

HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE  
RESIDÊNCIA INTEGRADA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE DA  
CRIANÇA

Bárbara Rodrigues Roseno

**ESTRATÉGIAS DE REDUÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL PARA EQUIPE DE  
ENFERMAGEM PEDIÁTRICA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Porto Alegre

2022

BÁRBARA RODRIGUES ROSENO

**ESTRATÉGIAS DE REDUÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL PARA EQUIPES  
DE ENFERMAGEM PEDIÁTRICA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Residência apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Enfermeira Especialista em Saúde da Criança, pelo programa de Residência Integrada Multiprofissional em Saúde do Hospital de Clínicas de Porto Alegre.  
Orientador(a): Profa. Dra. Cecília Drebes Pedron

Porto Alegre

2022

### CIP - Catalogação na Publicação

Roseno, Barbara Rodrigues  
ESTRATÉGIAS DE REDUÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL PARA  
EQUIPES DE ENFERMAGEM PEDIÁTRICA: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA / Barbara Rodrigues Roseno. -- 2022.  
28 f.  
Orientador: Cecília Drebes Pedron.

Trabalho de conclusão de curso (Especialização) --  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Hospital de  
Clínicas de Porto Alegre, RESIDÊNCIA INTEGRADA  
MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE DA CRIANÇA, Porto Alegre,  
BR-RS, 2022.

1. Estresse Ocupacional. 2. Enfermagem pediátrica.  
3. Adaptação psicológica. 4. Esgotamento profissional.  
I. Pedron, Cecília Drebes, orient. II. Título.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>3</b>
<b>2 OBJETIVO</b>	<b>6</b>
<b>3 REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>7</b>
3.1 Equipe de Enfermagem Pediátrica	7
3.2 Estresse Ocupacional	8
3.2.1 Estresse Ocupacional na Equipe de Enfermagem	9
3.2.2 Tipos de estresse	9
3.3 Estratégias de prevenção do estresse ocupacional	11
<b>4 MÉTODO</b>	<b>12</b>
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>14</b>
<b>6 CONSIDERAÇÃO FINAL</b>	<b>22</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>23</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Nos dias atuais o conceito de estresse tem sido utilizado para caracterizar conjuntos de manifestações biopsicossocial que incluem: aumento da pressão arterial e frequência cardíaca, ansiedade, distúrbio alimentares, diminuição da capacidade de concentração, sudorese e alteração no padrão de sono. Esses conjuntos de manifestações acabam repercutindo na qualidade de vida e no rendimento do indivíduo como um todo (RODRIGUES *et al.*, 2020).

O estresse é uma resposta fisiológica, psicológica e comportamental desencadeada pelo indivíduo como forma de adaptação e enfrentamento às novas situações. É gerado por pressões internas e/ou externas, as quais são vistas como desafiadoras, ameaçadoras ou perigosas (LENTINE; SONODA; BIAZIN, 2020). O estresse ligado ao trabalho, chamado de estresse ocupacional, refere-se à falta de capacidade do trabalhador de se adaptar às demandas do trabalho, pois muitas vezes ultrapassam as capacidades físicas e psíquicas do indivíduo para enfrentar determinadas situações (SOUZA; SILVA; COSTA, 2018).

Dentre os profissionais mais suscetíveis ao estresse ocupacional, destacam-se os da enfermagem, devido a sobrecarga, desvalorização profissional, turnos de trabalhos, às relações e o processo de trabalho que lida, cotidianamente, como sofrimento, a angústia e a sensação de impotência frente à morte (OLIVEIRA; COSTA; SANTOS, 2013). Os níveis elevados de estresse estão associados a incapacidade temporária do trabalho, o absenteísmo e ocorrência de eventos adversos que impactam negativamente no cuidado prestado ao paciente (RODRIGUES *et al.*, 2020).

