

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ANDRESSA COSTA DE SOUZA MOURA
LARISSA KEREN ROSA JORGINA**

**QUALIDADE DE VIDA DA EQUIPE DE ENFERMAGEM: CUIDANDO DE SI PARA
CUIDAR DO OUTRO**

**VOLTA REDONDA
2020**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ANDRESSA COSTA DE SOUZA MOURA
LARISSA KEREN ROSA JORGINA**

**QUALIDADE DE VIDA DA EQUIPE DE ENFERMAGEM: CUIDANDO DE SI PARA
CUIDAR DO OUTRO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Enfermagem do UniFOA como requisito à obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Alunos:

Andressa Costa de Souza Moura

Larissa Keren Rosa Jorgina

Orientador:

Márcia Figueira Canavez

FOLHA DE APROVAÇÃO

Alunas:

Andressa Costa de Souza Moura

Larissa Keren Rosa Jorgina

**“QUALIDADE DE VIDA DA EQUIPE DE ENFERMAGEM: CUIDANDO DE SI PARA
CUIDAR DO OUTRO”**

Orientadora:

Márcia Figueira Canavez

Banca examinadora:

Lucrecia Helena Loureiro Novaes

Mariana Emília da Silveira Bittencourt

Márcia Figueira Canavez

RESUMO

O Brasil conta com a atividade de 2 milhões e 300 mil profissionais da enfermagem e segundo o Conselho Regional de Enfermagem do Estado de São Paulo que entrevistou mais de 23 mil profissionais da categoria e constatou que 53% dos participantes afirmam sofrer de algum transtorno mental. A partir disso traçou-se objetivo de descobrir quais as causas e consequências do adoecimento mental na enfermagem sua apresentação social e as maneiras de prevenção. Para abrilhantar os achados desta pesquisa escolhemos abordar a Teoria do Autocuidado de Dorothea Orem (1980) que dispõe sobre o cuidado voluntário que o indivíduo tem que ter para benefício próprio. Pesquisa bibliográfica, exploratória e descritiva que visa analisar as produções científicas sobre o adoecimento mental dos profissionais de enfermagem com uma amostra final de 13 artigos. Foi possível desenvolver as seguintes categorias: causas do desgaste mental e emocional da enfermagem; os efeitos do adoecimento mental da enfermagem; adoecimento feminino e cuidando da saúde mental dos profissionais de enfermagem. Conclui-se que os transtornos mentais causam impactos no próprio profissional, na assistência que ele oferece, na equipe e na economia da instituição. As causas deste adoecimento estão na desvalorização, baixa remuneração, autoritarismo da liderança e alta carga horária. Também foi possível concluir que as mulheres da enfermagem adoecem mais que os homens. E que os mecanismos de prevenção são salários e carga horária justa, programas de gerenciamento do estresse, comunicação, atividade física, qualidade do sono e lazer.

Palavras-Chave: Profissionais de Enfermagem. Transtornos Mentais. Saúde.

ABSTRACT

Brazil counts on the activity of 2 million and 300 thousand nursing professionals and according to the Regional Nursing Council of the State of São Paulo, which interviewed more than 23 thousand professionals of the category and found out that 53% of the participants affirm to suffer from some mental disorders. From this, the objective was to discover the causes and consequences of mental illness in nursing, its social presentation and ways of prevention. To highlight the findings of this research, we chose to approach Dorothea Orem's Self-Care Theory (1980), which provides for the voluntary care that the individual has to have for his own benefit. Bibliographic, exploratory and descriptive research that aims to analyze the scientific production on the mental illness of nursing professionals with a final sample of 13 articles. It was possible to develop the following categories: causes of mental and emotional stress in nursing; the effects of mental illness in nursing; female illness and taking care of the mental health of nursing professionals. It is concluded that mental disorders impact the professional him/herself, the assistance he/she offers, the team and the institution's economy. The causes of this illness are devaluation, low remuneration, authoritarian leadership and high workload. It was also possible to conclude that nursing women are more ill than men. And that the prevention mechanisms are wages and a fair workload, stress management programs, communication, physical activity, quality of sleep and leisure.

Keywords: Nursing Professionals. Mental Disorders. Health.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Distribuição dos artigos sobre os transtornos mentais que acometem os profissionais da enfermagem, suas apresentações, causas e consequências, segundo autores, título, revista, ano e objetivos.....p.12

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	6
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	8
3	ABORDAGEM TEÓRICO-METODOLÓGICA.....	10
4	RESULTADOS.....	13
4.1	CAUSAS DO DESGASTE MENTAL E EMOCIONAL DA ENFERMAGEM.....	16
4.2	OS EFEITOS DO ADOECIMENTO MENTAL DA ENFERMAGEM.....	17
4.3	ADOECIMENTO FEMININO.....	19
4.4	CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM.....	21
5	CONCLUSÃO.....	23
	REFERÊNCIAS.....	25

1 INTRODUÇÃO

Este estudo trata de uma pesquisa bibliográfica sobre transtornos mentais que acometem profissionais da enfermagem, as principais causas e consequências deste adoecimento.

O desejo pela pesquisa nasceu após a vivência das autoras no cotidiano da enfermagem e a percepção de casos de profissionais com transtornos mentais advindos do trabalho. Como resultado disso, percebeu-se a relevância de descobrir sobre os transtornos mentais que acometem profissionais de enfermagem e as causas que levam a estes transtornos e o que eles geram.

Enfermagem é a ciência e a arte de assistir o ser humano no atendimento de suas necessidades básicas, de torná-lo independente desta assistência através da educação; de recuperar, manter e promover sua saúde. (HORTA, 1968).

Sabendo que a Enfermagem visa prestar cuidado ao próximo quando o mesmo não é capaz de cuidar de si, é possível observar que é uma profissão extremamente necessária à sociedade, na construção da saúde do país e do Sistema Único de Saúde (SUS).

Segundo dados fornecidos por Conselhos Regionais de Enfermagem, referente a inscrições ativas, o país conta com a atividade de 2 milhões e 300 mil profissionais da enfermagem, sendo a segunda maior categoria profissional do Brasil. (COFEN, 2020)

Perez e David (2018) afirmaram em seu estudo que os profissionais de enfermagem estão sujeitos a muitos fatores que corroboram para o aparecimento de problemas de saúde físicos e mentais. O trabalho em si desta categoria é desgastante, pois fica evidente que existe aumento na carga horária e os salários são baixos. Quanto as condições de trabalho foi possível observar a escassez de material e inadequado quantitativo de recursos humanos. E para compensar a baixa remuneração, esses profissionais se expõem a mais de um vínculo empregatício.

