

FATORES ESTRESSORES NA ATIVIDADE DO ENFERMEIRO

Data de submissão: 08/03/2024

Data de aceite: 02/05/2024

Emanuelle Bianchi Soccol

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<https://orcid.org/0009-0005-3900-8258>

Mariana Nader Fossa

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<https://orcid.org/0009-0002-9566-5605>

Luciana Rott Monaiar

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<https://orcid.org/0000-0002-2511-9388>

Luciana Pereira Silva

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<https://orcid.org/0000-0002-0650-5961>

Elizete Maria de Souza Bueno

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<https://orcid.org/0000-0003-0352-7679>

Maria da Graça Rocha Penha

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<https://orcid.org/0009-0008-5723-6408>

Daniela Santos Silveira Queiroz

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<http://lattes.cnpq.br/5998110347412167>

Karine Lorenzen Molina

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<https://orcid.org/0000-0003-3999-8974>

Francielle Lopes Reis

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<https://orcid.org/0000-0003-2134-1157>

RESUMO: Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica com o objetivo de analisar publicações que abordam o estresse entre enfermeiros e suas causas. A pesquisa englobou artigos em português e inglês, acessados nas bases de dados Lilacs, Scielo e Pubmed sobre o tema no período de 2013 a 2023. Os resultados da análise dos artigos revelaram que o termo 'estresse' é associado a sensações de cansaço, dificuldade, frustração e desmotivação, constituindo uma presença constante no cotidiano dos enfermeiros. Dentre os fatores estressores apontados nas pesquisas, destacam-se: demandas excessivas, desafios no relacionamento interpessoal (incluindo lidar com diferentes opiniões da equipe e atuar como mediador), sobrecarga de trabalho evidenciada pela

responsabilidade de cobrir mais de um setor, além de exigências qualitativas relacionadas à complexidade das interações humanas. Outros fatores incluem a falta de apoio profissional, tarefas burocráticas, administração de pessoal, escassez de funcionários e deficiências na comunicação e compreensão do serviço, bem como os desafios associados aos turnos de trabalho e ao setor específico de atuação. Os artigos também apontam alguns mecanismos que os enfermeiros podem adotar para minimizar as fontes de estresse, tais como fortalecer o relacionamento com a equipe multiprofissional, obter suporte administrativo, adequar a divisão do trabalho ao número de profissionais disponíveis e implementar programas de atenção à saúde do trabalhador.

PALAVRAS-CHAVE: enfermeiro, estresse, fatores estressores.

STRESS FACTORS IN NURSING

ABSTRACT: This is a bibliographic review study with the objective of analyzing publications that address stress among nurses and its causes. The research encompassed articles in Portuguese and English, accessed from the Lilacs, Scielo, and Pubmed databases, as well as relevant books on the subject from 2013 to 2023. The results of the article analysis revealed that the term 'stress' is associated with feelings of fatigue, difficulty, frustration, and demotivation, constituting a constant presence in nurses' daily lives. Among the stressors highlighted in the research are: excessive demands, challenges in interpersonal relationships (including dealing with different opinions within the team and acting as a mediator), workload overload evidenced by the responsibility to cover more than one sector, as well as qualitative demands related to the complexity of human interactions. Other factors include lack of professional support, bureaucratic tasks, personnel management, staff shortages, and deficiencies in communication and service understanding, as well as challenges associated with work shifts and specific sectors of activity. The articles also point out some mechanisms that nurses can adopt to minimize stress sources, such as strengthening relationships with the multiprofessional team, obtaining administrative support, adjusting workload division according to the number of available professionals, and implementing worker health care programs.

KEYWORDS: nurse, stress, stressors.

