

Intervenções para promoção de coping em profissionais da enfermagem: Revisão integrativa de literatura

Interventions to promote coping in nursing professionals: Integrative literature review

Intervenciones para promover el coping en profesionales de enfermería: Revisión integrativa de la literatura

RESUMO

Objetivo: identificar e mapear, na literatura científica, intervenções a fim de promover o coping e superar estressores ocupacionais em profissionais da enfermagem. Método: revisão integrativa de literatura, via Portal de Periódicos da CAPES, nas bases de dados Pubmed, CINAHL, Scopus e WoS, em fevereiro de 2021. Incluídos estudos experimentais, publicados entre janeiro de 2011 e janeiro de 2021. Resultados: das 4662 publicações recuperadas, três (03) artigos foram incluídos na revisão. Estes testaram diferentes mecanismos de coping, sendo: auriculoterapia, relaxamento muscular progressivo com musicoterapia e programa de gerenciamento de estresse. Nos três estudos as intervenções foram consideradas estatística e significativamente eficientes para melhoria do coping e como ferramenta para o gerenciamento do estresse ocupacional quando comparadas ao grupo controle. Conclusão: ao instrumentalizar os profissionais de enfermagem quanto a habilidades de coping para resolução de problemas, estes tendem a implementar e aprimorar tais mecanismos em benefício próprio e daqueles ao seu redor.

DESCRIPTORIOS: Adaptação psicológica; Ajustamento emocional; Esgotamento profissional; Estresse psicológico; Equipe de enfermagem.

ABSTRACT

Objective: to identify and map, in the scientific literature, interventions to promote coping and overcome occupational stressors in nursing professionals. Method: integrative literature review, via the CAPES Journal Portal, in the Pubmed, CINAHL, Scopus and WoS databases, in February 2021. Experimental studies published between January 2011 and January 2021 were included. Results: of the 4662 publications retrieved, three (03) articles were included in the review. These tested different coping mechanisms, namely: auriculotherapy, progressive muscle relaxation with music therapy and a stress management program. In the three studies, the interventions were considered statistically and significantly efficient to improve coping and as a tool for managing occupational stress when compared to the control group. Conclusion: when training nursing professionals in problem-solving coping skills, they tend to implement and improve such mechanisms for their own benefit and those around them.

DESCRIPTORS: Adaptation psychological; Emotional adjustment; Burnout professional; Stress psychological; Nursing team.

RESUMEN

Objetivo: identificar y mapear, en la literatura científica, intervenciones para promover el coping y la superación de estresores ocupacionales en profesionales de enfermería. Método: revisión integrativa de la literatura, en el Portal de Revistas CAPES, en las bases de datos Pubmed, CINAHL, Scopus y WoS, en febrero de 2021. Se incluyeron estudios experimentales publicados entre enero de 2011 y enero de 2021. Resultados: de las 4662 publicaciones recuperadas, tres (03) artículos fueron incluidos en la revisión. Estos probaron diferentes mecanismos de coping, a saber: auriculoterapia, relajación muscular progresiva con musicoterapia y un programa de manejo del estrés. En los tres estudios, las intervenciones se consideraron estadística y significativamente eficientes para mejorar el coping y como una herramienta para manejar el estrés laboral en comparación con el grupo control. Conclusión: al formar a los profesionales de enfermería con habilidades de coping para la resolución de problemas, tienden a implementar y mejorar tales mecanismos para su propio beneficio y el de su entorno.

DESCRIPTORIOS: Adaptación psicológica; Ajuste emocional; Agotamiento profesional; Estrés psicológico; Grupo de enfermería.

RECEBIDO EM: 07/02/22 APROVADO EM: 17/03/22

Liliana Antonilli

Enfermeira, Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre, RS, Brasil. Bolsista CAPES/UFRGS.
ORCID: 0000-0003-0806-9910

Edwing Alberto Urrea Vega

Enfermeiro, Doutorando do Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre, RS, Brasil. Bolsista Brasil PAEC OEA-GCUB/UFRGS.
ORCID: 0000-0002-9578-4252

Pâmela Haack

Graduada pela Universidade FEEVALE, RS, Brasil.
ORCID: 0000-0001-9622-2465

Andrey Godoy Duarte

Graduando em Enfermagem, Escola de Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre, RS, Brasil.
ORCID: 0000-0002-8140-1601