Os transtornos mentais e comportamentais estão em primeiro lugar das causas de aposentadorias por invalidez entre os profissionais da área da saúde, e

em segundo lugar nas causas de afastamento de profissionais de enfermagem. (SOUSA; *et al*, 2019)

Ficou explícito nos telejornais e sites de informação o quanto os profissionais de saúde na pandemia da doença Covid-19 no presente, principalmente a enfermagem é negligenciada sobre suas necessidades, e esses fatores geram sofrimento e tornam a atuação da enfermagem deficiente.

Os trabalhadores da enfermagem são os que estão mais propensos aos problemas de saúde mental, porque atuam juntamente com o sofrimento humano, a alegria, a tristeza e estão sempre oferecendo assistência aos pacientes que precisam de cuidado. (SILVA; *et al*, 2015).

Segundo um estudo realizado por Oliveira *et al* (2013) os transtornos mentais que acometem os profissionais da enfermagem são episódios depressivos, transtorno bipolar e transtorno depressivo recorrente. Sendo os episódios depressivos o mais expressivo com prevalência maior que a da população geral. E uma pesquisa feita pelo Conselho Regional de Enfermagem do Estado de São Paulo constatou que ansiedade, depressão, síndrome de Burnout, estresse e síndrome do pânico são os sofrimentos psíquicos mais recorrentes.

Apesar deste assunto ser muito abordado de outras maneiras como depressão nos profissionais de saúde, as causas de suicídio na enfermagem e a relação de ansiedade e trabalho; preferimos por dar enfoque aos transtornos mentais que acometem os trabalhadores da enfermagem e as suas causas e os resultados deles.

Este assunto torna-se relevante devido as taxas de adoecimento por transtornos mentais causados pelo trabalho nos profissionais de enfermagem, como aponta uma sondagem feita pelo Conselho Regional de Enfermagem do Estado de São Paulo que entrevistou mais de 23 mil profissionais da categoria e constatou que 53% dos participantes afirmam sofrer de algum transtorno mental, e esta situação ficou ainda mais agravada durante a pandemia do novo Coronavírus que exigiu maiores esforços destes profissionais na linha de frente. Esse número expressivo exige que os profissionais conheçam os fatores que mais os afetam e estejam atentos aos sinais de adoecimento para que seja possível cuidar de si mesmo.

Surge assim como questão a investigar:

- O que a literatura revela sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem diante de transtornos mentais, os principais fatores que levam ao adoecimento e o que eles geram?

Para responder a esse questionamento, traçou-se os seguintes objetivos:

- Compreender as causas que propiciam ao adoecimento mental dos profissionais de enfermagem;
- Investigar como é a apresentação social do desgaste emocional dos trabalhadores de enfermagem;
- Identificar maneiras de prevenção para o adoecimento mental destes profissionais.

Este estudo irá contribuir despertando reflexão entre docentes e discentes de enfermagem sobre a importância de medidas voltadas para a qualidade de vida da equipe de enfermagem. Contribuirá também com os mesmos, que de posse desta literatura possam se conscientizar da devida importância de seu autocuidado e atuar na área como agentes humanizados mais satisfeitos e prontos a cuidar do outro, estando saudáveis e sem qualquer limitação por insatisfação ou doença mental causada pela jornada de trabalho. E contribuir na construção do conhecimento acadêmico na área da enfermagem.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Neste momento da pesquisa iremos destacar autores que abordam sobre as funções da enfermagem, a desvalorização do trabalho dos profissionais de enfermagem, os transtornos mentais que acometem a categoria e como se manifestam e a importância do autocuidado.

Como toda ciência a enfermagem possui um corpo de conhecimentos próprios e linguagem específica que se faz entendida entre os profissionais que exercem a prática, visando prestar cuidados aos seres humanos que necessitam de assistência, como foco nas necessidades biopsicosocio-espirituais dos pacientes,

promovendo saúde, prevenindo doenças e reabilitando dos problemas que acometiam a pessoa. (VALE; PAGLIUCA, 2011).

Os membros que formam a equipe de Enfermagem são os Enfermeiros, Técnicos de Enfermagem, Auxiliares de Enfermagem e Parteira. Cabe privativamente ao Enfermeiro a direção do serviço de enfermagem; as atividades de gestão como planejamento da assistência de Enfermagem, consultoria, auditoria, entre outras; a consulta de Enfermagem; a prescrição da assistência de Enfermagem; os cuidados diretos a pacientes com risco de morte; a prescrição de medicamentos (estabelecidos em programas de saúde e em rotina); e todos os cuidados de maior complexidade técnica. (COREN-MT, 2013).

Ao Técnico de Enfermagem cabe a função de cuidado ao paciente em estado grave, na prevenção e na execução de programas de assistência integral à saúde e participando de programas de higiene e segurança do trabalho, além de assistência de enfermagem, excetuadas as privativas do enfermeiro. (COREN-MT, 2013).

E ao Auxiliar de Enfermagem, sendo a única categoria com todas as atividades explicitadas em Lei, lhe cabe ministrar medicamentos, aplicar e conservar vacinas e fazer curativos; colher material para exames laboratoriais; executar atividades de desinfecção e esterilização; realizar controle hídrico; realizar testes para subsídio de diagnóstico; instrumentar; efetuar o controle de pacientes e de comunicantes em doenças transmissíveis; prestar cuidados de Enfermagem pré e pós-operatórios; aplicar oxigenoterapia, nebulização, enteroclistma, enema e calor ou frio; executar os trabalhos de rotina vinculados à alta de pacientes; e participar dos procedimentos pós-morte. (COREN-MT, 2013).

Uma pesquisa feita pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) buscou conhecer o perfil da Enfermagem no Brasil. Dentro da pesquisa haviam as temáticas que discorriam sobre as principais insatisfações da categoria e as condições de trabalho da Enfermagem. No que diz respeito às insatisfações dos profissionais em primeiro lugar encontram-se a falta de reconhecimento que faz com que os Enfermeiros, Técnicos e Auxiliares sofram no cotidiano da profissão, e em segundo lugar como insatisfação foi visto a questão salarial por ser baixo comparado com o de outras profissões. (FIOCRUZ, 2015).

O desgaste profissional é relatado por 66% dos profissionais da Enfermagem que apontam situações de estresse e problemas de saúde como dores na coluna, problemas psíquicos, desequilíbrio de pressão, colesterol elevado. Outra queixa presente é o desrespeito e a violência que os profissionais sofrem pelos pacientes pois não há segurança adequada nas unidades de saúde. (FIOCRUZ, 2015).