A equipe de enfermagem que atua na área da pediatria está sujeita ao estresse ocupacional, por cuidar de crianças com quadros clínicos graves, convivendo diariamente com o adoecimento, sofrimento e até mesmo a morte de crianças. Estão em constante contato com a preocupação, ansiedade e desespero dos pais e familiares, além das questões sociais que envolvem o cuidado. Esses são alguns fatores que levam a desencadear o estresse ocupacional e compromete a saúde do profissional (FABRI *et al.*, 2018).

Por isso é importante desenvolver medidas para prevenção e manejo do estresse, por parte do indivíduo e das organizações de saúde, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e diminuir o risco de adoecimento e aparecimento de síndromes relacionadas ao estresse do trabalho. As estratégias devem ajudar a diminuir o estresse buscando promover o enfrentamento de forma saudável e implementando intervenções que amenizam os agravos

aos profissionais de saúde (SILVA *et al.*, 2021).

Durante a minha vivência na residência presenciei diversos profissionais da enfermagem da pediatria se afastando do trabalho devido ao estresse ocupacional, muitas vezes surgia o aparecimento de doenças físicas e mentais. Nessa perspectiva, questiona-se quais são as estratégias utilizadas pela equipe de enfermagem pediátrica para redução do estresse ocupacional?

## **2 OBJETIVO**

Conhecer as estratégias de redução do estresse ocupacional para equipe de enfermagem pediátrica descritas na literatura.

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

No intuito de atingir o objetivo proposto, viu-se a necessidade de aprofundar o conhecimento sobre a equipe de enfermagem pediátrica, estresse ocupacional e sobre as estratégias para prevenção do estresse ocupacional a serem descritos a seguir.

#### 3.1 Equipe de Enfermagem Pediátrica

Dentre os profissionais que atuam no cuidado da criança hospitalizada destaca-se a equipe de enfermagem, integrada por enfermeiros e técnicos de enfermagem. Essa equipe permanece com os pacientes em tempo integral e prestam uma assistência direta. O enfermeiro é responsável pela equipe, exercendo todas as atividades de enfermagem, como planejamento, organização, prescrição de enfermagem, cuidados diretos ao paciente e de maior complexidade técnica (NASCIMENTO *et al.*, 2017).

Outro membro importante da equipe é o técnico de enfermagem, responsável por ações assistenciais em nível auxiliar e participante do planejamento da assistência a ser prestada ao paciente. Além dos procedimentos técnicos a equipe de enfermagem deve incluir nos seus cuidados o processo de humanização, explicando os procedimentos de forma simples e clara tanto para a criança quanto para os familiares (NASCIMENTO *et al.*, 2017).

A equipe de enfermagem pediátrica lida com uma população especial, pois ao cuidar da criança internada nos deparamos com um indivíduo e sua família numa situação fragilizada emocionalmente, fisicamente e socialmente. Essas circunstâncias exigem que o profissional tenha um entendimento não apenas da doença, mas também a sensibilidade de reconhecer as particularidades de cada um, devendo incluir a criança no processo, tornando-a uma pessoa ativa e valorizando seus desejos (SANTOS *et al.*, 2016).

Muitas vezes ao trabalhar com crianças os profissionais convivem com o processo saúde-doença e morte o que pode ocasionar angústia, tristeza, sofrimento, estresse. Além disso, muitas vezes, os profissionais de enfermagem trabalham em carga horária excessiva, plantões extras, número de profissionais reduzidos e conciliam trabalho e estudos. Por estarem em contato direto com situações estressoras o trabalhador pode vir a desenvolver estresse ocupacional (FABRI *et al.*, 2018).



### 3.2 Estresse Ocupacional

O estresse pode ser definido como um conjunto de razões que geram efeitos transitórios ou permanentes sobre a pessoa. Pode-se originar de fontes estressoras internas, que são desencadeadas pela própria pessoa devido seu estilo de ser e sua personalidade, e externas, que depende do funcionamento da pessoa diante de situações estressoras. O estresse é considerado uma reação psicofisiológica complexa que faz com que o organismo se manifeste produzindo comportamentos de defesas e a adaptação ou não diante do agente estressor (PRADO, 2016).