INTRODUÇÃO

O estresse, uma reação do organismo que nos coloca em estado de alerta diante de situações de perigo ou ameaça, é uma resposta biológica essencial para a adaptação a novas circunstâncias, resultando em alterações físicas e emocionais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022). No entanto, o uso comum da expressão "estresse" muitas vezes obscurece a compreensão dos seus verdadeiros efeitos em nossa vida cotidiana. Pode ser desafiador diferenciar entre simplesmente utilizar o termo para simplificar nossos problemas e reconhecer quando o estresse realmente afeta significativamente nossa vida, desde questões simples até complexas (ZAVALLIS *et al*, 2015).

Estudos destacam o impacto do estresse nos processos cognitivos, essenciais para diversas profissões, inclusive na enfermagem. A atenção, em particular, é fundamental nesse contexto, e o estresse pode interferir diretamente nesses processos, diminuindo e alterando as funções cognitivas, especialmente quando chega aos estados crônicos (ZACHARIAS; UPENDRA, 2023).

Os profissionais muitas vezes resistem em admitir os sinais de estresse, o que pode levar ao esgotamento profissional e à Síndrome de Burnout. Esta resistência pode ser atribuída à falta de conscientização sobre os próprios limites, medo de repercussões no trabalho ou na carreira, entre outros fatores (ZAVALLIS *et al*, 2015).

Desde fevereiro de 2022, a 11^a revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID) da Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a reconhecer a Síndrome de Burnout como uma condição ocupacional desencadeada pelo estresse relacionado ao trabalho. Diversos fatores, tanto internos quanto externos, contribuem ativamente para essa condição, independentemente do ambiente de trabalho do profissional, podendo incluir elementos sociodemográficos, econômicos, trabalhistas e pessoais, além das interações estabelecidas durante o processo.

Na enfermagem, diversas variáveis estão associadas ao estresse, como falta de reconhecimento profissional, remuneração inadequada para as responsabilidades atribuídas, sobrecarga de trabalho, exposição a doenças transmissíveis e exigências administrativas (ALVES, 2023).

Diante dessas considerações, é crucial investigar o significado real do estresse, diferenciá-lo da Síndrome de Burnout, identificar as dificuldades enfrentadas pelos enfermeiros e os fatores desencadeadores, com o objetivo de propor estratégias para minimizá-lo (PERNICIOTTI *et al*, 2020). Esse entendimento mais profundo pode contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem e para o desenvolvimento de programas de apoio específicos para essa categoria.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica. Conforme Boaventura (2007, p.46) salienta, “a revisão da literatura objetiva demonstrar o que foi escrito sobre o tema”. Este tipo de estudo consiste na análise e síntese de informações, com capacidade para gerar novas ideias através da definição de linhas de ação para abordar o assunto ou problema (BOAVENTURA, 2007).

De acordo com Gil (2009), a pesquisa bibliográfica desenvolve-se através de uma série de etapas, cujo número e sequência dependem de fatores como a natureza do problema e o nível de conhecimento do pesquisador, entre outros. Assim, compreende-se como um processo que engloba diversas etapas: a) escolha do tema; b) levantamento bibliográfico preliminar; c) formulação do problema; d) elaboração do plano provisório de

assunto; e) busca de fontes; f) leitura do material; g) fichamento; h) organização lógica do assunto; i) redação do texto. A pesquisa é composta pela discussão do assunto proposto com os dados dos artigos referenciados em português e inglês, disponíveis nas bibliotecas virtuais Lilacs, Pubmed e Scielo dos anos de 2013 a 2023.

Após a escolha do material dentro dos critérios de inclusão, foi realizada a confecção de fichas de leitura, e posteriormente a interpretação e análise dos dados através de todo conteúdo considerado apropriado.

REVISÃO: ESTRESSE E BURNOUT

Ao abordar os temas do estresse e do esgotamento profissional (Burnout), assim como os fatores estressores enfrentados pelos enfermeiros em sua prática, estamos destacando uma questão de extrema relevância, especialmente intensificada durante a pandemia da COVID-19. Para uma compreensão mais aprofundada e uma melhor aquisição de conhecimento, serão apresentados conceitos, sinais, sintomas e a relação desses aspectos com a realidade destes profissionais.