O aumento na concessão de benefício de auxílio-doença por Transtornos Mentais Comportamentais (TCM) teve um aumento expressivo, passando de 615 casos no ano 2004 para 12.818 no ano de 2013, sendo computado aumento de 1964%. Os profissionais da saúde possuem alto índice de adoecimento decorrente do trabalho, dentre esses trabalhadores encontramos a enfermagem que representa o maior contingente deste setor, sendo a mais exposta e a mais vulnerável aos agravos à saúde. (OLIVEIRA; *et al*, 2019).

As cargas dos transtornos mentais continuam crescendo e impactando a saúde gerando consequências sociais. Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) os transtornos são definidos como uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamento anormais, que também podem afetar as relações com outras pessoas. (OPAS, 2018).

Pesquisas apontam sobre o Transtorno Mental Comum (TCM) que atinge trabalhadores urbanos e rurais, e decorrem de fatores sociais, culturais e comportamentais. São definidos como sintomas depressivos, estados de ansiedade, irritabilidade, fadiga, insônia, dificuldade de memória e concentração e queixas somáticas. Manifesta-se como uma mistura de sintomas somáticos, ansiosos e depressivos. (PARREIRA; *et al*, 2017).

O profissional com transtorno mental apresenta uma sintomatologia variada como irritabilidade, insônia, fadiga, esquecimento, concentração prejudicada, baixo desempenho físico e intelectual, queixas álgicas e somáticas, sendo a estrutura ocupacional e as condições de vida os fatores determinantes para o aparecimento do adoecimento psíquico. Esses sintomas podem ser duradouros ou transitórios, recorrentes ou não, raramente fatais, mas incapacitantes. (FERNANDES, *et al* 2018)

O diagnóstico precoce dos transtornos advindos pelo trabalho é fundamental para evitar prejuízos a saúde do trabalhador e ao processo de trabalho que é devidamente afetado pelo profissional adoentado. (PARREIRA; *et al*, 2017).

3 ABORDAGEM TEÓRICO-METODOLÓGICA

O estudo realizado baseia-se numa pesquisa bibliográfica, exploratória e descritiva que visa analisar as produções científicas sobre as causas que levam ao adoecimento mental dos profissionais de enfermagem e suas consequências e descobrir como é a apresentação social do desgaste emocional. Para nortear a pesquisa foi elaborada uma questão que busca investigar o que a literatura revela sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem diante de transtornos mentais, os principais fatores que levam ao adoecimento e o que eles geram?

Segundo Pizzani (2012) entende-se por pesquisa bibliográfica uma resolução de problemas que por meio de materiais já publicados podem ser analisados e discutidos sobre várias contribuições científicas. A realização da pesquisa bibliográfica necessita que o autor tenha um planejamento sistemático, definindo um tema e construindo uma lógica para então escolher a forma de comunicação e divulgação do seu trabalho.

Para a busca da amostragem inicial da pesquisa foi utilizado a *Biblioteca Virtual em Saúde* (BVS), no mês de junho de 2020, fazendo uso dos *Descritores em Ciências da Saúde* (DeSC): Profissionais de Enfermagem; Transtornos Mentais e Saúde. Utilizando os filtros texto completo, publicados entre os anos de 2010 e 2020 e no idioma português foram encontrados 27 artigos.

Após a leitura do título e resumo dos artigos encontrados foi aplicado os critérios de inclusão e exclusão, sendo incluídos artigos que abordassem o tema de causas ou consequências dos transtornos mentais na Enfermagem e foram excluídos amostras duplicadas, monografias, artigos não disponíveis na íntegra e artigos que o assunto principal não estava relacionado com o tema, restando uma amostra de 13 artigos.

Em seguida houve uma leitura crítica dos artigos que levou a construção das categorias mais relevantes para esta temática. A análise foi feita seguindo os critérios da pesquisa bibliográfica visando a observação dos diferentes pontos de vista e discutindo as contribuições dos autores.

A inspeção dos artigos permitiu verificar a visão dos pesquisadores diante à problemática e agrupá-las por semelhança de conteúdo. Foi possível então formular 4 categorias para discutir as diferentes abordagens encontradas: causas do desgaste mental e emocional da enfermagem; os efeitos do adoecimento mental da enfermagem; adoecimento feminino e cuidando da saúde mental dos profissionais de enfermagem.

Para abrilhantar os achados desta pesquisa escolhemos abordar a Teoria do Autocuidado de Dorothea Orem (1980) que dispõe sobre o cuidado voluntário que o indivíduo tem que ter para benefício próprio da manutenção da sua saúde.

Para Orem (1980), o autocuidado é a prática de atividades que o indivíduo inicia e executa em seu próprio benefício, na manutenção da vida, da saúde e do bem-estar. Tem como propósito, as ações, que, seguindo um modelo, contribui de maneira específica, na integridade, nas funções e no desenvolvimento humano. Esses propósitos são expressos através de ações denominadas requisitos de autocuidado.

São três os requisitos de autocuidado ou exigências, apresentados por Orem: universais, de desenvolvimento e de desvio de saúde.

Os universais estão associados a processos de vida e à manutenção da integridade da estrutura e funcionamento humanos. Eles são comuns a todos os seres humanos durante todos os estágios do ciclo vital, como por exemplo, as atividades do cotidiano.

Os requisitos de desenvolvimento são as expressões especializadas de requisitos universais que foram particularizados por processos de desenvolvimento, associados a algum evento; por exemplo, a adaptação a um novo trabalho ou adaptação a mudanças físicas.

O de desvio de saúde é exigido em condições de doença, ferimento ou moléstia, ou pode ser consequência de medidas médicas exigidas para diagnosticar e corrigir uma condição.

Esta pesquisa aborda uma temática que precisa estar em destaque dos profissionais da enfermagem, pois é necessário que eles conheçam os seus limites

e maneiras de cuidar as sua própria saúde mental, porque quando a mente adocece o corpo reflete gerando resultados negativos não só no trabalho, mas como na vida do profissional que sofre.

4 RESULTADOS

Como resultado da busca por artigos que abordassem os possíveis transtornos mentais causados pelo trabalho exercido pelos profissionais de enfermagem, as causas desses transtornos e as consequências, obteve-se: 13 artigos encontrados na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

QUADRO 1 – Distribuição dos artigos sobre os transtornos mentais que acometem os profissionais da enfermagem, suas apresentações, causas e consequências, segundo autores, título, revista, ano e objetivos. Volta Redonda/ RJ, 2020.