Andréia Barcellos Teixeira Macedo

Enfermeira, Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre, RS, Brasil.
ORCID: 0000-0003-4219-4731

Sônia Beatriz Cócara de Souza

Doutora em Ciências Médicas – Psiquiatria, Professora Titular do Departamento de Enfermagem Médico-Cirúrgica e Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.
ORCID: 0000-0001-9394-5465

INTRODUÇÃO

Os distúrbios psicoemocionais, dentre os quais destacam-se estresse, ansiedade e depressão, vêm sendo apontados, desde 2016, como a segunda maior causa de adoecimento entre profissionais da enfermagem¹. E, a ocorrência de catástrofes e desastres naturais ou antrópicos e eventos epidêmicos e pandêmicos, evidencia as fragilidades no contexto de trabalho da enfermagem, sobretudo, a necessidade de atenção à saúde psicoemocional destes profissionais².

Reconhecendo que o ambiente laboral pode contribuir para o adoecimento psicoemocional e que este exerce impacto significativo na saúde física e psicológica do trabalhador, faz-se necessário que estes desenvolvam habilidades e técnicas para controle das demandas emergentes e até mesmo estressoras, advindas da rotina e do ambiente laboral³.

Dentre as estratégias que os profissionais podem utilizar para minimizar o impacto de diferentes eventos estressores na saúde, apresenta-se o coping. Conceituado como um conjunto de estratégias, ou esforços, cognitivos e comportamentais intencionalmente usados para lidar com situações frustrantes e de tensão, buscando adaptação e auto regulação aos diversos acontecimentos que geram desconforto ou estresse^{1,4}.

A efetiva utilização de posturas de co-

ping, tem potencial para auxiliar o profissional a superar ou minimizar, de forma consciente, as situações negativas e conflituosas vivenciadas no labor. Sejam elas relacionadas a assistência direta ao paciente, as demandas de gestão, as exigências institucionais e ao relacionamento interpessoal. Contribuindo para manutenção do bem-estar e minimização do adoecimento psicoemocional⁵.

Especialistas da área da saúde ocupacional sugerem que existem três níveis de intervenções para a manutenção do bem-estar no trabalho: em nível primário busca-se eliminar ou minimizar os estressores do local ou organização do trabalho, em nível secundário, orienta-se instituir intervenções que auxiliem o indivíduo a lidar com o estresse gerado no seu local de trabalho e com os sintomas por ele provocados, antes que a doença realmente se estabeleça, e, em nível terciário, desenvolver programas de assistência ao trabalhador, para tratamento de doenças ocupacionais⁵.

Em estudo de revisão sistemática, os autores evidenciaram que 82% de todas as intervenções em âmbito individual levaram a uma redução significativa nas variáveis de desgaste relacionado ao trabalho ou mudanças positivas nos fatores de risco de adoecimento⁶. Logo, justifica-se a relevância de ampliar e aprofundar o estudo sobre a temática. Para tanto, objetivou-se identificar e mapear, na literatura científica, interven-

ções a fim de promover o coping e superar estressores ocupacionais em profissionais da enfermagem.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, estruturada em seis etapas: I) definição da questão norteadora da revisão; II) busca e seleção dos estudos primários; III) extração de dados dos estudos primários; IV) avaliação crítica dos estudos primários, V) síntese dos resultados da revisão; VI) apresentação da revisão⁷.

A questão de pesquisa foi organizada através da estratégia PICO, aumentando a probabilidade de encontrar a melhor evidência em fontes secundárias que cumpram os pressupostos da Prática Baseada em Evidências. Dessa forma, elaborou-se a questão norteadora: “Quais intervenções foram testadas em profissionais de enfermagem a fim de promover o coping e superar estressores ocupacionais?”.

Seguindo o propósito da revisão integrativa⁷, procedeu-se à combinação dos termos controlados: adaptação psicológica, estresse ocupacional, equipe de enfermagem e enfermeira, adaptados às distintas bases de dados para realizar as buscas conforme idioma e combinação de descritores e operadores booleanos.

A busca online foi realizada em fevereiro de 2021, via Portal de Periódicos da Coor-

denação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior do Ministério da Educação (CAPES/MEC), nas bases de dados PubMed, CINAHL, Scopus e WoS. Em relação a WoS foi revisando internamente a Coleção principal do Web of Science, Derwent Innovations Index, Korean Journal Database (KCI), Russian Science Citation Index e SciELO Citation Index.

