

CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENAS

JOSIÉLICA DA SILVA LIMA

**SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM  
NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE: uma ótica psicológica  
acerca do trabalho desses profissionais das UBS**

Paracatu

2020

JOSIÉLICA DA SILVA LIMA

**SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM NA UNIDADE  
BÁSICA DE SAÚDE:** uma ótica psicológica acerca do trabalho desses profissionais  
das UBS

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Área de Concentração: Psicologia da Saúde

Orientador: Prof. Msc. Robson Ferreira dos Santos

Paracatu

2020

L732s Lima, Josielica da Silva.

**Saúde mental dos profissionais da enfermagem na unidade básica de saúde: uma ótica psicológica acerca do trabalho desses profissionais das UBS.** / Josielica da Silva Lima. – Paracatu: [s.n.], 2020.

30 f.

Orientador: Prof. Msc. Robson Ferreira Santos.

Trabalho de conclusão de curso (graduação) UniAtenas.

1. Unidade Básica de Saúde. 2. Profissionais da Enfermagem. 3. Estressores. 4. Impacto psicológico.  
I. Lima, Josielica da Silva. II. UniAtenas. III. Título.

CDU: 159.9

JOSIÉLICA DA SILVA LIMA

**SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM NA UNIDADE  
BÁSICA DE SAÚDE:** uma ótica psicológica acerca do trabalho desses profissionais  
das UBS

Monografia apresentada ao Curso de  
Psicologia do Centro Universitário Atenas,  
como requisito parcial para obtenção do  
título de bacharel em Psicologia.

Área de Concentração: Psicologia da  
Saúde

Orientador: Prof. Msc. Robson Ferreira  
dos Santos

Banca Examinadora:

Paracatu – MG, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

---

Prof. Msc. Robson Ferreira dos Santos  
Centro Universitário Atenas

---

Prof<sup>a</sup>. Msc. Analice Aparecida dos Santos  
Centro Universitário Atenas

---

Prof<sup>a</sup>. Msc. Hellen Conceição Cardoso  
Centro Universitário Atenas

Dedico esse trabalho a minha saudosa avó Juracy Conceição (in memoriam) que sempre me apoiou e nunca perdeu a fé nos meus sonhos. Sua lembrança me inspira, me faz persistir e nunca desistir de alcançar meus objetivos.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente á Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades e vencer todos os desafios.

Aos meus pais pelo incentivo e apoio incondicional.

Ao Centro Universitário Atenas pela oportunidade de realização do curso.

Aos docentes que contribuíram com a minha formação acadêmica e futuro profissional.

Ao meu orientador pelo suporte nas correções e incentivo.

Á todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação.

Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença.

OMS.

## RESUMO

O estresse está presente no cotidiano do trabalho do enfermeiro que atua nas Unidades Básicas de Saúde, decorrente de fatores relacionados ao tipo de ambiente, relações interpessoais, autonomia profissional, grau de exigência e responsabilidade, entre outros, e pode levar a alterações fisiológicas, emocionais e comportamentais que favorecem a diminuição da saúde e do bem estar desses profissionais. Sendo considerado um grupo vulnerável, pois, o cuidado com aqueles que cuidam ainda é muito precário e estes profissionais devem conviver com a angústia de insatisfação e adoecimento. Deste modo, é importante que os profissionais da enfermagem compreendam as peculiaridades da sua profissão e assim criem táticas que os ajudem a diminuir o desgaste profissional e pessoal, e assim buscar preservar a saúde tanto mental quanto física. O objetivo deste trabalho foi apresentar os fatores estressores na Unidade Básica de Saúde (UBS) que refletem na saúde mental dos profissionais da Enfermagem. Por meio de revisão bibliográfica foi possível verificar que os fatores estressores podem afetar significativamente a qualidade de produção e atividades dos enfermeiros e o bem-estar. A pergunta de pesquisa foi respondida, os objetivos foram alcançados e a hipótese levantada foi confirmada.

**Palavras-chave:** Unidade Básica de Saúde. Profissionais da Enfermagem. Estressores. Impacto Psicológico.

## **ABSTRACT**

*Stress is present in the daily work of the nurse who works in Basic Health Units, resulting from factors related to the type of environment, interpersonal relationships, professional autonomy, degree of demand and responsibility, among others, and may lead to physiological, emotional and behavioral changes that favor the decrease in health and well-being of these professionals. Being considered a vulnerable group, the care of those they care for is still very precarious and these professionals must live with the anguish of dissatisfaction and illness. Thus, it is important that nursing professionals understand the peculiarities of their profession and thus create tactics that help them to reduce professional and personal wear and tear, and thus seek to preserve both mental and physical health. The objective of this work was to present the stress factors in the Basic Health Unit (UBS) that reflect on the mental health of nursing professionals. Through a literature review it was possible to verify that stressors can significantly affect the quality of production and activities of nurses and well-being. The research question was answered, the objectives were achieved and the hypothesis raised was confirmed.*

**Keywords:** *Basic Health Unit. Nursing Professionals. Stressors. Psychological Impact.*

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

**UBS** Unidade Básica de Saúde

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>11</b>
<b>1.1 PROBLEMA</b>	<b>12</b>
<b>1.2 HIPÓTESES</b>	<b>12</b>
<b>1.3 OBJETIVOS</b>	<b>13</b>
<b>1.3.1 OBJETIVO GERAL</b>	<b>13</b>
<b>1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>13</b>
<b>1.4 JUSTIFICATIVA</b>	<b>13</b>
<b>1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO</b>	<b>13</b>
<b>1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO</b>	<b>14</b>
<b>2 CONCEITO DE ESTRESSE</b>	<b>15</b>
<b>2.1 ESTRESSE OCUPACIONAL</b>	<b>16</b>
<b>2.1.1 FATORES ESTRESSORES QUE INFLUENCIAM NA ATIVIDADE DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM NAS UBS</b>	<b>18</b>
<b>3 IMPACTO PSÍQUICO E/OU FÍSICO GERADOS PELOS ESTRESSORES NOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEMNA UBS</b>	<b>21</b>
<b>4 AÇÕES DO PROFISSIONAL PSICÓLOGO PARA MELHOR QUALIDADE DE VIDA DOS ENFERMEIROS NA UBS</b>	<b>24</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>26</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>28</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Os profissionais da enfermagem são a maior classe de trabalhadores nas Unidades Básicas de Saúde, porém no momento das realizações de assistência aos usuários há limitações quanto ao número de funcionários e redução dos recursos materiais, fazendo com que o trabalho se torne cada vez mais desgastante, além da carga de trabalho já existente ao próprio processo e ambiente de trabalho, que influencia de forma direta e indireta na saúde do profissional (ARRUDA et al., 2016; CARVALHO, 2017).