O local de trabalho faz parte da vida das pessoas e é um ambiente que inevitavelmente causa estresse. O estresse ocupacional é definido como aquele que provém do ambiente laboral e envolve aspectos da gestão, organização, condições e das relações interpessoais no trabalho. Definindo então como um conjunto de manifestações no organismo do profissional que têm potencial nocivo à saúde (RIBEIRO *et al.*, 2018).

O estresse ocupacional, muitas vezes, é causado pela baixa valorização, pouca remuneração, grande quantidade de trabalho, poucos recursos e a necessidade de realizar muitas tarefas diferentes ao mesmo tempo. Isso faz com que o profissional tente se adaptar mas excede sua habilidade de enfrentamento. O estresse vai ser caracterizado pela percepção do indivíduo de avaliar os eventos como estressores e que pode vir causar reações negativas a nível psicológico, fisiológico e comportamental (PRADO, 2016).

É importante lembrar que os fatores de estresse são cumulativos. Se intensifica a cada fator novo e persistente, fazendo com que o nível de estresse aumente. Então, um fator pode ter pouca relevância quando analisado isoladamente, mas quando observado junto com outros pode se tornar preocupante quando adicionado a um nível de estresse já alto (GENUÍNO; GOMES; MORAES, 2009).

No campo da saúde é um problema que acomete muitos profissionais, devido a característica cansativa do trabalho, diversas atribuições desenvolvidas, vivenciando diariamente situações de esgotamento físico e emocional, além dos conflitos organizacionais (LLAPA-RODRIGUEZ *et al.*, 2018).

### 3.2.1 Estresse Ocupacional na Equipe de Enfermagem

Os profissionais de enfermagem constituem um público que na grande maioria das vezes cuidam de outras pessoas e esquecem de si mesmo e do ambiente de trabalho. Acabam adoecendo devido o ambiente de trabalho ser desfavorável para suas práticas e por condições precárias. Ao prestam assistência direta ao paciente a equipe de enfermagem está exposta a vários riscos relacionados à atividade laboral que podem ser devido a fatores intrínsecos e extrínsecos, como os riscos: químicos, físico, mecânicos, biológicos e ergonômicos que podem causar danos ocupacionais (FILHO; ALMEIDA, 2016).

Estão também expostos a enfrentar fatores que causam problemas emocionais ligados diretamente ao sofrimento do paciente e familiares que estão sendo cuidados. Desta forma, desenvolvem o estresse ocupacional, que pode ocasionar o desenvolvimento de diversas doenças ou estar associado a outras patologias que fazem os profissionais se afastarem do trabalho (FILHO; ALMEIDA, 2016).

As situações que podem vir a desencadear o estresse no trabalho da equipe de enfermagem podem ser destacadas as cargas físicas e psicológicas, tais como: responsabilidade em cuidar do outro, pouca autonomia profissional, ritmos, tempos e exigências, adoecimento e morte de pacientes. Por esses motivos, o profissional pode vir a ter uma resposta ao estresse e manifestar sintomas físicos, psíquicos e comportamentais (RODRIGUES *et al.*, 2020).

O estresse vai interferir diretamente na qualidade de vida, no baixo rendimento, na precariedade da assistência de enfermagem e na insatisfação laboral levando a propagação de sinais, sintomas e patologias provenientes do estresse laboral. Cefaleia, desânimo, insônia, gastrite, impotência, cansaço, resfriados constantes, irritabilidade, impaciência, frustrações, síndromes depressivas, ansiedade e diversos outros sinais e sintomas, são agravos à saúde do profissional sendo a forma do organismo reagir para tentar retomar a seu equilíbrio inicial (FILHO; ALMEIDA, 2016).

### 3.2.2 Tipos de estresse

Alguns tipos de estresse ocupacionais são a fadiga por compaixão, que é uma síndrome que envolve sentimentos de esgotamento emocional e decepção com o trabalho, podendo

provocar adoecimento físico e mental (JILLOU *et al.*, 2021). Ocorre devido a compaixão que é vivenciada pelo profissional, sendo um estado de preocupação, aflição e desconforto pela dor do outro. É resultado de um processo progressivo e cumulativo, decorrente do contato prolongado com pacientes em sofrimento, se manifestando tanto no aspecto social, mental, emocional, físico e espiritual. Conseqüentemente, se o profissional de enfermagem não consegue ter empatia e absorve a dor em si e para si, pode ocorrer a fadiga por compaixão (LAGO; CODO, 2013).