Foram incluídos artigos primários, oriundos de estudos experimentais, publicados em português, inglês e espanhol, disponíveis na íntegra de forma online e referentes à temática proposta, publicados no período de janeiro de 2011 a janeiro de 2021. E, excluídas publicações apresentadas em formato de tese, dissertação, editoriais, artigos de revisão, manuais, protocolos, capítulos de livros, reflexões, opiniões e comentários de especialistas, bem como publicações duplicadas nas bases de dados e que não respondiam à questão norteadora.

A busca inicial foi realizada através da análise de títulos e resumo e depurou artigos duplicados. Para a extração dos dados dos estudos primários foi elaborado um formulário no programa Microsoft Excel 2013⁹ contendo as seguintes informações: título, autores, departamento de origem do primeiro autor, revista e ano de publicação, objetivo, delineamento do estudo, população/amostra, principais resultados, limitações, e conclusões ou considerações finais.

As etapas de seleção, de extração dos dados, e de avaliação crítica dos estudos primários na íntegra foram realizadas por dois pesquisadores de forma independente. Previamente a cada uma das etapas foi realizado um processo de aferição entre os pesquisadores, com a finalidade de buscar consenso em aspectos chaves da temática principal do estudo. Na ocorrência de discordância entre os pesquisadores foi necessário um terceiro avaliador, a fim de um consenso.

A análise crítica e síntese dos estudos selecionados foi realizada de forma descritiva, a partir de um quadro sinóptico, no intuito de identificar e comparar pontos de concordância e discordância, entre outros achados relevantes, relacionados à questão norteadora.

Foram respeitadas as autorias das fontes pesquisadas, conforme a Lei número 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, que consolida a legislação sobre direitos autorais no Brasil⁸.

RESULTADOS

Identificou-se 4662 publicações, submetidas ao processo de seleção, detalhado no fluxograma de seleção (Figura 1), restando três (03) artigos que compõem o corpus da revisão integrativa. Estes testaram diferentes estratégias de coping em profissionais de enfermagem, sendo: auriculoterapia, relaxamento muscular progressivo com musicoterapia e programa de gerenciamento de estresse.

No quadro 1 apresenta-se a síntese dos estudos que constituíram a amostra final da revisão, contendo autoria, ano de publicação, método da pesquisa, escala de coping aplicada, amostra, país de realização da pesquisa e resultados da intervenção.

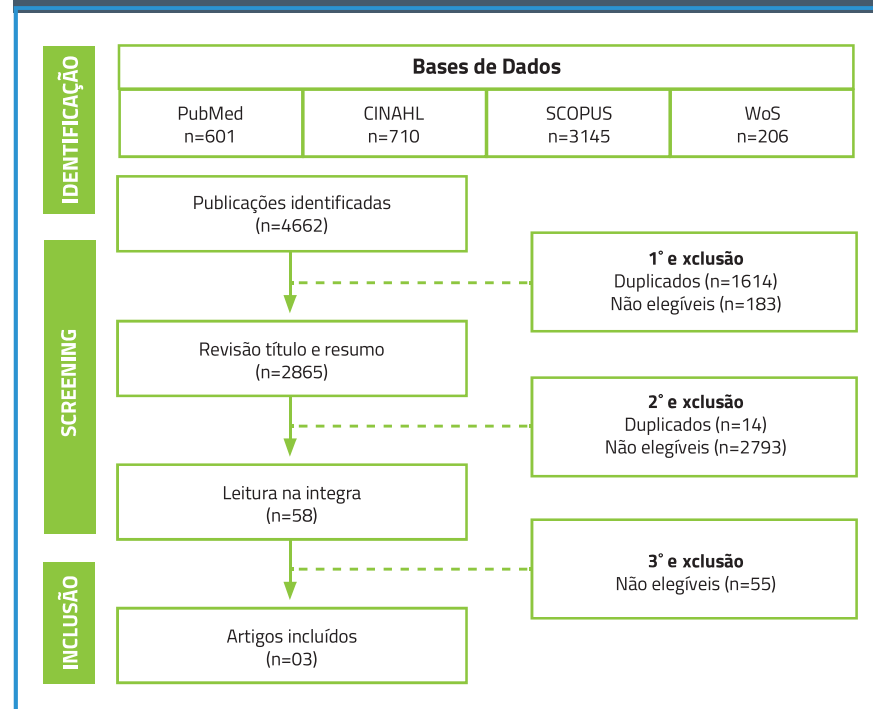
DISCUSSÃO

O ambiente laboral pode contribuir para o adoecimento psicoemocional, e, este exerce impacto significativo na saúde física e psicológica do trabalhador. Interferindo em comportamentos sociais e provocando respostas fisiológicas que refletem negativamente nas competências profissionais, nas relações sociais e no bem estar do indivíduo⁹⁻¹¹.