N	Títulos	Revista/Ano	Metodologia	Objetivos
10	Satisfação no trabalho do pessoal de enfermagem na rede pública de saúde em uma capital brasileira	Ciência & Saúde Coletiva.2020	Estudo transversal, conduzido, entre 2008 e 2009, com trabalhadores de enfermagem em efetivo exercício profissional na rede municipal de saúde.	Identificar fatores associados ao relato de satisfação no trabalho em uma amostra de auxiliares e enfermeiros dos serviços do sistema público municipal de saúde de uma capital brasileira.
2	Sentimentos do enfermeiro ao acolher paciente psiquiátrico agitado e agressivo	Revista de enfermagem UFPE online. 2020	Trata-se de estudo qualitativo, descritivo, com 13 enfermeiros que atuam diuturnamente na sala de acolhimento de uma Unidade de Emergência	Compreender como o enfermeiro se sente ao acolher o paciente psiquiátrico agitado e agressivo em uma unidade de emergência.
30	Transtornos mentais comuns em residentes de enfermagem: uma análise a partir do Self Reporting	Revista enfermagem UERJ. 2019	Estudo transversal com uma amostra de 130 residentes de um hospital universitário, situado no município do Rio de Janeiro, que responderam ao <i>Self Reporting Questionnaire</i>	Verificar a suspeição de transtornos mentais comuns (TMC) em residentes de enfermagem e analisar os fatores preditores.

	Questionnaire		e (SRQ-20) e questões sociodemográficas.	
40	Afastamento do trabalho por transtornos mentais e comportamental entre profissionais de enfermagem	Revista Cuidarte. 2019	Estudo transversal e descritivo, realizado por meio de informações armazenadas no banco de dados do Serviço de Saúde Ocupacional e Segurança do Trabalho de um Hospital Universitário, localizado em Teresina, Piauí.	Descrever as causas dos afastamentos do trabalho por transtornos mentais e comportamentais entre profissionais de enfermagem.
55	Fatores relacionados à probabilidade de sofrer problemas de saúde mental em profissionais de emergência	Revista Latino-Americana de Enfermagem. 2019	Estudo descritivo transversal em uma amostra de 235 profissionais de enfermagem e médicos que atuaram em quatro serviços de emergência hospitalar.	Avaliar a influência exercida pelo Burnout e as estratégias de enfrentamento utilizadas pelo pessoal de saúde do serviço de emergência hospitalar sobre o estado de saúde mental e determinar as características sociodemográficas e laborais.
60	Transtornos mentais comuns entre trabalhadores de enfermagem de um hospital psiquiátrico	Acta Paulista de Enfermagem. 2019	Estudo transversal, quantitativo, realizado em um hospital psiquiátrico. Participaram 74 trabalhadores de enfermagem.	Verificar as associações entre as variáveis sociodemográficas, laborais e condições de saúde e hábitos de vida e os transtornos mentais comuns entre os trabalhadores de enfermagem de um hospital psiquiátrico.
70	Adoecimento de trabalhadores de enfermagem no contexto hospitalar	Revista de enfermagem UERJ. 2018	Pesquisa documental, retrospectiva com abordagem quantitativa. Foram analisados 886 registros de afastamentos da equipe de enfermagem	Determinar as questões de saúde que levam os profissionais de enfermagem a licenciarem-se do trabalho por mais de 15 dias ou sofrerem

			de um hospital universitário.	readaptação funcional.
8	0 Autoavaliação negativa da saúde em trabalhadoras de enfermagem da atenção básica	Revista Trabalho, Educação e Saúde. 2018	Recorte do projeto multicêntrico “Condições de trabalho, condições de emprego e saúde dos trabalhadores da saúde na Bahia”.	O objetivo deste estudo é avaliar os fatores associados à autoavaliação negativa da saúde entre trabalhadoras de enfermagem.
9	0 Transtornos mentais associados ao trabalho em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa brasileira	Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. 2018	Revisão integrativa de estudos brasileiros do período de 2010 a 2017. Para o levantamento bibliográfico foi utilizado o banco de dados da Biblioteca Virtual em Saúde.	Levantar estudos brasileiros com vistas a identificar a relação causal entre os transtornos mentais e o trabalho dos profissionais da enfermagem.
10	1 Substâncias psicoativas e saúde mental em profissionais de enfermagem da Estratégia Saúde da Família	Revista Eletrônica de Enfermagem. 2018	Estudo transversal realizado com 112 participantes. Foram utilizados instrumentos de rastreamento para uso abusivo de álcool e outras drogas e uma escala que avalia sintomas de depressão, estresse e ansiedade.	Este estudo teve por objetivo conhecer a associação entre uso de substâncias psicoativas e depressão, estresse e ansiedade entre profissionais de enfermagem de equipes da Estratégia Saúde da Família.
11	1 Absenteísmo dos profissionais de enfermagem de um hospital universitário do estado de São Paulo, Brasil	Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. 2015	Pesquisa descritiva de análise dos dados sociodemográficos de 1.028 profissionais de enfermagem	Descrever as causas do absenteísmo entre os profissionais de enfermagem de um hospital público universitário de Campinas – São Paulo.
12	1 Estresse e ansiedade em trabalhadores de enfermagem no âmbito hospitalar	Journal of Nursing and Health. 2015	Estudo descritivo, exploratório e quantitativo. Participaram 16 profissionais da enfermagem de um município da região do Vale do Araguaia em	Identificar sintomas relacionados ao estresse e ansiedade de profissionais de enfermagem que atuam em setor de clínica médica de um hospital público.

			Mato Grosso.	
13	1 Prevalência de transtornos mentais comuns em trabalhadores de enfermagem em um hospital da Bahia	Revista Brasileira de Enfermagem. 2014	Estudo epidemiológico de corte transversal, com 309 profissionais de enfermagem, que trabalhavam em atividades assistenciais em um hospital de grande porte.	Descrever a prevalência de “suspeitos” de transtornos mentais comuns (TMC) em trabalhadores de enfermagem em um hospital geral, no estado da Bahia.

4.1 Causas do desgaste mental e emocional da enfermagem

Após a leitura dos artigos selecionados foi possível verificar que dentre as causas do desgaste emocional da enfermagem estão as cargas excessivas de trabalho, alta demanda psicológica, o lidar com a morte e o sofrimento humano, baixo controle sobre a atividade desempenhada e as condições precárias de trabalho.