Segundo Carrara et al. (2015, p. 10) a saúde dos profissionais da enfermagem possui “estreita relação com as condições de trabalho”. Tais condições se referem às circunstâncias em que as tarefas são realizadas, principalmente no que diz respeito à exposição de distintas cargas de trabalho e aos riscos físicos, biológicos, fisiológicos, químicos e psicológicos, estes são alguns dos fatores provenientes do excesso de trabalho ligado ao processo de adoecimento dos profissionais da enfermagem (CARVALHO, 2017; CARRARA et al., 2015).

Entretanto, os próprios trabalhadores das Unidades Básicas de Saúde se consideram um grupo vulnerável, uma vez que, o cuidado com aqueles que cuidam ainda é muito precário e estes trabalhadores devem conviver com a angústia de insatisfação e adoecimento (ASSUNÇÃO, 2011; SILVA et al., 2015). Apesar de existir algumas normas que preveem sobre as condições de trabalho e saúde destes trabalhadores, embora esparsas, incompletas e fragmentadas, os dados apresentados por este grupo de profissionais da enfermagem demonstram maior índice de doenças e acidentes ocupacionais, o que poderia ser evitado por meio de trabalhos preventivos (SILVA et al., 2015; ASSUNÇÃO, 2011).

Segundo Carvalho (2017); Gomes et al. (2018) o desgaste oriundo da exposição a carga de trabalho é o grande responsável por afastamento através da licença médica que pode estar ligado a ansiedade, depressão, estresse, insônia, doenças infectocontagiosas e as doenças físicas, bem como os acidentes no trabalho.

Ficar exposto à carga de trabalho continuamente, as vivências diárias de sofrimento e estresse e de sentimento de prazer por gostar daquilo que faz, gera desgaste no profissional, o que pode levar este trabalhador a adoecer. Portanto, é importante que o profissional da enfermagem entenda as particularidades e os

macetes existentes na sua profissão, para que assim possa criar estratégias que o ajude a diminuir este desgaste profissional quanto pessoal, e desse modo buscar preservar a saúde tanto mental quanto física (CARVALHO, 2017; MOREIRA et al., 2019).

Sendo os fatores citados acima alguns dos estressores que podem desencadear o adoecimento dos profissionais da enfermagem que atuam nas Unidades Básicas de Saúde.

Diante o exposto, a psicologia tem um papel fundamental dentro das Unidades Básicas de Saúde, pois, considera o sujeito, resgata seus conhecimentos e valoriza a sua subjetividade para melhor compreensão de suas práticas de trabalho (CERUTTI et al., 2015). Sendo assim, o psicólogo contribui com a qualidade de vida e bem-estar dos profissionais da saúde que atuam nas UBS, bem como com a qualidade de vida da comunidade de maneira geral.

Diante desta contextualização, torna-se pertinente conhecer os possíveis fatores estressores que provocam sofrimento psicológico e/ou físicos nos profissionais da enfermagem que atuam nas Unidades Básicas de Saúde e a contribuição da psicologia para o bem-estar destes profissionais.

## **1.1 PROBLEMA**

Quais os fatores existentes na Unidade Básica de Saúde (UBS) influenciam no sofrimento psíquico e/ou físico dos profissionais da enfermagem?

## **1.2 HIPÓTESES**

Há uma necessidade de estudar sobre a saúde mental dos profissionais da enfermagem da Unidade Básica de Saúde (UBS) para que se tenha melhor compreensão dos fatores estressores que provocam sofrimento psicológico e/ou físico nesses profissionais, das lutas diárias perante as condições precárias de trabalho e das relações subjetivas que nele se estabelecem.

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 OBJETIVO GERAL**

Apresentar os fatores estressores na Unidade Básica de Saúde (UBS) que refletem na saúde mental dos profissionais da Enfermagem.

### **1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

a) listar fatores estressores na rotina do profissional de Enfermagem nas UBS;

b) analisar os impactos psíquico e/ou físico gerados pelos estressores nos profissionais da enfermagem das UBS;

c) discorrer sobre as ações do profissional psicólogo visando a melhor qualidade de vida do profissional enfermeiro.

## **1.4 JUSTIFICATIVA**

Estudos mostram que os profissionais da enfermagem que trabalham nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) exibem alto índice de adoecimento psíquico, devido vários fenômenos e às péssimas condições de trabalho que esses profissionais estão inseridos, o que pode comprometer sua qualidade de vida. (DILELIO, et. al., 2012; MOREIRA, et al., 2019).

É sabido que o trabalho é um fator essencial para dignidade do homem, além de fazer parte da necessidade humana, e diante tamanha importância que o trabalho tem para o ser humano, esta pesquisa se justifica na análise que os impactos dos fenômenos existentes nas Unidades Básicas de Saúde causam na saúde mental e nas relações sociais dos profissionais da enfermagem (DILELIO, et. al., 2012; GOMES et al., 2018).

## **1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO**

Esse trabalho classifica-se quanto à abordagem qualitativa, consiste em uma pesquisa menos formal, para Gil (2010, p. 133) “a análise qualitativa depende

de muitos fatores, tais como a natureza dos dados coletados, a extensão da amostra, os instrumentos de pesquisa e os pressupostos teóricos que nortearam a investigação”. Quanto aos objetivos será uma pesquisa explicativa, uma vez que utilizará conhecimentos das pesquisas bibliográficas para buscar entender os fenômenos existentes nas Unidades Básicas de Saúde que causam impacto na saúde mental do profissional da enfermagem. Como bem leciona Gil (2010, p. 42) “a pesquisa explicativa têm como preocupação central identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos”. Busca-se com essa pesquisa aproximar-se ciência e realidade (GIL, 2010).