Neste sentido, torna-se essencial explorar o uso de intervenções não medicamentosas, como Práticas Integrativas e Complementares (PIC), com vistas a instrumentalizar os profissionais de enfermagem quanto a mecanismos de coping para lidar e superar situações de desgaste, conflito e estresse advindos do ambiente laboral⁹⁻¹⁰.

A auriculoterapia, considerada uma PIC, conta com os princípios da medicina tradicional chinesa. Seu uso propõem a restauração do equilíbrio de aspectos energéticos, a partir da estimulação de pontos no corpo ou em microsistemas, como a ore-

Figura 1 – Fluxograma de seleção das publicações, elaborado a partir da recomendação PRISMA. Porto Alegre, RS, Brasil, 2021.



*n = número absoluto

Fonte: dados da pesquisa, Porto Alegre, RS, Brasil, 2021.

lha. Sendo considerada uma estratégia de coping para diminuir estresse e ansiedade⁹.

Em ECR que buscou identificar e analisar diferenças entre o antes e o depois do tratamento de auriculoterapia com agulhas e sementes, nos domínios de coping e para a diminuição dos níveis de estresse dos colaboradores da equipe de enfermagem de um hospital-escola em São Paulo - Brasil, os autores⁹ comprovaram que após aplicabilidade da técnica de auriculoterapia respostas de coping disruptivas, ou seja, que causam ajustamento geral negativo, nos domínios confronto e afastamento, foram menos utilizadas em ambos os grupos de intervenção.

Sugerindo que a auriculoterapia, tanto com agulhas quanto com sementes, pode produzir impacto positivo para melhorar a resposta de coping ativo na equipe de enfermagem. Ainda, evidenciaram que a auriculoterapia foi positiva para diminuição dos níveis de estresse na equipe de enfermagem, com melhores resultados no grupo submetido a intervenção com agulhas semipermanentes do que no grupo sementes⁹.

Por sua vez, as práticas mente-corpo, como exercícios respiratórios, ioga, meditação, relaxamento muscular progressivo (RMP) e musicoterapia, têm sido utilizadas nos últimos anos com PIC para redução do estresse e da fadiga e melhora dos estilos de coping individuais. O RMP envolve alongamento e relaxamento de todos os grupos musculares do corpo, da cabeça aos pés, proporcionando a redução dos efeitos do estresse crônico no corpo e auxiliando a atrair a atenção dos indivíduos sobre seus músculos esqueléticos. Já a musicoterapia usa ritmo, melodia, harmonia e outros elementos da música para proporcionar melhorias no sistema neuroendócrino dos indivíduos, desencadeando mudanças significativas na estrutura dos sentimentos e pensamentos¹⁰.

Autores¹⁰ que conduziram estudo de intervenção no intuito de examinar os efeitos do RMP combinado com música no estresse, fadiga e estilos de coping entre enfermeiras de unidade de terapia intensiva (UTI) na Turquia, evidenciaram que as pontuações para estilos de coping na sub dimensão aceitação (coping focado na emoção) fo-

Quadro 1. Caracterização dos artigos incluídos na revisão integrativa e descrição dos principais resultados referentes à intervenção. Porto Alegre, RS, Brasil, 2021.