Garzin *et al.* (2023) identificaram a “fadiga por compaixão” como uma forma de sofrimento decorrente da atividade laboral dos enfermeiros, a qual pode comprometer a saúde, bem-estar e até mesmo a segurança dos pacientes. Devido à sobrecarga de trabalho e exaustão mental, os enfermeiros por vezes deixam de seguir integralmente protocolos de qualidade e segurança, aumentando assim a ocorrência de eventos adversos. Esses profissionais enfrentam frequentemente situações de alta complexidade, lidando com dor física, emocional, sofrimento, medo, estresse e ansiedade, o que contribui para o desenvolvimento da fadiga por compaixão.

Em um estudo experimental realizado em uma cidade da Índia em 2023, avaliou-se a eficácia de um Programa de Resiliência e Recuperação no combate à fadiga por compaixão entre profissionais de enfermagem que atuavam em hospitais. O objetivo do Programa foi desenvolver cinco habilidades de resiliência, incluindo autorregulação, maturação perceptual, intencionalidade, autocuidado e conexão e suporte. Os participantes foram submetidos a um pré-teste, participaram do programa de resiliência e recuperação e, por fim, realizaram um pós-teste. Observou-se que os enfermeiros participantes eram vulneráveis à fadiga por compaixão e que o Programa de Resiliência e Recuperação foi eficaz na redução do esgotamento e do estresse traumático secundário (ZACHARIAS; UPENDRA, 2023).

Assim, seriam as estratégias de intervenção ocupacional o melhor caminho para reduzir o adoecimento desses profissionais? Com essa abordagem, buscamos ampliar a discussão sobre o tema.

O estresse e o *Burnout*: Qual a diferença?

Após um tempo de pesquisa e com base nos princípios da fisiologia, o estresse foi definido como “um estado manifestado por uma síndrome específica, constituída por todas as alterações produzidas num sistema biológico”. Esse fenômeno pode ser dividido em duas etapas principais: a Síndrome da Adaptação Geral (SAG), que engloba respostas não específicas de defesa, e a Adaptação Orgânica ao Causador, que se desdobra em três fases distintas (CAVALCANTI, 2021).

A primeira fase, conhecida como fase de alarme ou alerta, ocorre quando o organismo identifica o agente estressor e mobiliza recursos para enfrentá-lo. A segunda fase é a fase de resistência, na qual, independentemente da permanência do estressor, os sinais da fase de alarme desaparecem. Por fim, na fase de exaustão, o organismo não consegue mais eliminar o agente estressor ou se adaptar a ele, e os sinais da fase de alarme retornam de forma acentuada, tornando o indivíduo mais suscetível a doenças graves (GARZIN *et al*, 2024).

Essa definição delimita o uso do termo estresse, associando-o à liberação de catecolaminas, glicocorticoides e mineralocorticoides. No entanto, é importante reconhecer que a avaliação subjetiva do estressor pelo indivíduo desempenha um papel crucial na cascata de eventos que culminam no estresse (ZAVALLIS *et al*, 2015).

É amplamente reconhecido que altos níveis de estresse podem levar a um profundo esgotamento emocional, manifestado por sentimentos negativos. O estresse ocupacional representa um risco significativo para a saúde dos trabalhadores e pode resultar em desempenho insatisfatório, baixa moral, alta rotatividade, absenteísmo e até mesmo violência no local de trabalho (MEDEIROS *et al*, 2023).

Os sintomas físicos e emocionais do estresse são bem documentados e incluem desde sudorese e taquicardia até ansiedade e insônia. Além disso, pode levar a atitudes de retração, irritabilidade e perda de controle emocional, afetando não apenas o ambiente de trabalho, mas também os relacionamentos pessoais (NASCIMENTO *et al*, 2022).