O procedimento da coleta de dados do trabalho será bibliográfico, uma vez que, a pesquisa bibliográfica implica em que os dados e informações necessárias para realização da pesquisa sejam obtidos a partir do apuramento de autores especializados através de livros, artigos científicos e revistas especializadas, entre outras fontes que contém elementos basais sobre o que se pretende esta pesquisa (GIL, 2010).

## **1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO**

Este trabalho apresenta-se em cinco capítulos, sendo no primeiro capítulo, abordados a introdução, problema, hipótese, objetivos, justificativa, metodologia do estudo e estrutura do trabalho. O segundo capítulo apresentará uma breve explanação sobre o conceito de estresse, estresse ocupacional e fatores estressores que influenciam na atividade do profissional de enfermagem nas UBS. O terceiro capítulo abordará os impactos psíquico e/ou físico gerados pelos estressores nos profissionais da enfermagem das UBS. No quarto capítulo será apresentado ações do profissional psicólogo para melhor qualidade de vida dos enfermeiros na UBS. E por fim, no quinto capítulo, as considerações finais.

## 2 CONCEITO DE ESTRESSE

A palavra stress inicialmente foi utilizada na física, e estava relacionada à força ou pressão que era aplicada sobre uma estrutura de ferro, antes que esta se desgastasse (SANTOS E PEREIRA, 2014; FERREIRA E BARBOSA, 2018; ARRUDA et al., 2016).

Santos e Pereira (2014); Gomes et al. (2018); Arruda et al. (2016) traz que o termo estresse foi utilizado para referenciar as reações do corpo humano que explica o mecanismo bioquímico do estresse, através dos estudos realizados por Selye em 1956 quando publicou o livro “The stress of life”, assim definiu o estresse como sendo a condição que manifesta por uma síndrome específica que incide em todas as alterações não específicas provocadas dentro de um sistema biológico.

O termo estresse segundo Chiochetta et al. (2017) foi usado pela medicina para designar um conjunto de reações desenvolvidas no organismo quando a pessoa é exposta a uma circunstância que exige um esforço de adaptação.

Para Gomes et al. (2018) o estresse é como as manifestações derivada de um desgaste atípico do nosso organismo que resulta na redução da capacidade de trabalho da pessoa diante as demandas psicológicas exigidas, consideradas acima do limite suportado pelo sujeito. Os autores salientam que “o estresse deve ser observado não só como uma reação do organismo, mas também como uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias às quais está submetida” (GOMES, et al., 2018, p. 208).

O estresse é inerente à vida do ser humano. É um fator que está presente, sem distinção, em várias pessoas, contexto e sociedade. “O estresse situa-se a dimensão interativa homem/meio/adaptação, ocasionando crescimento e desgaste, além de ser intrínseca a condição de viver” (FERREIRA E BARBOSA 2018, p. 21). Chiochetta et al. (2017) entende ser uma reação comportamental e bioquímica, podendo ser reações de estresse leve e elevado, a primeira induz o corpo a uma resposta fisiológica, que poderá proporcionar vantagens ao indivíduo e a segunda associa a um desgaste que pode levar ao mal-estar mental e físico.

O estresse refere-se ao resultado inespecífico de qualquer ação sobre o corpo, seja de efeito somático ou mental. O desencadeamento dependerá de um agente causador e poderá se manifestar em distintas fases, sendo as fases:

➤ **Alerta** ocorre quando o sistema nervoso simpático é ativado diante uma ameaça externa preparando o corpo para enfrentar uma situação de perigo, e ao enfrentar ocorre um desequilíbrio interno, no qual a pessoa apresenta sensações de taquicardia, sudorese e respiração ofegante, não comprometendo a qualidade da relação do sujeito com a vida cotidiana ou com o mundo;

➤ **Resistência** irá corresponder ao esforço em se adaptar diante ao estressor, ou seja, a pessoa vivencia situações em que consegue lidar mesmo com conflitos e dificuldades ainda que lhe custe uma maior atenção e reorganização interna para que mantenha a qualidade do vínculo com o mundo. Nesta fase podem surgir alguns sintomas fisiológicos como gastrite, cansaço, sono e dores de cabeça de forma esporádica; ou psicológicos como a desmotivação, irritabilidade e desatenção, dentre outros. Mas, ainda não há maior comprometimento da saúde, no entanto torna o indivíduo mais vulnerável às doenças;

➤ **Exaustão** é quando a pessoa não tem mais resistência para lidar com a fonte estressora, ou quando ocorrem simultaneamente outros estressores, chegando à exaustão, podendo manifestar através de sintomas psicológico ou físico, que irão interferir de forma direta na qualidade de vida do indivíduo, culminado com o surgimento de doenças. Sendo comuns neste caso problemas dermatológicos, úlceras, dificuldades em manter relacionamentos afetivos, diminuição do número de amigos, da qualidade e da produtividade no trabalho, quadros de depressão. (SANTANA et al. 2018; SOUSA, 2017; SANTOS E PEREIRA, 2014; SILVA et al., 2015)) (grifo nosso).

Para Sousa (2017, p. 1) “[...] estresse é um esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações consideradas ameaçadoras à vida e a seu equilíbrio interno [...]”. As pessoas, em todas as fases do estresse buscam movimentos, principalmente habilidades valorizadas por elas, mas algumas situações ou atividades produzem resultados indesejados, como sintomas físicos, redução do desempenho no trabalho e tensões emocionais, devido os fatores estressores serem adversos ao nosso organismo (AZEVEDO, et al., 2019).

## 2.1 ESTRESSE OCUPACIONAL

Nos últimos anos diversos tem sido os estudos e pesquisas realizados sobre o estresse ocupacional, salientando ainda a complexidade desse tema. O que

tem tornado uma preocupação mundial, sendo reconhecido como um dos riscos ao bem-estar psicossocial do sujeito (SANTOS E PEREIRA, 2014; SILVA et al., 2015). Para Santos e Pereira (2014) o aumento dos estudos nessa temática se deve aos impactos negativos que o estresse ocupacional tem produzido na saúde, bem-estar e qualidade de vida dos profissionais e, por conseguinte, nas instituições que acabam tendo que lidar com a diminuição da produtividade e crescentes despesas na área assistencial.

O estresse ocupacional é caracterizado pelo conjunto de fenômenos que está associado ao estresse, manifestado no ambiente de trabalho, podendo ser entendido como um método em que os sujeitos percebem fatores do local de trabalho como sendo estressores, no qual, ao serem esgotados todos os recursos de enfrentamento, provoca reações de estresse (OLIVEIRA, 2016).

