral e a eficácia destas técnicas. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, este tipo de pesquisa possibilita que os resultados apontados na revisão integrativa constituam evidências científicas, dando suporte para tomada de decisão na prática clínica. Foram incluídos 10 artigos em português, publicados entre 1994 e 2014. Os métodos identificados foram: Atividades em Grupos, Terapia Cognitivo-Comportamental (coping), Reiki e Auriculoterapia. O método de maior prevalência foi o coping, apresentando-se em 60 % da amostra. Os métodos de Atividades em grupo, Reiki e Auriculoterapia apresentaram eficácia comprovada. Com relação à terapia Cognitivo-Comportamental a eficácia da técnica não foi mencionada em duas pesquisas, visto que as estratégias são muito subjetivas e dependem de cada indivíduo que adota, contudo nos outros trabalhos, relacionados a essa técnica, percebeu-se que a medida em si é considerada um método eficaz no alívio e enfrentamento do estresse desde que se utilizem as estratégias adequadas para cada caso. Concluiu-se dessa forma que todos os métodos mostraram-se eficazes no manejo do estresse laboral e que há necessidade da realização de mais pesquisas no âmbito da saúde ocupacional e uso de medidas de alívio e enfrentamento do estresse para corroborar os achados até o momento.