As mudanças tecnológicas no ambiente de trabalho têm contribuído para o aumento do estresse ocupacional, com impactos tanto físicos quanto psíquicos dos trabalhadores. O desgaste provocado pelo estresse pode culminar na Síndrome de *Burnout*, uma resposta emocional a situações de estresse crônico no trabalho, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal e profissional (VILLAGRAN *et al*, 2023).

Segundo a OMS, a Síndrome de *Burnout*, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, é um distúrbio emocional que provoca exaustão, estresse e esgotamento físico, sempre relacionado a questões do trabalho. Para ser diagnosticado como tal, uma condição é bem clara: ou é ocupacional ou não é *Burnout*. Antes de chegar a conclusão que aquele trabalhador apresenta diagnóstico de Síndrome de *Burnout*, é

necessário excluir transtornos mentais como ansiedade, de humor, de adaptação, de ajustamento; o diagnóstico não deveria ser feito como primeira opção. Algumas das causas mais comuns são excesso de trabalho, competitividade, responsabilidades constantes e trabalhar sob pressão, que ocorre frequentemente com os enfermeiros.

Observa-se que profissionais que lidam diretamente com o público, como os da área de saúde, estão particularmente vulneráveis ao Burnout devido à intensidade das relações interpessoais envolvidas em seus trabalhos.

Em resumo, embora o estresse e o Burnout sejam fenômenos relacionados, eles se distinguem em sua natureza e impacto. Enquanto o estresse pode afetar diversos aspectos da vida de uma pessoa, o Burnout está mais intimamente ligado ao trabalho e pode resultar em atitudes negativas e desgaste profundo. Portanto, é crucial implementar medidas de prevenção e intervenção para reduzir os efeitos prejudiciais do estresse ocupacional e do Burnout nos trabalhadores.

Estresse e fatores estressores na atividade do enfermeiro

Atualmente, há um aumento significativo de estudos científicos sobre o estresse na enfermagem. Ao conectar estresse e trabalho, se torna claro que os enfermeiros enfrentam situações e trabalham em um ambiente no qual frequentemente são demandados além de suas capacidades. A crescente demanda física e psicológica tem gerado situações de adoecimentos e dificuldades de trabalho (ZAVALLIS *et al*, 2015). Além disso, eles também enfrentam desafios adicionais relacionados à necessidade de se adaptarem continuamente às mudanças e inovações, o que pode aumentar os níveis de sobrecarga.

Desde os anos 60, quando a enfermagem foi identificada como uma profissão estressante (BATISTA, BIANCHI, 2006), essa temática tem sido objeto de discussão. Autores como Medeiros *et al*. (2023) destacam a estreita ligação entre enfermeiros e seu trabalho, envolvendo experiências frequentes com desgastes físicos e emocionais decorrentes da prestação de cuidados em ambientes de saúde.

A pandemia de COVID-19 trouxe desafios adicionais, como o aumento do risco de Síndrome de Burnout entre os profissionais de enfermagem em unidades de terapia intensiva e em outras unidades de saúde (BARROS *et al*, 2023). Sendo evidenciado uma associação com a violência no local de trabalho no qual também se observa aumento no número de casos nos dias atuais (FABRI *et al*, 2022).

Na revisão integrativa, realizada por Barros *et al* (2023), uma das conclusões foi que durante a pandemia o crescimento dos casos de ansiedade, depressão, distúrbios do sono, esgotamento e burnout entre os enfermeiros levou a um impacto negativo em suas vidas pessoais e em seu desempenho no trabalho.

Fabril *et al* (2023) realizou um estudo com 101 enfermeiros de Unidade Básica de Saúde (UBS) para avaliar a violência ocupacional e qualidade de vida profissional, no

qual concluíram que este tipo de violência foi correlacionada com a qualidade de vida profissional, pois a falta de satisfação por compaixão foi associada ao assédio moral, enquanto a ausência de incentivo para denunciar a violência e o estresse pós-traumático secundário foram ligados à violência física e à falta de procedimentos padronizados diante dos atos violentos.