Quando no local de trabalho estiverem presentes as fontes que causam estresse, este será denominado estresse ocupacional ou estresse do trabalho. Que ocorre a partir do momento que o trabalhador enxerga o local de trabalho como uma ameaça, o que repercute na sua vida profissional, conseqüentemente, afeta em outros âmbitos da vida desse sujeito. Deste modo, as demandas psicológicas que existem nesse ambiente passam a ser maior do que a habilidade de tolerância psicológica que o sujeito está preparado para suportar (GOMES, 2018). Azevedo et al. (2019, p. 111) traz que o estresse ocupacional “está ligado a diversas variáveis interligadas, que são respostas aos estímulos do ambiente de trabalho, reações ‘não saudáveis’ de pessoas expostas a eles”.

Segundo Silva et al. (2015) o estresse que está relacionado ao trabalho coloca em risco não somente a saúde dos trabalhadores, mas também provoca alta rotatividade, redução no desempenho, baixa moral, violência no ambiente de trabalho e absenteísmo. Os mesmo autores aduzem que o estresse ocupacional vai além do conjunto de fenômenos apresentados no organismo do profissional, devido este motivo, poderá afetar a saúde destes profissionais (SILVA et al., 2015).

Os principais sintomas do estresse ocupacional conforme Azevedo et al. (2019, p. 114) são os físicos, comportamentais e os psicológicos:

➤ **Sintomas Físicos:** está relacionado à taquicardia, palpitações e aumento da pressão sanguínea; sintomas associados à etiologia de desordens e doenças orgânicas; sintomas gastrointestinais como úlceras pépticas e diarreias e

alteração de medidas bioquímicas como níveis de colesterol e ácido úrico aumentados;

➤ **Sintomas Comportamentais:** comportamento antissocial como furto ou danos intencionais; baixo desempenho; acidentes no trabalho; fuga do trabalho; uso de drogas no trabalho; degradação de outros papéis da vida: agressão do parceiro ou dos filhos; comportamentos auto prejudiciais: abuso de drogas e álcool; absenteísmo e rotatividade;

➤ **Sintomas psicológicos:** redução da autoconfiança e da autoestima; reações mais passivas, às vezes não tão negativas, como o tédio, o colapso por exaustão, a fadiga e a depressão; insatisfação com trabalho; intensos estados afetivos como a raiva, frustração, hostilidade e irritação; ausência do prazer, que é substituído por um sentimento de entorpecimento emocional; transtornos mentais (obsessivo-compulsivo, somatoformes como hipocondria ou dor persistente, de adaptação – TEPT, depressivos, neurastenia, alimentares, do sono, sono-vigília, alcoolismo, drogadição, tabagismo, Burnout, psico-paranóide, absenteísmo, presenteísmo). (grifo nosso)

### **2.2.1 FATORES ESTRESSORES QUE INFLUENCIAM NA ATIVIDADE DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM NAS UBS**

Para Carvalho et al. (2017) os profissionais da enfermagem das Unidades Básicas de Saúde são essenciais para os primeiros cuidados para com a comunidade. Entretanto, as sobrecargas e os fenômenos existentes no ambiente de trabalho podem contribuir direta ou indiretamente com o aumento dos riscos de dano à saúde do profissional da enfermagem.

Silva et al. (2015); Azevedo et al. (2019) denomina estressor como um estímulo que dá início a uma reação que gera estresse, que pode gerar consequências negativas físicas ou psicológicas, causando emoções no sujeito que pode deixar profundas marcas. Os autores compreendem ainda ser o estressor uma situação, objeto, pessoa ou fato que proporciona certa carga emocional e ocasiona estímulos que induzem ao estresse (SILVA et al., 2015).

A profissão de enfermagem é uma das categorias que provavelmente está submetida à influência de fontes estressoras, uma vez que precisam estar de forma constante, atentos ao papel da instituição pública frente aos usuários e aos

seus papéis, para tentar atender aos desafios que decorre da implementação do SUS, como: hierarquia dos serviços, regionalização e universalização, dentre outros (SILVA et al., 2015; CARVALHO et al., 2017)

Segundo Carvalho, et. al. (2017); Carrara et al. (2015); Silva et al. (2015); Cerutti et al. (2014) os enfermeiros das Unidades Básicas de Saúde vivenciam uma exposição diária as diversas cargas de trabalho, como as **físicas** (quando os profissionais são expostos ao local de trabalho precário que tenha pouca ventilação, iluminação não adequada, altos ruídos, entre outros); **biológicas** (são aquelas que envolvem o contato com produtos químicos, preparação de medicamentos, manejo com materiais perfuro cortante e pontiagudos, etc.); **fisiológicas** (estão relacionadas excesso de peso, quando carregam um paciente, por trabalharem várias horas em pé em posições, muitas vezes inadequadas, etc.); e as **psicológicas**, esta última será o foco deste trabalho, no qual está ligado a pressão do dia-a-dia tanto dos dirigentes quanto dos usuários, falta de autonomia e a própria insatisfação, às péssimas condições de trabalho e até mesmo a falta de respeito e compreensão dos usuários para com os enfermeiros, sendo estes uns dos fatores que leva ao adoecer mental destes profissionais (grifo nosso) (CERUTTI, et al., 2014; SILVA et al, 2015; CARRARA et al., 2015; CARVALHO, et. al. 2017).

O trabalho em saúde segundo Oliveira (2016) tem como principal classe de estressores os relacionamentos interpessoais no trabalho, uma vez que os profissionais da saúde ficam expostos a estes estressores por terem que lidar de forma direta com as complexas demandas dos usuários que atendem.