Autores	Método / Escala de coping	Amostra / País da pesquisa	Resultados da intervenção
Kurebayashi et al. (2012) ⁹	Quantitativo - ECR. Inventário de estratégias de coping de Lazarus e Folkman (IEC)	75 profissionais de enfermagem de um hospital escola: 27 GI* agulha, 26 GI* sementes, 22 GC**Brasil	A auriculoterapia tanto com agulhas, quanto com sementes, apresentou impacto positivo para melhorar o coping na equipe de enfermagem quando comparado ao grupo controle.
Ozgundondu; Metin (2019) ¹⁰	Quantitativo - ECR. Sessões de relaxamento muscular progressivo combinado com música. COPE Breve.	56 enfermeiras, de Unidades de Terapia Intensiva (UTI): 28 no GI* e 28 no GC**.	Turquia Relaxamento muscular progressivo combinado com música, exerceu efeitos positivos e estatisticamente significativos na melhoria dos estilos de coping entre enfermeiras do GI* quando comparados com o GC**.
Alkhawaldeh et al (2020) ¹¹	Quantitativo - ECR. Implementação do programa de gerenciamento de estresse. Brief COPE (BCOPE)	170 enfermeiras de saúde pública (PHNs): 83 no GI* e 87 no GC**.	Jordânia Programa de gerenciamento de estresse, foi considerado significativamente eficaz para melhorar as estratégias de coping de enfermeiras do GI*, quando comparado ao GC**. Sendo significativamente diferentes nos três períodos de coleta de dados (p <0,05).

*GI= Grupo Intervenção; **GC= Grupo Controle;
Fonte: dados da pesquisa, Porto Alegre, RS, Brasil, 2021.

ram significativamente maiores no Grupo Intervenção (GI) em comparação com o Grupo Controle (GC) nas semanas 4, 8 e 12 pós intervenção. E que o uso de suporte instrumental (coping focado no problema), desabafo (coping inefetivo) e suporte emocional (coping focado na emoção) foram significativamente maiores no GI em comparação ao GC na semana 12. Ainda, os escores de estresse e de fadiga do GI diminuíram significativamente na semana 8 e na semana 12, em comparação com os do GC. Indicando que RMP combinado com musicoterapia parece ser eficaz na melhoria dos estilos de coping dos enfermeiros participantes.

Para além do nível individual, a gestão do estresse refere-se ao ato de desenvolver e implementar estratégias ou intervenções para reduzir ou controlar o estresse ocu-

pacional de forma coletiva. Estratégias de coping têm sido consideradas intervenções eficazes e extremamente almeçadas para ajudar os enfermeiros a melhorar sua adaptação aos estressores relacionados ao ambiente de trabalho¹¹.

O Programa de Intervenção para Gestão do Estresse em Enfermeiros (PIGEE), trata-se de uma intervenção centrada na pessoa, desenvolvido para reduzir o estresse ocupacional e melhorar as respostas de coping dos enfermeiros. O PIGEE foi proposto para fornecer e ensinar conhecimentos e habilidades suficientes em diferentes técnicas de gerenciamento de estresse, com vistas a aumentar a consciência e a percepção, melhorando o comportamento para lidar com estressores de maneira adequada, evitando consequências negativas do estresse ocupacional na saúde psicofisiológica no

trabalhador. Sendo que todos os tópicos incluídos no referido programa foram selecionados conforme as sete subescalas da escala de estresse de enfermagem¹¹.

Ao avaliar o efeito do PIGEE na redução do estresse ocupacional e na melhoria das respostas de coping entre enfermeiros de saúde pública na Jordânia, os autores¹¹ comprovaram que nas aferições ‘imediatamente após’ e ‘2 meses após’ a intervenção, os resultados mostraram que o GI teve níveis significativamente mais elevados de respostas de coping do que o GC em todas as subescalas do coping. Houve diferença estaticamente significativa dentro do GI nos níveis de coping entre os seguintes tempos de coleta de dados: antes da intervenção e imediatamente após intervenção (M=51,02, DP 4,01; M=76,69, DP 4,16; p=0,001) e antes da intervenção e 2 meses depois (M=51,02, DP 4,01; M=75,71, DP 4,06; p=0,001). Tanto os níveis de coping quanto os níveis de estresse ocupacional foram significativamente diferentes entre os dois grupos de estudo nos três períodos de coleta de dados. Assim sendo, o programa foi considerado eficaz para melhorar as respostas de coping de enfermeiras do

GI quando comparado ao GC, bem como eficiente para o gerenciamento do estresse ocupacional na prática.

Ao instrumentalizar os profissionais de enfermagem sobre os impactos e sintomas do estresse, maneiras para desenvolver mecanismos eficazes de coping e habilidades para resolução de problemas, os profissionais tendem a implementar e aprimorar tais mecanismos em benefício próprio e daqueles ao seu redor. Contudo, ressalta-se que respostas de coping podem apresentar resultados diferentes a depender das situações e das pessoas envolvidas, desta forma, quanto às limitações da presente revisão, observa-se que os estudos foram conduzidos com profissionais de enfermagem inseridos em espaços de trabalho peculiares, bem como em períodos de tempos distintos.