Desse modo, é essencial que as instituições de saúde se comprometam em desenvolver ações efetivas para minimizar os fatores que impactam o bem-estar (NASCIMENTO *et al*, 2022). A promoção do autocuidado e o desenvolvimento de estratégias para lidar com o estresse são fundamentais (NUNES *et al*, 2022).

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Baseado na análise e discussão dos artigos, percebe-se que o “estresse” pode simbolizar um desequilíbrio entre as exigências no cumprimento das tarefas e atividades e os recursos internos disponíveis, em qualquer âmbito, para realizá-las. O sujeito sente cansaço, impotência, dificuldades na execução do trabalho, frustração e desmotivação, podendo acumular essas sensações e sentimentos paulatinamente, tomando uma proporção em que o resultado é o franco adoecimento. Autores como Hirschle e Goldim (2020) destacam que o estresse surge quando indivíduos percebem uma desarmonia entre as demandas do ambiente e seus recursos para lidar com essas situações, sendo o equilíbrio fundamental.

Medeiros, Aquino e Arruda (2023) situam a enfermagem como uma profissão historicamente associada ao estresse, corroborando com Silva *et al* (2023), que também ressaltaram a natureza estressante do trabalho. Os enfermeiros enfrentam condições de trabalho que frequentemente são consideradas insalubres, tanto em termos tangíveis quanto subjetivos. Devido às condições precárias inerentes ao trabalho, esses profissionais se encontram constantemente em situações que comprometem sua saúde e bem-estar (VILLAGRAN, *et al* 2023) .

O estresse parece estar bem presente na rotina desses profissionais, especialmente pela necessidade de lidar com situações de sofrimento alheio e das exigências excessivas vinculadas à profissão. Fabri *et al* (2022) apontaram que características pessoais, profissionais e laborais, como a idade superior a 40 anos podem ser fatores determinantes no estresse ocupacional.

Fatos e situações como, a falta de funcionários e/ou recursos, a comunicação ineficiente com a equipe multiprofissional e a supervisão, a complexidade das tarefas, a insatisfação com o trabalho e a tecnologia dos equipamentos podem potencializar o surgimento do estresse. Autores como Nunes (2022) relacionam também que a falta de recompensa no trabalho contribui para tal.

A necessidade de adaptação e improvisação de materiais e equipamentos para garantir a prestação de cuidados, embora gratificante, também torna a rotina de trabalho sofrida (OLIVEIRA *et al*, 2017).

Além disso, o turno de trabalho, especialmente noturno, é um importante fator estressor, como discutido por Cattani *et al* (2022). Autores como Brum *et al.* (2020) associam o trabalho noturno a distúrbios do sono e problemas de saúde mental.

A necessidade de realizar múltiplas tarefas também torna a rotina de trabalho sofrida (FERREIRA *et al*, 2016). Ferreira *et al* (2015) apontam a falta de recursos, principalmente nos serviços públicos, e a complexidade das tarefas como aliados no desenvolvimento destes agravantes na saúde dos trabalhadores de enfermagem.

Para minimizar esses estressores, é crucial dinamizar o relacionamento com a equipe multiprofissional, promover uma comunicação efetiva, garantir um número adequado de profissionais e implementar programas de saúde do trabalhador, conforme sugerido por diversos autores. Barbosa *et al.* (2022) destacam a importância do apoio organizacional, junto aos serviços da instituição, na atenuação deste adoecimento, assim como Muller (2021) que propõe a intervenção organizacional como uma forma de reduzir o estresse ocupacional e promover um ambiente de trabalho saudável.