Os trechos citados abaixo demonstram que estes fatores contribuem para o adoecimento mental dos profissionais da categoria:

Os profissionais desta classe desempenham papel o qual lida diretamente com o sofrimento humano. Acrescenta-se a natureza do trabalho de enfermagem na qual o trabalhador possui baixo controle sobre a atividade desempenhada frente ao alto grau de exigência. Características essas que são notoriamente preditoras do sofrimento psíquico. (Artigo 7)

O mesmo estudo também afirma que as condições precárias de trabalho da equipe de enfermagem, aliadas à situação de vida e ao não reconhecimento pelo esforço no trabalho, podem levar à insatisfação de vida e servir de base para transtornos mentais como a depressão, em longo prazo. (Artigo 9)

Características inerentes ao processo de trabalho em saúde, tais como relação intensa com pacientes e seus familiares, o convívio com a doença, sofrimento e morte, podem tornar os profissionais de enfermagem mais vulneráveis a uma maior carga emocional e psíquica. (Artigo 11)

Além do viés emocional exigido pelo paciente, podemos notar também que este não é o único fator que corrobora com o adoecimento, existem os fatores que são extrínsecos a pessoa, como a carga de trabalho excessiva e a precarização do trabalho que a enfermagem lida diariamente.

Segundo Dalri *et al* (2014), a carga horária encontrada em sua pesquisa foi de 46 horas semanais, sendo uma carga horária mais elevada que a recomendada pela

Resolução do Conselho Federal de Enfermagem (COFEn) nº293/2004 que regulamenta, para a elaboração da escala mensal do pessoal de enfermagem, a carga horária deverá ser de 36 horas semanais para atividade assistencial e de 40 horas semanais para atividades administrativas, como relatado em pesquisas que esse aumento excessivo da carga horária pode levar a estresse ocupacional.

Sabendo que precarização do trabalho se refere a redução das condições e qualidade do trabalho, Silva *et al* (2020) aponta em sua pesquisa que metade dos trabalhadores de enfermagem do serviço público de saúde estão em situação de precarização do trabalho, e no setor privado não é diferente pois 40% dos profissionais de enfermagem encontram-se na mesma situação.

Reforçando ainda esta ideia, foi possível observar que o duplo vínculo empregatício é comum dentro desta categoria profissional levando a problemas de saúde mental, como sugerem os trechos:

Outra situação alarmante apontada na enfermagem foi o duplo vínculo empregatício, em virtude dos baixos salários, facilidades de conciliar os diversos vínculos profissionais e a permissividade das leis trabalhistas. (Artigo 6)

Como reflexo da baixa remuneração, os profissionais precisam ter mais de um vínculo empregatício, a fim de suprir suas necessidades pessoais. A multiplicidade de vínculos desgasta os profissionais física e emocionalmente, aumentando a probabilidade de adoecerem. (Artigo 7)

Os resultados apontaram que 59,7% (165) dos trabalhadores de enfermagem estudados, apresentavam mais de uma inserção de trabalho, o que pode acarretar sobrecarga de trabalho entre esses indivíduos. Esses resultados são maiores que os obtidos em outros estudos. Múltipla inserção acarreta prejuízos à atividade de enfermagem, haja vista a necessidade de tempo para interação entre profissional e paciente, acompanhamento e avaliação cotidiana dos mesmos, bem como para integração à instituição hospitalar e para atualização profissional (aquisição de conhecimentos, habilidades e atitudes). (Artigo 13)

Um estudo realizado por França *et al* (2012) constatou que os profissionais da enfermagem que possuíam duplo vínculo empregatício tinham maior frequência de casos de Síndrome de Burnout, indo de encontro com os achados desta pesquisa que aponta para o adoecimento mental dos profissionais que trabalham em mais de uma instituição.

4.2 Os efeitos do adoecimento mental da enfermagem

A análise dos artigos possibilitou ainda descobrir como os problemas relacionados a saúde mental se apresentam nos profissionais da enfermagem. Foi possível observar que esses profissionais perdem a satisfação no trabalho e apresentam uma sintomatologia variada que pode ser física, psíquica ou comportamental. Como demonstra os trechos abaixo:

A probabilidade de TMC diminuiu a satisfação do profissional com o seu trabalho. As associações observadas eram esperadas, pois, ambiente, estrutura e organização dos serviços de saúde produzem impacto direto sobre a satisfação do pessoal de enfermagem. (Artigo 1)

O profissional com transtorno mental apresenta uma sintomatologia variada como irritabilidade, insônia, fadiga, esquecimento, concentração prejudicada, baixo desempenho físico e intelectual, queixas álgicas e somáticas, sendo a estrutura ocupacional e as condições de vida os fatores determinantes para o aparecimento do adoecimento psíquico. Esses sintomas podem ser duradouros ou transitórios, recorrentes ou não, raramente fatais, mas incapacitantes. (Artigo 9)

Pesquisas apontam a existência de uma tendência de comorbidade entre a presença de depressão e o uso abusivo de álcool, de álcool e/ou outras drogas. Esse aspecto merece destaque, uma vez que a presença de depressão e o abuso de substâncias estão entre os principais fatores predisponentes para suicídio entre profissionais de enfermagem. (Artigo 10)

O profissional que não está com as capacidades mentais plenas, ele tende a ter um desequilíbrio em todo seu corpo e bem-estar. Quando isso ocorre manifesta-se de diferentes maneiras, podendo ser com sintomas de insônia e irritabilidade, dores musculares, uso abusivo de substâncias como álcool ou fármacos controlados e além dos problemas que acometem a pessoa têm os problemas que sobressaem ao ambiente que este profissional está inserido, porque ele começa a desempenhar o seu trabalho de forma ineficiente.

Um estudo realizado por Diniz (2017) concluiu que o abuso de álcool pode ocorrer devido à problemas relacionados com o trabalho e que isso acontece no âmbito dos profissionais da saúde, no entanto, existe escassez nas pesquisas direcionadas para o consumo excessivo de álcool por enfermeiros e técnicos/auxiliares de enfermagem.

Segundo Sousa (2017), a insatisfação com o trabalho pode estar ligada diretamente ao sofrimento mental que ele causa, hierarquizado, rigidamente organizado, de maneira estranha a atividade mental e motivações pessoais, o trabalhador se esforça para adaptar-se aos conteúdos do trabalho de modo a evitar

o sofrimento. E esse esforço gera sofrimento para a mente do trabalhador que adocece e acaba por exercer de maneira ineficaz o seu trabalho.