O Estresse Traumático Secundário (ETS) acontece devido ao cuidado prestado a indivíduos em sofrimento, resulta da exposição prolongada à dor do outro. Se dá por meio de reações espontâneas vivenciadas pelo profissional após o outro passar momentos estressantes (CASTRO *et al.*, 2018). O ETS pode refletir em diversas áreas da vida do profissional, como na diminuição de concentração, baixa autoestima, ansiedade, desamparo, problemas de sono, mudanças nos hábitos alimentares, sedentarismo e desmotivação (OLIVEIRA, 2008).

A síndrome de Burnout (SB) ou “esgotamento profissional” é caracterizada como uma resposta do indivíduo à tensão emocional crônica no trabalho. Formada por três dimensões interdependentes: exaustão emocional; cinismo; e ineficiência no trabalho.

A exaustão emocional é relativa ao sentimento de esgotamento emocional e físico, descrevendo sentimentos de cansaço e falta de energia no trabalho. O Cinismo é expressa pela forma insensível e impessoal do profissional no relacionamento com os colegas de trabalho. Já a ineficiência no trabalho se dá pela frustração e insatisfação com o desempenho no trabalho (PATRÍCIO *et al.*, 2021).

As equipes de enfermagem que atuam no cuidado e no ambiente hospitalar sofrem diversas influências ligadas às funções assistenciais, sendo exposto a uma carga elevada de agentes estressores. O que pode levar a vivenciar problemas relacionados às tensões do dia a dia acumuladas, e tornando-os cada vez mais suscetíveis a desenvolver SB. Neste caso, desenvolvendo sentimentos de desamparo, prejudicando a concentração, a vigilância e a capacidade de supervisão do profissional (REZENDE; BORGES; FROTA, 2012).

Muitas vezes, a equipe de enfermagem se envolve com o sofrimento e os problemas vivenciados pelos pacientes assistidos, apresentam grande demanda de trabalho e sofrem pressão dos gestores. Além disso, existe um investimento cognitivo e emocional prestado na assistência direta ao paciente. Tudo isso contribui e desencadeia o surgimento da SB, levando o trabalhador a ficar insatisfeito consigo e não conseguir corresponder às suas próprias

exigências. Estes fatores levam a altas taxas de absenteísmo, rotatividade de emprego e diminuição da qualidade da assistência prestada pelo profissional de enfermagem (FILHO; ALMEIDA, 2016).

### **3.3 Estratégias de prevenção do estresse ocupacional**

As estratégias de prevenção ao estresse ocupacional são ações utilizadas pelos profissionais para o enfrentamento do estresse ocupacional. Estas ações podem ser aplicadas de formas alternadas, de acordo com as características do agente estressor e o contexto que se encontra. Cada pessoa pode desenvolver formas diferentes de enfrentamento, mesmo que a situação seja a mesma (RODRIGUES *et al.*, 2020). São empregadas pelo profissional, de ordem cognitiva, comportamental ou emocional, para controlar a situação de estresse e tentar manter a integridade física e mental, minimizando os efeitos do estresse no organismo (SOUZA; SILVA; COSTA, 2018).

As estratégias de enfrentamento podem ser focadas na emoção ou no problema. Ao focar na emoção, o indivíduo controla suas emoções perante ao evento estressante. E ao usar estratégias focadas no problema, o profissional procura a resolução da causa do estresse. Ambas estratégias podem ser usadas separadamente ou em conjunto (SOUZA; SILVA; COSTA, 2018).