Alves (2023) em uma pesquisa realizada em um hospital do exército brasileiro, no qual foram realizadas entrevistas com enfermeiros da unidade, perceberam que a maioria dos relatos traziam como forma de enfrentamento às dificuldades vivenciadas as seguintes ações: realização de atividades físicas, momentos de lazer e vínculos com familiares e amigos, saber separar as situações enfrentadas no local de trabalho das experiências vividas fora dele. Sendo considerado maneiras eficazes de reduzir o estresse decorrente do trabalho e de diminuir a ansiedade.

Em outro estudo, foi realizado um teste piloto para avaliar a viabilidade de um programa de redução de estresse baseado em *mindfulness* através de um aplicativo móvel, envolvendo um grupo de enfermeiros nas Forças Armadas. Descobriu-se que 75% dos participantes apresentaram melhorias nos níveis de esgotamento e estresse, enquanto todos os participantes demonstraram uma melhora de 100% na atenção plena. O treinamento em atenção plena pode ser uma estratégia eficaz para atenuar os efeitos do estresse entre os enfermeiros militares, uma vez que foi observada uma associação entre as práticas de *mindfulness* e a redução dos sintomas de esgotamento e estresse. (BEST, 2020). Barbosa *et al.* (2022) destacam a importância do apoio organizacional, junto aos serviços da instituição, na atenuação deste adoecimento.

Em suma, a complexidade e as demandas do trabalho de enfermagem exigem uma abordagem abrangente para lidar com os fatores estressores e promover a saúde e o bem-estar dos profissionais. É necessário um esforço conjunto das instituições de saúde e dos próprios enfermeiros para criar ambientes de trabalho mais saudáveis, e proporcionar qualidade de vida individual e coletiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ser enfermeiro é estar imerso em uma profissão intrinsecamente estressante. Após observarmos de perto colegas e no desenvolvimento desta pesquisa, torna-se evidente que o estresse é uma presença constante no dia a dia, muitas vezes prejudicando a qualidade de vida e satisfação profissional.

Diante dos diversos fatores estressores enfrentados, é crucial identificar estratégias para minimizar esse impacto e promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Uma abordagem fundamental seria a promoção de uma educação mais realista desde a formação acadêmica. Os enfermeiros precisam estar preparados para lidar com os desafios reais da profissão, tanto em termos de conhecimento técnico quanto de habilidades emocionais. Isso pode incluir programas de treinamento que abordem questões de gerenciamento de estresse, comunicação eficaz e resolução de conflitos.

Além disso, as instituições hospitalares devem facilitar discussões abertas e transparentes sobre o estresse e os conflitos no ambiente de trabalho. Isso pode ajudar a identificar problemas subjacentes e colaborar na busca por soluções coletivas. Incentivar um ambiente de apoio mútuo entre os colegas também pode ser benéfico para reduzir o estresse e promover o bem-estar emocional.

Investir em políticas institucionais voltadas para a saúde e o bem-estar dos enfermeiros é essencial. Isso pode incluir programas de saúde ocupacional, acesso a recursos de apoio psicológico e medidas para promover um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional. Além disso, garantir condições de trabalho adequadas, incluindo uma carga horária justa e acesso a recursos materiais necessários, pode ajudar a reduzir o estresse relacionado ao trabalho.

Reconhecer e valorizar o papel dos enfermeiros na equipe de saúde também é importante. Isso pode incluir oferecer oportunidades de avanço na carreira, reconhecimento pelo trabalho realizado e remuneração justa pela responsabilidade assumida.

Em suma, abordar o estresse entre os enfermeiros requer uma abordagem multifacetada que envolva educação, suporte institucional e mudanças estruturais. Ao implementar medidas para promover um ambiente de trabalho mais saudável e apoiar o bem-estar dos enfermeiros, podemos melhorar significativamente sua qualidade de vida e satisfação profissional.