Os profissionais que atuam na área da saúde estão mais propensos a ficarem doentes, devido o não reconhecimento dos colegas de trabalho, acúmulo das atividades exercidas, baixa remuneração e por trabalharem diretamente com o sofrimento do outro (SILVA et al., 2015)

De acordo com Oliveira (2016, p. 12-13); Silva et al. (2015, p. 170) alguns estressores associados ao ambiente de trabalho dos profissionais de enfermagem nas Unidades Básicas de Saúde são:

➤ Fatores inerentes ao trabalho, que estão relacionados às péssimas condições de trabalho, carga horária de trabalho, baixa remuneração, viagens, riscos, quantidade de trabalho, novas tecnologias e turnos de trabalho;

- Estressores relacionados ao papel no trabalho, que diz respeito aos conflitos na execução de tarefas, tarefas confusas e o nível de responsabilidade para com as coisas e/ou pessoas;
- Relações no trabalho esta ligada à dificuldade que os profissionais tem de se relacionar com o chefe, com os colegas, os subordinados e usuários, que direta ou indiretamente estão relacionados ao trabalho;
- Estressores da carreira esta muito ligada à insegurança no trabalho diante as reorganizações funcionais ou crises que prejudicam o emprego;
- Estrutura Organizacional relativo à falta de participação em decisões, os estilos problemáticos de gerenciamento e pobre comunicação no ambiente de trabalho, e por fim;
- Interface trabalho/casa, relacionado às dificuldades no manejo desta interface. Ou seja, aspectos comuns entre os eventos pessoais externos e o estresse ocupacional.

Para Assunção (2011) as várias conferências realizadas em busca de melhorias para as condições de trabalho dos profissionais da saúde, principalmente os das Unidades Básicas de Saúde, parecem não ter surtido tanto efeito assim, pois os profissionais da saúde, principalmente os enfermeiros reclamam das dificuldades ao realizarem seus trabalhos, por causa da falta de suprimentos básicos para realizar o atendimento, (falta medicamentos, materiais, equipamentos adequados, quadro de funcionários insuficientes, entre outros fatores), bem como a desmotivação salarial, a sobrecarga de trabalho, a falta de reconhecimento pelos gestores, problemas de relacionamento interpessoal dentro da equipe, ambientes de trabalho que podem provocar riscos a saúde destes profissionais, falta de reconhecimento por parte do público assistido, entre outros, o que tem contribuído para o aumento de doenças mentais dos profissionais da enfermagem que trabalham nas UBS (ASSUNÇÃO, 2011; MOREIRA, et al., 2019).

Moreira et al. (2019) enfatiza que, as complexas relações conflitantes no local de trabalho e as necessidades dos usuários vivenciadas no cotidiano nas UBS, são determinantes fatores que geram estresse nos profissionais da enfermagem, o que leva a insatisfação com o trabalho e os coloca suscetíveis ao adoecimento.

### **3 IMPACTO PSÍQUICO E/OU FÍSICO GERADOS PELOS FATORES ESTRESSORES NOS PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM NA UBS**

A atuação dos profissionais da enfermagem na Unidade Básica de Saúde é avaliada como desencadeadora de desgaste físico, emocional e de estresse, uma vez que o ambiente em que estão inseridos necessita da atuação conjunta de uma equipe multiprofissional, comprometida com as exigências do processo de trabalho, sendo responsáveis pela vida e bem-estar dos usuários (ARRUDA, et al., 2016).

Deste modo, os serviços de saúde na UBS se enquadram na categoria de profissões que lidam de maneira direta com as demandas oriundas de outros sujeitos, o que leva a execução do trabalho desses profissionais da enfermagem a envolver o relacionamento interpessoal contínuo e direto com os usuários, na busca de um cuidado integral que pode expor esses profissionais a relevantes estressores psicossociais. Os estressores psicossociais oriundos do relacionamento interpessoal, produzidos no processo de trabalho, quando crônicos, são relacionados diretamente com reações de estresse, característica do esgotamento profissional (OLIVEIRA, 2016).

As consequências negativas de saúde, associadas aos fatores estressores, sinalizam para um relevante impacto na qualidade vida e saúde geral dos profissionais da enfermagem, podendo também apontar um impacto indireto associado com a própria qualidade do trabalho prestado aos usuários e a assistência à saúde. Tais consequências negativas podem também provocar problemas de saúde física e mental, maior chance de cometerem erros no trabalho e baixa satisfação no trabalho (OLIVEIRA, 2016).

Silva et al. (2015) enfatiza que os profissionais da enfermagem que estão expostos aos fatores estressores podem ter consequências físicas e psicológicas. Como consequências físicas têm-se as dores musculares, cefaleias, taquicardia, palpitação, fadiga, enfarte precoce, emagrecimento e dores generalizadas no corpo. Já as consequências psicológicas são problemas com a memória, pesadelos, diarreia, mão frias, músculos tensos, enxaqueca, mudança de apetite, vontade de fugir de tudo, insônia, aumento de sudorese, depressão ou raiva prolongada, náuseas, hipertensão arterial, irritabilidade excessiva, dificuldades sexuais, ansiedade ou angustia.

Azevedo (2019, p. 117) aponta outros impactos gerados pelos fatores estressores nos profissionais da enfermagem, tendo como principais consequências:

a) **Síndrome de Burnout**: conhecida como uma síndrome de exaustão física e mental, seguida da exacerbação de sentimentos de esgotamento das emoções, distúrbio de cunho depressivo. É definida como reação negativa associada ao estresse crônico, que acontece em três dimensões: 1) **exaustão emocional**, caracterizada por sensação de falta de esgotamento e energia, com sentimentos de tristeza, irritabilidade, desesperança, distúrbios musculoesqueléticos e do sono, cefaleias e náuseas; 2) **despersonalização**, assinalada por atitudes de desinteresse, alienação em relação aos grupos sociais e de trabalho e distanciamento; e 3) **diminuição da realização pessoal no trabalho que causa baixa produtividade**, tornando o indivíduo insatisfeito e infeliz com sua vida profissional.

b) **O Estresse do Cuidado**: trata-se de outro estresse ocupacional que não abandona os profissionais da Enfermagem, por estarem diretamente ligados ao cotidiano, porém ele é estimulado por fatores importantes como a exposição a agentes patológicos; acúmulo de carga de trabalho, a relação constante com o sofrimento e problemas de saúde dos outros, que geram problemas de saúde física e mental nesse profissional; a necessidade de um desempenho hiperprodutivo; a contradição e o conflito predominantes sobre a harmonia e o consenso; o conflito constante entre mudança e estabilidade; a excessiva carga emocional; e o enfrentamento diário a eventos estressantes.

c) **As doenças neuropsiquiátricas e neuropsicológicas**: fobias; ansiedade; mania de perseguição; insônia; psicose; depressão; e outras que necessitam de tratamento e acompanhamento psiquiátrico e psicológico.

d) **Patologias consequentes**: gastrointestinais; aumento de alergias epiteliais; gastroestomacais; asma brônquica; cardiopatias; hipertensão; isquemia cerebral e cardíaca; AVE; arritmia cardíaca; insuficiência respiratória; circulatórias; doenças nefrológicas, etc.

d) **Problemas sociais**: alterações consequentes nos relacionamentos familiares, com os colegas de trabalho, com os amigos e nos grupos sociais em geral. Nesse sentido, pode encontrar o indivíduo em frequente absenteísmo ou muito alterado no presenteísmo, no qual procura agredir os colegas de trabalho e os

demais para se fazer presente, o que pode levar a grande impacto na vida pessoal e profissional desse sujeito (grifo nosso).