Esse aspecto do esforço para a adaptação no trabalho vai de encontro a Teoria do Autocuidado de Orem (1980) no que discorre sobre os requisitos de desenvolvimento, onde o profissional usa energia para se adaptar ao seu serviço, nesse processo ele pode adoecer e chegar nos requisitos de desvio de saúde que é exigido em condições de doença, neste caso, o adoecimento mental.

Outro achado desta pesquisa foi que os impactos deste adoecimento não acometem somente o profissional, mas também sua equipe e a instituição onde ele labora, como aponta os seguintes trechos:

Os afastamentos pelos grupos “transtornos de humor” e “transtornos ansiosos” foram responsáveis por perdas de dias de trabalho, em sua maioria, superiores a 15 dias. (Artigo 4)

Destaca-se o número de dias de afastamento. No total, os afastamentos somaram 29.931 dias de trabalho perdidos, durante o período estudado, um valor bastante expressivo. Este valor é equivalente a aproximadamente 82 anos de trabalho, o que reflete grande prejuízo ao empregador. (Artigo 7)

É reconhecido que esse cenário não apenas gera impacto econômico, como também leva à sobrecarga dos trabalhadores que permanecem no ambiente de trabalho e precisam executar as tarefas dos ausentes. (Artigo 7)

Ferro (2018) relata em seu estudo que quando ocorre de os trabalhadores estarem afastados do serviço numa determinada unidade, os outros precisam cobrir a falta dele e isso gera desconforto para a equipe porque sobrecarrega os que estão presentes. E vale salientar que um funcionário que cobriu o outro e ficou sobrecarregado pode vir a adoecer também.

Um estudo realizado por Souza (2018) ressalta que uma empresa que tem pouco afastamento dos funcionários aumenta sua produtividade porque leva em consideração que saúde e vitalidade são essenciais para o bom desempenho do profissional.

O profissional da enfermagem que adocece manifesta de diferentes formas que não está bem, são sintomas que é possível observar no comportamento dele. O profissional perde a vontade de trabalhar e isso gera um resultado de cuidado deficiente com o paciente. Além disso, um profissional doente sobrecarrega a equipe

e gera prejuízos a instituição. Isso não é por culpa do profissional, mas do que é exigido dele enquanto enfermeiro.

4.3 Adoecimento feminino

A leitura dos artigos possibilitou também apontar para os problemas relacionado às mulheres da enfermagem, visto que elas são as que mais sofrem, como sugere os trechos abaixo:

Além disso, muitas mulheres estão inseridas no mercado de trabalho para contribuir com a renda familiar, o que pode gerar sobrecarga de atividades, aumentando a probabilidade de essas mulheres desenvolverem problemas de saúde mental, prejudicando sua qualidade de vida. (Artigo 4)

Importante destacar que transtornos mentais, em geral, são mais comuns em mulheres. Isso se deve a uma trama complexa de fatores genéticos e hormonais, às influências metabólicas e ao processo de socialização. Assim, apesar de homens e mulheres compartilharem de condições semelhantes de trabalho, os papéis e comportamentos sociais desempenhados constituem-se numa diferença considerável do ponto de vista do adoecimento. Sabe-se que houve nos últimos anos um aumento da participação da mulher no mercado de trabalho; todavia, não se observa redução da jornada doméstica da mulher e aumento proporcional da participação masculina nas atividades do lar. (Artigo 6)

As mulheres possuem uma carga de trabalho maior em relação aos homens. Esta carga de trabalho decorre da dupla ou tripla jornada exercida por elas. Além do trabalho profissional (formal), é acrescido também o trabalho doméstico e o cuidado com a família, o que implica um maior desgaste físico e mental dessas profissionais, gerando culpa pelo cumprimento insatisfatório em seus papéis além do profissional, podendo ser traduzido como fator em potencial para o seu adoecimento. (Artigo 7)

O sexo feminino tem apresentado número mais elevado de afastamento do trabalho, em especial no setor de enfermagem em ambiente hospitalar. As explicações estão na dupla jornada de trabalho e nos fatores estressores, como ter que cuidar da família e ainda desenvolver atividade laboral. (Artigo 9)

Segundo Pinho (2012) a jornada doméstica de 5 a 7 dias de trabalho somado a ocupação e não posse de bens duráveis são fatores de adoecimento das mulheres. Alertando ainda mais sobre essa questão pois existem mulheres na enfermagem que assumem mais de um vínculo empregatício para poder complementar a renda e exercem sozinhas o cuidado com os filhos e a casa.

Trettene (2016) vai de encontro a essa afirmativa alegando que a interface trabalho-lar é um fator desencadeante para baixa na saúde mental da profissional da enfermagem.

As mulheres que são da enfermagem estão adoecendo mais e isto não se ampara ao fato da enfermagem ser considerada um profissão majoritariamente feminina, porque os motivos deste adoecimento estão refletidos na dupla jornada de trabalho, devido aos conceitos patriarcais inseridos na sociedade de que a mulher deve cuidar sozinha do lar e filhos.

4.4 Cuidando da saúde mental dos profissionais de enfermagem

E por fim, a leitura dos artigos possibilitou reconhecer os mecanismos que melhorariam a saúde mental dos profissionais no trabalho da enfermagem. Além de melhorar a qualidade de vida dos profissionais, é possível melhorar o desempenho da assistência e da qualidade com que a equipe desenvolve seu trabalho como visto na categoria acima.

Os mecanismos para melhorar a prevenir a saúde mental do profissional de enfermagem se observa nos trechos a seguir:

Pesquisas sugerem apoio da gestão com objetivo de melhorar a comunicação entre os diferentes profissionais e promover um ambiente “amistoso”, em vez de criar mecanismos que geram controle burocrático sobre os fazimentos laborais. (Artigo 1)

Uma carga horária inferior aliada a uma remuneração adequada tornaria o profissional mais produtivo, com menor risco de adoecimento, conseqüentemente, afastando-se menos, impactando de forma positiva no custo final do trabalho. (Artigo 7)

Como sugestão de melhoria no enfrentamento do estresse, para prevenir a ansiedade, a unidade hospitalar poderia fornecer aos profissionais programas específicos de gerenciamento do estresse. As organizações de trabalho devem ter o objetivo de restaurar o equilíbrio e funcionamento do trabalhador para, pelo menos, amenizar problemas de estresse presente. (Artigo 12)

Foi possível observar que existem mecanismos que devem ser propostos pela liderança, como a melhora da comunicação e a promoção de um ambiente saudável. Esses fatores contribuem para que o profissional se sinta confortável no seu ambiente de trabalho e com isso ele não precise ficar se adaptando ao sofrimento, preservando o requisito universal da Teoria de Orem (1980) para manutenção da integridade do indivíduo.