REFERÊNCIAS

ALVES, P. C.; LIMA, J. R. P. DE A. Estresse ocupacional e enfrentamento em enfermeiros de um Hospital do Exército Brasileiro: abordagem qualitativa. **Saúde e Pesquisa**, v. 16, n. 3, p. 1–14, 30 set. 2023.

ALVES, B.N. et al. Risk factors for burnout syndrome in nurses at a public hospital in Mossoró/RN, Brazil. **Revista Ciências em Saúde**, v. 13, n. 2, p. 25–32, 20 jun. 2023.

BARROS, F. R. B. DE et al. Stress, quality of working life and coping in intensive nursing in the pandemic context: integrative review / Estresse, qualidade de vida laboral e coping da enfermagem intensiva no contexto pandêmico: revisão integrativa. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 15, p. e–12210, 21 set. 2023.

BATISTA, K.M.; BIANCHI, E. R. F. Estresse do enfermeiro em unidade de emergência. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. Ribeirão Preto, v. 14, n. 4, jul/ago 2006.

BEST, N. I. et al. Combating Compassion Fatigue With Mindfulness Practice in Military Nurse Practitioners. **The Journal for Nurse Practitioners**, v. 16, n. 5, abr. 2020.

BARBOSA, K. et al. **Desgastes físicos e emocionais do enfermeiro decorrentes do atendimento pré-hospitalar móvel**. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/02/1415862/4.pdf>.

BOAVENTURA, E. M. **Metodologia da pesquisa**. 1 ed. São Paulo: Atlas, 2007. 160 p.

Brum, Maria Carlota Borba; Dantas Filho, Fábio Fernandes ; Schnorr, Cláudia Carolina ; Bertoletti, Otávio Azevedo ; Bottega, Gustavo Borchardt ; Da Costa Rodrigues, Ticiania . Night shift work, short sleep and obesity. **Diabetology & Metabolic Syndrome**, v. 12, p. 01-09, 2020.

Cavalcanti, A. L. S. R; Bagarollo, M. F; Lipp, M. E. N; Constantini, A. C. Treino de controle do stress de Lipp: uma revisão integrativa de literatura. **Boletim - Academia Paulista de Psicologia**, v. 41, n. 100, p. 37–47, 1 jun. 2021.

Cattani, Ariane Naidon ; da Silva, Rosângela Marion; Colomé Beck, Carmem Lúcia; D’Almeida Miranda, Fernanda Moura; Dalmolin, Grazielle de Lima; Camponogara, Silviamar. REPERCUSSÕES DO TRABALHO NOTURNO NA QUALIDADE DO SONO E SAÚDE DE TRABALHADORES DE ENFERMAGEM. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 31, p. e20210346, 11 maio 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/XyXXHJs4ZpVZHqgCPJhVYPR/?lang=pt#>. Acesso em: 20/01/2024.

FABRI, N. V. et al. Workplace violence and professional quality of life among primary care nurses. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, 6 jun. 2022.

FERREIRA, N. DO N.; LUCCA, S. R. DE. Síndrome de burnout em técnicos de enfermagem de um hospital público do Estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 18, n. 1, p. 68–79, mar. 2015.

FERREIRA, I. et al. ESTRESSE NO COTIDIANO DE TRABALHO DOS ENFERMEIROS DA URGÊNCIA E EMERGÊNCIA STRESS AT WORK EVERYDAY OF NURSES OF URGENCY AND EMERGENCY Anklma do Nascimento Andrade Feitosa 5. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, v. 3, n. 1, p. 2358–7490, 2016.

GARZIN, A. C. A. et al. Burnout, satisfação e fadiga por compaixão: relação com a qualidade assistencial e segurança do paciente. **O Mundo da Saúde**, v. 48, 10 jan. 2024.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2009. 175 p.

HIRSCHLE, A. L. T.; GONDIM, S. M. G. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2721–2736, jul. 2020.