Para Silva et al. (2015) podem também os profissionais da saúde desenvolverem alguma doença associadas e/ou provocadas pelos fatores estressores no ambiente de trabalho como síndrome do pânico, distúrbio do sono, síndrome residual pós-traumática, quadros neuróticos pós-traumáticos, síndrome paranóides, lesões por esforços repetitivos ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, transtornos psicossomáticos, uso de drogas lícitas e ilícitas.

De acordo com Carrara et al. (2015) os enfermeiros são os profissionais mais atingidos pelas doenças de lesões por esforços repetitivos ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Diante a rotina da prática de esforços e de atividades repetitivas que podem provocar danos futuros, muitas vezes, esses profissionais deixam de cuidar da própria saúde por estarem preocupados em atender as funções instituídas para o cargo que ocupam e em cuidar do outro. Os autores (2015, p. 276) enfatizam que “os profissionais de enfermagem, se tornam um grupo de atuantes profissionais com probabilidade a LER/DORT e até mesmo não tendo conhecimento do risco que os acometem, podendo ter agravadas lesões físicas”.

A exposição dos profissionais da enfermagem a fatores estressores acarretam prejuízos na qualidade de vida, bem-estar e comprometimento na qualidade do cuidado e segurança dos usuários, além de provocar o afastamento e absenteísmo no trabalho (CARVALHO, et al., 2017). Todos esses estressores laborais podem resultar do desequilíbrio mantido entre as exigências da atividade profissional e a capacidade de enfrentamento desse profissional, pois é no ambiente de trabalho que se estabelecem as demandas de serviços e que o enfermeiro experimenta diferentes níveis de controle sobre as atividades que executa (FERNANDES et al., 2018).

Devido às condições de trabalho e a peculiaridade de suas atividades, se faz necessário, não somente os profissionais da enfermagem, mas que todos os profissionais da saúde estejam atentos a sua saúde mental e física, uma vez que disso depende e determina a conduta do profissional e a qualidade de seus atendimentos para com a população e a assistência à saúde (SILVA, 2015).

#### **4 AÇÕES DO PROFISSIONAL PSICÓLOGO PARA MELHOR QUALIDADE DE VIDA DOS ENFERMEIROS NA UBS.**

Os fatores estressores que mais estão relacionados à carga de trabalho são os psicológicos e fisiológicos, uma vez que está correlacionado aos acidentes de trabalho, problemas de saúde e até mesmo problemas pessoais, devido esse esgotamento pode gerar ansiedade, perda de sono, falta de concentração, raciocínio lento, sendo hoje os fatores que mais tem levado aos profissionais da enfermagem a se afastarem do trabalho (CARVALHO, et. al. 2017).

O enfermeiro está o tempo todo exposto a diversos fenômenos e situações que geram sentimento de angústia e estresse, diante disto, é importante que ele entenda as particularidades deste trabalho, para que assim possa criar táticas para encarar os estressores e diminuir o desgaste tanto pessoal quanto profissional, para que possa ter melhor qualidade de vida no trabalho e prevenir sua saúde (CARVALHO, et. al. 2017).

Assim os profissionais da enfermagem buscam diversos meios como o diálogo entre a equipe de trabalho para que possam expor seus sentimentos de raiva, frustração e até mesmo prazer sobre o dia-a-dia no trabalho, criam táticas para enfrentar as dificuldades acarretadas por algumas situações, buscando amenizar o sofrimento gerado pelo trabalho. Segundo Cerutti, et. al. (2014, p. 651) “não existe uma receita específica e geral, essas estratégias devem ser construídas de acordo com as necessidades e possibilidades de cada pessoa ou grupo de trabalho”.

Portanto, não há como negar que o trabalho está completamente ligado à saúde mental dos profissionais da saúde como um todo, especialmente os profissionais da enfermagem que atuam nas UBS, pois os diversos fenômenos existentes provocam prejuízos globais a esses trabalhadores, bem como a toda a comunidade.

Neste contexto, a psicologia no âmbito da saúde vem se instituindo como uma das formas de se compreender o adoecimento e a maneira como o sujeito pode se manter saudável. Em um campo nada uniforme de técnicas e teorias, cuja ajuda é oriunda de diversas áreas ou especialidades, entretanto, a psicologia na área da saúde tem ganhado importância e destaque em campos multidisciplinares e interdisciplinares para a concepção dos vários elementos pautados à questão do

adoecimento e da saúde, bem como vem trazendo diversas sugestões e influências para a manutenção e progresso do bem-estar humano (SILVA E BARROS, 2015).

Conforme Cerutti et al. (2014, p. 639) “a prática psicológica em saúde do trabalhador vai além do olhar sobre a relação do homem com a sua atividade, a forma como ele se insere no processo produtivo, as condições da organização e a divisão do trabalho”. Pois, o que torna a prática psicológica diferente das outras práticas no ambiente de trabalho é o reconhecimento da subjetividade no trabalho, a maneira como cada indivíduo reage frente aos desafios no local de trabalho, o que sofre a inferência das crenças, valores, história de vida, experiências, representações que cada um tem sobre a atividade desenvolvida e o significado que os sujeitos atribuem a determinadas situações. Além de a psicologia considerar o indivíduo, resgata seus conhecimentos e valoriza a sua subjetividade para melhor compreensão de suas práticas de trabalho (CERUTTI et al., 2015).