É fundamental a aplicação das estratégias, pois desta forma enfatiza a dimensão humana indica os cuidados referentes à saúde do trabalhador. O enfrentamento busca minimizar ou moderar os efeitos do estresse sobre o bem estar físico e mental do indivíduo. Algumas estratégias ajudam de forma temporária, outras em longo prazo, é possível também que algumas estratégias não sejam efetivas. Mas a redução do estresse envolve vários aspectos que devem ser considerados como um todo para alcançar bons resultados. As práticas gerenciais também auxiliam para que o estresse não seja excessivo e proporcionam um melhor ambiente de trabalho (PRADO, 2016).

## 4 MÉTODO

Para a realização deste estudo optou-se pela revisão integrativa da literatura. Trata-se de um método de pesquisa que objetiva traçar uma análise sobre o conhecimento já construído em pesquisas anteriores sobre um determinado tema possibilitando a síntese de vários estudos já publicados. Os quais permitem a construção de novos conhecimentos, listados nos resultados apresentados por pesquisas anteriores (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2019).

Este estudo ocorreu em seis etapas propostas por Mendes, Silveira e Galvão (2019). Inicialmente, na primeira etapa, houve a elaboração da pergunta da revisão: Quais são as estratégias utilizadas pelas equipes de enfermagem para redução do estresse ocupacional dentro dos serviços de pediatria? Na segunda etapa ocorreu a busca e a seleção dos estudos primários, esta busca originou-se pelos seguintes descritores com operadores booleanos para título e resumo: "Occupational Stress\*" OR "Job Stress\*" OR "Work-related Stress\*" OR "Professional Stress\*" OR Burnout\* OR "Estresse Ocupacional" OR "Estrés Laboral" OR "Estresse Laboral" OR "Estresse Profissional" OR "Estresse Relacionado ao Ambiente de Trabalho" OR "Estresse Relacionado ao Trabalho" OR "Estresse Relacionado à Profissão" OR "Estresse do Ambiente de Trabalho" OR "Estrés en el puesto de trabajo" OR "Estrés relacionado con el trabajo" OR "Esgotamento Profissional" OR "Agotamiento Profesional" OR "Desgaste Profissional" OR "Estafa Ocupacional" OR "Estafa Profissional" OR "Estafa na Carreira" OR "Exaustão Profissional" OR "Desgaste profesional" AND pediatric\* OR pediatric OR child\* OR infant\* OR criança\* OR nino OR ninos) AND ti:(nurse\* OR nursing OR enfermeira\* OR enfermagem OR enfermeria) AND "Psychological Adaptation\*" OR "Psychologic Adaptation\*" OR "Psychological Adjustment\*" OR "Psychological Adjustment\*" OR "Emotional Adjustment\*" OR "Emotional Adaptation\*" OR Coping OR "Adaptive Behavior\*" OR "Adaptive Behaviour\*" OR "Adaptação Psicológica" OR "Adaptacion Psicológica" OR "Comportamento Adaptativo" OR "Comportamentos Adaptativos" OR Enfrentamento OR "Estratégia de Adaptação" OR "Estratégias de Adaptação" OR "Estratégia de Enfrentamento" OR "Estratégias de Enfrentamento" OR "Habilidades de Enfrentamento" OR "Habilidade de Enfrentamento" OR "Ajustamento Emocional" OR "Ajuste Emocional" OR "Ajustamento Psicológico" OR "Ajuste psicológico".

Utilizou-se como critérios para inclusão das publicações neste estudo os artigos de pesquisa original disponíveis eletronicamente na íntegra e gratuito sobre as estratégias

utilizadas para redução do estresse ocupacional nas equipes de enfermagem. Encontrados com os descritores citados acima, respondendo à questão norteadora no resumo do artigo, nos idiomas português, espanhol e inglês, no período de abril de 2012 a abril de 2022 e nas bases de dados BIREME e PubMed. Excluíram-se deste estudo editoriais, cartas, artigos de opinião e de revisão, comentários, dissertações, teses, monografias manuais, ensaios e notas prévias, bem como as publicações duplicadas em mais de uma base de dados. Sendo assim, a coleta de dados foi realizada em julho de 2022. A análise e interpretação dos dados foram realizadas após leitura dos artigos.