Oliveira (2015) aponta em seu estudo que a comunicação concede ao profissional participar ativamente sobre os problemas e propor as mudanças

necessárias dentro do ambiente de trabalho. O empoderamento do funcionário cria o ambiente amistoso, e o líder comprometido com a assistência que é prestada aos pacientes presta atenção na satisfação e necessidades de seus liderados.

Observa-se ainda que existem mecanismos que devem ser efetuados pelos superiores como a remuneração adequada, uma carga horária afável e a criação de programas de gerenciamento do estresse, possibilitando maior satisfação do funcionário, diminuindo a quantidade de absenteísmo da instituição devido a diminuição de doenças mentais e comportamentais como ansiedade e estresse e restaurando o equilíbrio e funcionalidade na execução das atividades laborais.

Batista (2012) discorre que a baixa remuneração é um dos fatores que podem desmotivar o profissional. Quando a remuneração ou a promoção de cargos é feita de maneira justa a satisfação surge de forma natural, há probabilidade de se sentirem bem e satisfeitos com o trabalho é bem maior.

O estudo realizado por Simonelli (2020) afirma que o profissional que não tem o estresse gerenciado faz com que o trabalho seja uma experiência emocional perturbadora e diminui a qualidade de vida deste indivíduo.

Para isso é importante que as instituições de saúde abordem programas que possam servir de suporte emocional para seus funcionários solucionando aquilo que for possível para evitar o adoecimento dos profissionais.

Também foi possível examinar que os trabalhadores podem ser protagonistas na promoção da sua saúde mental, ele pode averiguar seus sintomas e reconhecer os fatores de risco e é importante que o profissional disponha de tempo para lazer, sono de qualidade e atividade física.

Estudo realizado com enfermeiros de Hong Kong observou que o estado civil, a atividade física e a qualidade do sono estão associadas com a depressão, assim como o estado civil, a qualidade do sono e atividades de lazer com a ansiedade, e a idade, a atividade física e de lazer com os níveis de estresse. Revelando dados semelhantes quanto às condições de saúde e hábitos de vida encontrados neste estudo, ao observar que profissionais que não praticavam atividade física e/ou de lazer eram mais vulneráveis aos TMC. (Artigo 6)

Segundo Oliveira (2011) a falta de atividade física causa um impacto devastador na saúde mental do profissional da enfermagem porque é atestado a prática habitual de atividade física melhora a autoimagem, aumenta a autoestima e a

sensação de bem-estar. Como visto ao longo deste trabalho um profissional que se sente bem e estar satisfeito tem bom desempenho na sua atuação.

Um estudo realizado por Pinto (2012) contextualiza a relação do sono com a saúde mental, alega que a saúde mental consiste em fatores sociais, biológicos e psicológicos e que a falta de qualidade e quantidade adequada de sono pode ser um fator desencadeante ou consequência de um transtorno mental.

Sabe-se que para esses mecanismos de autocuidado da saúde mental precisam levar em consideração a realidade dos indivíduos e eles precisam conhecer sua rotina e gerenciar melhor o seu tempo para conseguir desempenhar as demandas do cotidiano.

O profissional que consegue se atentar para essas questões ele tem mais qualidade de vida e isso leva a uma satisfação quando ele está trabalhando, contribuindo efetivamente no seu serviço, tem boas convivências e disposição. E orientado pela Teoria de Orem (1980) o autocuidado são atitudes que o indivíduo faz para si, em benefício da sua própria saúde e manutenção do seu bem-estar. Quando este cuidado fica deficiente o profissional precisa reconhecer que precisa de ajuda e começar o processo para restaurar a integridade da saúde mental.

5 CONCLUSÃO

A saúde mental dos profissionais da enfermagem se tornou um problema que deve ser sempre considerado nas instituições de saúde, os dados disponibilizados pelo Conselho Regional de São Paulo mostra que 53% dos profissionais da enfermagem alegam ter transtornos mentais.

Vale ressaltar também sobre o momento do presente ano em que ocorre a pandemia da doença Covid-19 causada pelo Sars-Cov-2 em que demonstra de forma alarmante como a enfermagem se encontra devastada no quesito de saúde mental.

Os resultados desta pesquisa foram analisados com base na Teoria do Autocuidado de Dorothea Orem (1980) que nos permitiu concluir que dentre as causas deste adoecimento estão cargas excessivas de trabalho, alta demanda

psicológica, o lidar com a morte e o sofrimento humano, baixo controle sobre a atividade desempenhada e as condições precárias de trabalho, além de alguns profissionais possuírem duplo vínculo empregatício para compensar a baixa remuneração.

Ainda foi possível concluir que os transtornos mentais se apresentam de forma variada tendendo a um desequilíbrio no corpo e bem-estar, dentre os sintomas podem existir insônia, irritabilidade, dores musculares, baixo desempenho físico e intelectual e uso abusivo de álcool. Sugere-se que sejam efetuadas mais pesquisas que averiguem a relação do consumo excessivo de álcool pelos profissionais da enfermagem. E além desses fatores que são internos no profissional, existe ainda a assistência ao paciente que fica inadequada, os impactos econômicos e a sobrecarga que gera na equipe quando o profissional fica ineficiente.

Foi possível concluir também que as mulheres são as mais afetadas quando o assunto é sobre adoecimento mental, não devido a enfermagem ser uma profissão majoritariamente feminina, mas porque elas estão expostas ao emprego que complementa ou sustenta o lar e ainda carregam a responsabilidade dos cuidados com a casa e a família, exigindo muito de si.

Concluimos ainda que existem mecanismos que podem melhorar esta situação de transtornos mentais que acontecem devido ao trabalho, mecanismos estes que quando aplicados fazem a prevenção e promoção do bem-estar do profissional. A melhora da comunicação e a promoção de um ambiente saudável, remuneração adequada, carga horária afável e a criação de programas de gerenciamento do estresse, são mecanismos que podem ser ofertados pelos empregadores e ainda existem os mecanismos que o próprio profissional pode adotar como atividade física, ter qualidade e tempo suficiente de sono e desfrutar do lazer.

Pelo fato de a enfermagem ser uma profissão que cuida das pessoas no seu momento de fraqueza, é importante que o profissional faça uma análise sobre si e perceba em qual requisito da Teoria do Autocuidado de Dorothea Orem (1980) ele se encontra, para reconhecer os fatores que o tiram dos requisitos universais e geram desequilíbrio no corpo e mente, se transformando no protagonista do seu próprio cuidado, cuidando de si, para então cuidar do outro.