Contudo, é de fundamental importância ter um profissional da psicologia atuando nas UBS, uma vez que poderá contribuir não somente com a qualidade de vida da população, mas também com a dos próprios profissionais da saúde. Entretanto, poderá desenvolver programas de atenção à saúde do trabalhador, utilizar-se de intervenções em grupos e individuais, caso necessário, utilizando o próprio local de trabalho como espaço terapêutico para que esses profissionais possam expor suas angústias, sofrimentos e até mesmo os sentimentos de prazer, sejam orientados para melhor convivência e atuação no trabalho, proporcionar momentos de reflexão com esses profissionais sobre como está sua saúde mental frente ao trabalho. Bem como criar políticas organizacionais de prevenção à saúde de quem cuida (SILVA E BARROS, 2015; CARVALHO, et. al, 2017).

Cuidar destes profissionais da saúde que atuam nas UBS é a possibilidade de tratar das condições internas que determinam a forma como esses profissionais enfrentam os problemas do trabalho, trabalho este que para ter boa qualidade depende essencialmente da condição psíquica do profissional (MONETTO et al. 2013).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presença de trabalhadores com estresse no ambiente de trabalho pode provocar ineficiência no desenvolvimento das atividades, desorganização do trabalho, insatisfação, diminuição da produtividade, comunicação deficitária, trazendo consequências aos cuidados prestados àqueles que precisam dos serviços.

São diversos os fatores que devem ser conjugados ao se trabalhar a saúde mental dos profissionais da saúde, visto que ao pensar em saúde do colaborador é preciso pensá-la por inteiro, contemplando prevenção, promoção, vigilância a saúde e assistência à reabilitação. Assim, pensar o trabalho nesta perspectiva nos leva a uma melhor compreensão das condições do trabalho, das vivências subjetiva do processo de trabalho e suas repercussões nos trabalhadores. Dentre tais fatores, o processo de produção e as relações sociais no ambiente de trabalho são muito importantes, uma vez que são os principais geradores de realização e, se estes fatores estão desequilibrados pode levar ao adoecimento físico e, principalmente, psíquico.

É possível que ocorra uma relação de trabalho sem a degradação às condições humanas. Todavia, quando isso não é possível, como ocorre na maioria das Unidades Básicas de Saúde, os profissionais da enfermagem juntamente com a equipe buscam meios para não adoecerem, como estratégias de enfrentamento, modos de defesas criadas pelos próprios profissionais para lidarem com sofrimento causado por determinada situação. Não há uma receita pronta, estas estratégias são construídas de acordo com as necessidades de cada sujeito ou grupo de trabalho.

O psicólogo é um dos profissionais que contribui e tem sua importância em intervenções e execução de programas junto as Unidades Básicas de Saúde, contribuindo deste modo, para diminuir os estressores no ambiente de trabalho, o nível de estresse encontrado e as consequências de longo prazo do estresse relacionado ao trabalho. Entretanto, somente com o conhecimento e conscientização dos fatores de risco de adoecimento no trabalho é possível estabelecer medidas corretas para a diminuição do estresse e prevenção de doenças que nele têm sua origem.

As pressões sofridas pelos profissionais de enfermagem no ambiente de trabalho e os vários fatores estressores, principalmente o estresse, que geram

danos à saúde desses profissionais, se faz necessário uma atenção mais qualificada por parte dos gestores para melhor formulação de políticas públicas mais efetivas que irá promover a saúde mental, bem-estar, resgatar o valor do trabalho e proteger a saúde dos protagonistas dos sistemas de saúde que se dedicam aos cuidados da população e, não raro, se tornam incapacitados as atividades laborais e da vida diária em decorrência de adoecimentos psicológicos e fisiológicos relacionados às suas atividades do trabalho.

Percebe-se a íntima relação existente entre trabalho e saúde mental, sendo assim chama-se a atenção para a necessidade da realização de estudos mais abrangentes com análise minuciosa sobre a relação entre a saúde psíquica e o trabalho dos profissionais da saúde, principalmente a contribuição do psicólogo para melhor qualidade de vida e bem-estar desses profissionais, buscando uma visão ampliada a respeito das atividades desenvolvidas pelas diversas categorias, na perspectiva de cuidar da saúde de quem cuida, criando conjuntamente estratégias de enfrentamento coletivos ou individuais que se adéquem às realidades e necessidades dos trabalhadores. Uma vez que poucos foram os estudos encontrados que abordavam sobre o papel do psicólogo no cuidado da saúde mental destes profissionais e o cuidado de quem cuida.

Desta forma, tornar-se importante que se realize estudos que aprofundem esta reflexão acerca da saúde mental dos profissionais da enfermagem que atuam nas UBS, principalmente quanto à importância do psicólogo no desenvolvimento de metodologias que sensibilizem não só os profissionais da enfermagem, mas também todos os profissionais de saúde.

## REFERÊNCIAS

ARRUDA, Josefa Mayria Leite Cabaral, et al. **Fatores de Estresse Ocupacional Entre Profissionais da Enfermagem nos Cenários das Urgências**. Revista Interdisciplinar em Saúde, Cajazeiras, v. 3, n. 1, 2016. Disponível em: <[http://interdisciplinaremsaude.com.br/Volume\\_9/Trabalho\\_11.pdf](http://interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_9/Trabalho_11.pdf)>. Acesso em 06 mar 2020.

ASSUNÇÃO, Ada Ávila. **Condições de Trabalho e Saúde dos Trabalhadores da Saúde**. Saúde do Trabalhador na Sociedade Brasileira Contemporânea, 2011. Disponível em: <[https://site.medicina.ufmg.br/wp-content/uploads/sites/33/2015/04/Saude-dos-Trabalhadores-da-saude\\_Capitulo.pdf](https://site.medicina.ufmg.br/wp-content/uploads/sites/33/2015/04/Saude-dos-Trabalhadores-da-saude_Capitulo.pdf)>. Acesso em: 26 set 2019.

ASSUNÇÃO, Ada Ávila; BELISÁRIO, Soraya Almeida. **Condições de trabalho e saúde dos trabalhadores da saúde**. Belo Horizonte: Nescon - Núcleo de Educação em Saúde Coletiva, 2007. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0942.pdf>>. Acesso em: 21 ago 2019.

AZEVEDO, Alexandre Rodrigues Inácio de et al. **Estresse Ocupacional: Lobo em Pele de Cordeiro**. Psique, Volume Xv • Issue Fascículo 1, 2019. Disponível em: <<http://journals.ual.pt/psique/wp-content/uploads/2019/07/110-127-Alex.-Rodrigues-Adriana-Rezende-Matelane-Rezende.pdf>>. Acesso em: 06 mar 2020.