CONCLUSÃO

A implementação de mecanismos eficazes de coping e atenção à saúde ocupacional são fundamentais para a prevenção e minimização de adoecimento físico e emocional dos profissionais de enfermagem. Sobre tudo, ao considerarmos a exposição contínua

destes profissionais a eventos estressores e o impacto negativo no bem estar físico e psíquico e no desempenho no trabalho.

Espera-se que as informações sumarizadas promovam incentivo às equipes de enfermagem, instituições empregadoras e órgãos reguladores para que se atentem à necessidade de promover e estimular habilidades de coping na prática profissional. E, que os profissionais de enfermagem sejam vistos e valorizados para além de habilidades e conhecimentos técnicos, tendo acesso a ferramentas e momentos para que possam ser instrumentalizados quanto aos mecanismos de coping e relevância de seu uso no cotidiano profissional, o que será benéfico para todos envolvidos no cuidado em saúde.

Evidencia-se que poucos são os estudos que abordam intervenções, especialmente práticas integrativas e complementares, para promoção de saúde psicoemocional entre profissionais de enfermagem. Sendo oportuno destacar a relevância e necessidade de investigações que testem os efeitos de estratégias inovadoras e não farmacológicas para promoção de habilidades de coping em trabalhadores da enfermagem.

REFERÊNCIAS

1. Fernandes MA, Sousa DC, Lima TR, De Oliveira ALCB, Ribeiro HKP. Nursing professionals' perception of psychosocial factors and work with substance-dependent patients. *Rev Bras Med do Trab*. 2018;16(3):297–304.
2. Campos Oliveira J, Pedreira Rodrigues J, Nunes Goncalves Fonseca K, Oliveira da Silva Lima R, Carvalho Souza T, Cabral de Carvalho R. Adoecimento e saúde mental diante do cenário de pandemia covid-19, vivenciando pelos profissionais de enfermagem. *Saúde Coletiva (Barueri)*. 2022;12(2), 9571–9584. Available from: <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2022v12i2p9571-9584>
3. Hasan AA, Tumah H. The correlation between occupational stress, coping strategies, and the levels of psychological distress among nurses working in mental health hospital in Jordan. *Perspect Psychiatr Care*. 2019;55(2):153–60.
4. Antoniazzi AS, Dell'Aglio DD, Bandeira DR. O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estud Psicol [Internet]*. 1998 [cited 2020 Aug 20];3(2):273–94. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v3n2/a06v03n2>
5. Ravalier JM, Wegrzynek P, Lawton S. Systematic review: Complementary therapies and employee well-being. *Occup Med (Chic Ill)*. 2016;66(6):428–36.
6. Awa WL, Plaumann M, Walter U. Burnout prevention: A review of intervention programs. *Patient Educ Couns*. 2010;78(2):184–90.
7. Mendes KDS, Silveira RC de CP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Context Enferm*. 2008;17(4):758–64.
8. Brasil. Lei número 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. Altera, atualiza e consolida a legislação sobre direitos autorais e dá outras providências. *Diário Of da União [Internet]*. 1998;1–21. Available from: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19610.htm
9. Kurebayashi LFS, Gnatta JR, Borges TP, Silva MJP da. Applicability of auriculotherapy in reducing stress and as a coping strategy in nursing professionals. *Rev Lat Am Enfermagem [Internet]*. 2012 Oct;20(5):980–7. Available from: https://www.scielo.br/pdf/rlae/v20n5/pt_21.pdf
10. Ozgundodu B, Gok Metin Z. Effects of progressive muscle relaxation combined with music on stress, fatigue, and coping styles among intensive care nurses. *Intensive Crit Care Nurs [Internet]*. 2019 Oct;54:54–63. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2019.07.007>
11. Alkhalwaleh JM, Soh KL, Mukhtar F, Peng OC, Alkhalwaleh HM, Al Amer R, et al. Stress management training program for stress reduction and coping improvement in public health nurses: A randomized controlled trial. *J Adv Nurs [Internet]*. 2020 Nov 28;76(11):3123–35. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jan.14506>