REFERÊNCIAS

BATISTA, AAG. **Absenteísmo: fatores determinantes e consequências**. Fundação Educacional do Município de Assis – Fema – Assis, 2012

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). **Enfermagem em Números**. 2020. Disponível em: <http://www.cofen.gov.br/enfermagem-em-numeros>. Acesso em: jun 2020.

CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DO ESTADO DE SÃO PAULO (Coren-SP). **Coren-SP apresenta lista de ações após sondagem sobre adoecimento mental**. 2019. Disponível em: <https://portal.coren-sp.gov.br/noticias/coren-sp-apresenta-lista-de-acoes-apos-sondagem-sobre-adoecimento-mental/>. Acesso em: jun 2020.

CONSELHO REGIONAL DO ESTADO DO MATO GROSSO (Coren-MT). **Quais as devidas funções do enfermeiro, do técnico de enfermagem e do auxiliar enfermagem e quais as diferenças entre cada categoria**. 2013. Disponível em: http://mt.corens.portalcofen.gov.br/diferenca-entre-categorias_698.html. Disponível em: jun 2020.

DALRI, RCMB; SILVA, LA; MENDES, AMOC; ROBAZZI, MLCC. **Carga horária de trabalho dos enfermeiros e sua relação com as reações fisiológicas do estresse**. Rev. Latino-Am. Enfermagem nov.-dez. 2014;22(6):959-65.

DINIZ, CFG. **Abuso/dependência de álcool em profissionais da saúde da Rede Municipal de Saúde de Belo Horizonte**. Dissertação (mestrado): Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem. Belo Horizonte, 2017.

FERNANDES, MA; SOARES, LMD; SILVA, JS. **Work-related mental disorders among nursing professionals**. Rev Bras Med Trab. 2018;16(2):218-24

Ferro, D *et al.* **Absenteísmo na equipe de enfermagem em serviços de emergência: implicações na assistência**. Acta paul. enferm. vol.31 no.4 São Paulo July/Aug. 2018

FRANÇA FM, FERRARI R, FERRARI DC, ALVES ED. **Burnout e os aspectos laborais na equipe de enfermagem de dois hospitais de médio porte**. Rev. Latino-Am. Enfermagem set.-out. 2012;20(5).

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). **Pesquisa aprofunda fatores de insatisfação profissional na enfermagem**. 2015. Disponível em: <https://agencia.fiocruz.br/pesquisa-aprofunda-fatores-de-insatisfa%C3%A7%C3%A3o-profissional-na-enfermagem>. Acesso em: jun 2020.

HORTA, WA. **Conceito de enfermagem**. Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, 2 (2), set. 1968.

OLIVEIRA, DM *et al.* **Afastamento do trabalho por transtornos mentais e comportamentais entre profissionais de enfermagem**. Rev Cuid. 2019; 10(2): e631. <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v10i2.631>

OLIVEIRA, EN *et al.* **Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental**. Saúde Coletiva 2011;08 (50):126-130.

OLIVEIRA, PB. **Análise do ambiente de trabalho do enfermeiro de hospitais públicos**. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Medicina Botucatu. 2015.

OLIVEIRA, RD; NEVES, EB; KAIO, CH; ULBRICH L. **Afastamento do trabalho em profissionais de enfermagem por etiologias psicológicas**. Rev Bras Promoc Saude, Fortaleza, 26(4): 554-562, out./dez., 2013

OREM, DE. **Nursing: concepts of practice**. 2. ed. New York: McGraw-Hill, 1980. Ch.3, p. 35-54: Nursing and self-care.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **Folha informativa - transtornos mentais**. 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5652:folha-informativa-transtornos-mentais&Itemid=839. Acesso em: jun 2020.

PARREIRA, BDM *et al.* **Transtorno mental comum e fatores associados: estudo com mulheres de uma área rural**. Rev Esc Enferm USP · 2017;51:e03225

PÉREZ, EF; DAVID, HMS. **Trabalho de enfermagem e precarização: uma revisão integrativa**. *Enferm. Foco* 2018; 9 (4): 71-76.

PINHO, PS; ARAÚJO, TM. **Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres**. *Rev Bras Epidemiol* 2012; 15(3): 560-72

PINTO, TR *et al.* **Hábitos de sono e ansiedade, depressão e stresse: que relação?**. *ACTAS do 12º colóquio de psicologia e educação*.

PIZZANI, L; SILVA, RC; BELLO, SF; HAYASHI, MCPI. **A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento**. *Rev. Dig. Bibl. Ci. Inf., Campinas*, v.10, n.1, p.53-66, jul./dez. 2012 – ISSN 1678-765X.

PRUDENTE, JAB *et al.* **O desgaste de trabalhadores de enfermagem no cuidado a pacientes onco-hematológicos hospitalizados**. *Cogitare Enferm.* 2015 Jan/Mar; 20(1):20-8.

SILVA, DSD *et al.* **Depression and risk of suicide in professional Nursing: integrative review**. *Rev Esc Enferm USP* · 2015; 49(6):1027-1036

SILVA, MCN; MACHADO, MH. **Health and Work System: challenges for the Nursing in Brazil**. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(1):7-13, 2020.

SIMONELLI L. **Occupational stress and alternatives of intervention: a bibliometric study**. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 3, e67932401, 2020.

SOUSA, CCS. **Insatisfação com o trabalho e ocorrência de transtornos mentais comuns entre trabalhadores de Saúde**. *Dissertação (mestrado): Universidade Estadual de Feira de Santana, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva*, 2017.

SOUSA, KH *et al.* **Transtornos mentais comuns entre trabalhadores de enfermagem de um hospital psiquiátrico**. *Acta Paul Enferm.* 2019;32(1):1-10.

SOUZA, AD; AZEVEDO, AD; OLIVEIRA, ALG; MOREIRA, JP. **Ações do enfermeiro do trabalho no controle do absentismo**. *Revista de trabalhos acadêmicos - Universidade Campos dos Goytacazes*, nº 10 (2018).

Trettene, AS *et al.* **Estresse em profissionais de enfermagem atuantes em Unidades de Pronto Atendimento**. *Bol. Acad. Paulista de Psicologia*, São Paulo, Brasil - V. 36, no 91, p. 243-261.

VALE EG, PAGLIUCA LMF. **Construção de um conceito de cuidado de enfermagem: contribuição para o ensino de graduação**. *Rev Bras Enferm*, Brasília 2011 jan-fev; 64(1): 106-13. *Rev Bras Enferm*, Brasília 2011 jan-fev; 64(1): 106-13.