CARRARA, Gisleangela Lima Rodrigues et al. **Riscos ocupacionais e os agravos à saúde dos profissionais de enfermagem**. Revista Fafibe On-Line, v. 8, n. 1, Bebedouro SP, 2015. Disponível em: <<http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/36/30102015185405.pdf>>. Acesso em: 06 mar 2020.

CARVALHO, Deciane Pintanela de, et al. **Cargas de Trabalho e a Saúde do Trabalhador de Enfermagem: Revisão Integrativa**. Cogitare Enfermagem, v. 22, n. 1, jan. 2017. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/46569>>. Acesso em: 26 set 2019.

CERUTTI, Eloísa Martellet, et. al. **Saúde Mental dos Profissionais da Saúde e o Programa de Educação Pelo Trabalho**. Trabalho, Educação e Saúde, 2014. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4067/406756989010>>. Acesso em: 26 set 2019.

CHIOCHETTA, Ana Julia et al. **Avaliação do Nível de Estresse dos Acadêmicos do Curso de Medicina na Fase Final do Curso**. Pesquisa em Psicologia|Anais Eletrônicos, 2017. Disponível em: <[https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/pp\\_ae/article/view/15437/8408](https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/pp_ae/article/view/15437/8408)>. Acesso em: 06 mar 2020.

COSTA, Maristela C. Sousa, M. C. (2017). **Estresse Ocupacional: principais conceitos segundo a Psiquiatria**. Revista HSO-PMC, 2017. Disponível em: <<http://www.medtrab.ufpr.br/arquivos%20para%20download%202011/saude%20mental/ESTRESSE%20OCUPACIONAL.pdf>>. Acesso em: mar 2020.

DILÉLIO, Alitéia Santiago, et. al. **Prevalência de transtornos psiquiátricos menores em trabalhadores da atenção primária à saúde das regiões Sul e Nordeste do Brasil**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, mar, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csp/2012.v28n3/503-514>>. Acesso em: 21 ago 2019.

FERNANDES, Márcia Astrês et al. **Transtornos mentais associados ao trabalho em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa brasileira**. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, v. 16, n. 2, 2018. Disponível em: <<http://www.rbmt.org.br/details/318/pt-BR/transtornos-mentais-associados-ao-trabalho-em-profissionais-de-enfermagem--uma-revisao-integrativa-brasileira>>. Acesso em 17 abr 2020.

FERREIRA, Silvio Santos; BARBOSA, Vinícius Ferreira. **A Influência do Estresse Psicobiológico em Alunos Universitários em Semanas de Provas**. Americana, SP, 2018. Disponível em: <<http://aplicacao.vestibularfam.com.br:881/pergamumweb/vinculos/000015/0000154d.pdf>>. Acesso em: 06 mar 2020.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOMES, Maristela dos Santos et al. **Estresse ocupacional: estudo em um hospital filantrópico no estado de Minas Gerais**. Revista Gestão & Tecnologia, Pedro Leopoldo, v. 18, n. 3, 2018. Disponível em: <<http://revistagt.fpl.edu.br/get/article/view/1460/899>>. Acesso em 06 mar 2020.

HESKETH, José Luiz; COSTA, Maria T. P. M. **Construção de um Instrumento para Medida de Satisfação no Trabalho**. Rev. Adm. Emp., Rio de Janeiro, 1980. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rae/v20n3/v20n3a05>>. Acesso em: 06 set 2019.

MOREIRA, Jéssica Mendonça et al. **Fatores Desencadeadores de (In)Satisfação no Trabalho dos Enfermeiros da Atenção Básica de Saúde**. Ciencia Y Enfermeria, v. 25, n. 12, 2019. Disponível em: <<https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v25/0717-9553-cienf-25-12.pdf>>. Acesso em: 06 mar 2020.

MONETTO, Maria Livia Tourinho et al. **“Cuidando de Quem Cuida”: Assistência Psicológica ao Trabalhador da Saúde**. Psicologia Hospitalar, v. 11, n. 1, 2013. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ph/v11n1/v11n1a04.pdf>>. Acesso em: 17 abr 2020.

NEIVA, Delander da Silva; MARQUEZ, Daniela da Silva; OLIVEIRA, Wenderson Silva Marques de. **Manual de Elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC): Projeto de Pesquisa/Monografia**. 14 ed. ampl. rev. Paracatu: UniAtenas, 2018. 90 f. Apostila.

OLIVEIRA, Juliana Goulart Franco Diniz de. **Estresse ocupacional entre os profissionais da Estratégia Saúde da Família: quando o trabalhador adoce: Projeto de intervenção em Unidade Básica de Saúde**. 2016. Disponível em: <<https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/7906>>. Acesso em: 06 mar 2020.

SANTANA, Leni de Lima et al. **Estresse no Cotidiano de Graduandos de Enfermagem de Instituto Federal de Ensino**. Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro, 2018. Disponível em: <<http://seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/2738>>. Acesso em 06 mar 2020.

SANTOS, Carla Cristina dos; PEREIRA, Luciano Zille. **Estresse Ocupacional: Estudo com Técnicos de Enfermagem em um Hospital Público Federal de Minas Gerais**. ANPAD, Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <[http://www.anpad.org.br/diversos/down\\_zips/73/2014\\_EnANPAD\\_GPR297.pdf](http://www.anpad.org.br/diversos/down_zips/73/2014_EnANPAD_GPR297.pdf)>. Acesso em: 06 mar 2020.

SILVA, Marcelo Gonçalves da Silva; BARROS, Bruna Paes de. **Percepção de Estresse de Servidores na Atenção Básica de Saúde de Dourados-Ms**. Revista Saúde em Redes, v. 1, n. 4, 2015. Disponível em: <[http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/637/pdf\\_14](http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/637/pdf_14)>. Acesso em: 13 nov 2019.

SILVA, Viviane Fernandes da et al. **Fatores que Influenciam no Estresse Ocupacional dos Enfermeiros que Atuam no Programa Saúde da Família**. Revista Científica Interdisciplinar, n. 2, v. 2, 2015. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/d388/446c4f73cdfbd0e18fd9b199e158e04527b4.pdf>>. Acesso em: 06 mar 2020.