MATOS, J. J. DE; MENEZES, T. D.; NUNES, A. L. DE P. F. Uma Abordagem sobre a Síndrome de Burnout e seus Reflexos na Rotina das Empresas. ID on line. **Revista de psicologia**, p. 338–358, 30 dez. 2023.

MEDEIROS, S. E. G. DE et al. Stress and suffering in hospital nurses: relationship with personal and work variables and life habits. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 32, p. e20220290, 17 jul. 2023.

MEIRELLES, T. V. DA S.; TEIXEIRA, M. B. Fatores estressores e protetores da pandemia da Covid-19 na saúde mental da população mundial: uma revisão integrativa. **Saúde em Debate**, v. 45, n. spe2, p. 156–170, dez. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Síndrome de Burnout. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>.

MULLER, J. M.; SILVA, N.; PESCA, A. D. Estratégias de Coping no Contexto Laboral: uma Revisão Integrativa da Produção Científica Brasileira e Internacional. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 21, n. 3, 2021.

Nascimento JF do, Santos AMD, Alves KYA, Oliveira LV e, Rodrigues CCFM. Signs and symptoms of stress in nursing professionals who worked in the fight against covid-19 / Sinais e sintomas do estresse em profissionais da enfermagem que atuaram no combate a covid-19. **Rev. Pesqui. (Univ. Fed. Estado Rio J., Online) [Internet]**. 30º de setembro de 2022 [citado 7º de março de 2024];14:e-11638. Disponível em: <https://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/11638>

NUNES, N. H. Q.; RIBEIRO, V. R. N.; CARDOSO, Â. M. R. Driblando o estresse para melhor qualidade de vida na enfermagem. **Enfermagem em Foco**, v. 13, n. set, 2022.

OLIVEIRA, A. M. N. DE; ARAÚJO, T. M. DE. SITUAÇÕES DE DESEQUILÍBRIO ENTRE ESFORÇO-RECOMPENSA E TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM TRABALHADORES DA ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 16, n. 1, p. 243–262, 11 dez. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/yWmKZ8vbFnTFySk9L9wpyYp/?lang=pt>. Acesso em: 07/02/224

Perniciotti, P., Serrano Júnior, C. V., Guarita, R. V., Morales, R. J., & Romano, B. W. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Revista da SBPH**, v. 23, n. 1, p. 35–52, 1 jun. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005. Acesso em: 06/01/2024.

TRETTENE, A. DOS S. et al. Estresse em profissionais de enfermagem atuantes em Unidades de Pronto Atendimento. **Boletim - Academia Paulista de Psicologia**, v. 36, n. 91, p. 243–261, 1 jul. 2016.

Schultz, C. C., Colet, C. F., Benetti, E. R. R., Tavares, J. P., Stumm, E. M. F., & Treviso, P. A resiliência e a redução do estresse ocupacional na Enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 30, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/7rhP4hgWgcspPms5BxRVjfs/>. Acesso em: 10/01/2024.

SILVA, M. V. B. DA et al. Profile of notified cases of work-related mental disorders in nurses in Brazil / Perfil dos casos notificados de transtornos mentais relacionados ao trabalho em enfermeiros no Brasil: an ecological study. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 15, p. e–12722, 27 set. 2023.

WORLD HEALTH ORGANISATION. ICD-11. Disponível em: <https://icd.who.int/en>.

VILLAGRAN, C. A. et al. Association between Moral Distress and Burnout Syndrome in university-hospital nurses. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 31, dez. 2023.

ZACHARIAS, S. Z; UPENDRA, S. Effectiveness of Resiliency and Recovery Program on Compassion Fatigue among Nursing Officers working in selected Hospitals in India. **Investigación y Educación en Enfermería**, v. 41, n. 3, 3 nov. 2023.

ZAVALLIS, A. et al. A influência dos fatores estressores sobre os níveis de atenção de profissionais de enfermagem. **Rev. Pesqui. (Univ. Fed. Estado Rio J., Online)**, p. 3375–3387, 2015.