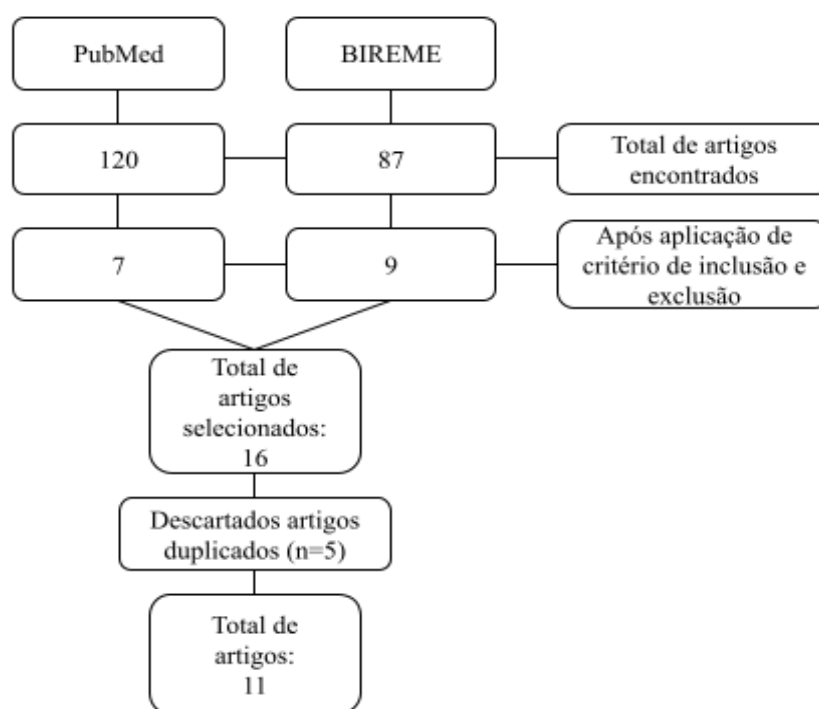
A terceira etapa aconteceu a extração de dados dos estudos primários (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2019) onde os dados extraídos foram organizados em planilhas em ordem numérica crescente, no programa Microsoft Excel 2007, de acordo com: ano de publicação, título, autores, tipo/abordagem do estudo, local de coleta e pessoas envolvidas, tipos de estresse, principais estratégias encontradas, análise/resultados e contribuições. Quanto aos aspectos éticos, foram respeitados os direitos autorais e o conteúdo, não havendo modificação destes em benefício da revisão.

A quarta etapa foi realizada a avaliação crítica dos estudos primários por meio do tipo de estudo. Na quinta etapa, houve a síntese dos resultados da revisão. Já na sexta e última etapa realizou-se a formulação do texto final demonstrando as evidências encontradas sobre as estratégias de redução do estresse ocupacional para equipes de enfermagem pediátrica na forma individual e coletiva (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2019).

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para realizar a busca dos artigos, foi utilizado o cruzamento dos descritores anteriormente citados na metodologia. Na base de dados da BIREME foram encontrados 87 artigos e no portal PubMed foram encontrados 120 artigos. Na Figura 1, encontra-se esquematizado os artigos encontrados de acordo com as bases de dados.

**Figura 1** – Representação esquematizada do número de artigos encontrados de acordo com a base de dados.



Fonte: Autora, 2022.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foi realizada a leitura dos títulos e resumos dos artigos, restando um total de 16 artigos. Deste resultado, todos os artigos foram lidos de forma integral e selecionados. Dos 16 artigos, 5 foram excluídos por serem duplicados em mais de uma base de dados, totalizando um total de 11 artigos.

Os artigos selecionados foram em língua inglesa, no período de 10 anos. O Quadro 1, apresenta-se os títulos das publicações selecionadas, bem como os seus autores, ano de publicação, título do artigo e as estratégias utilizadas.

**Quadro 1-** Síntese dos artigos selecionados.

<b>Nº artigo</b>	<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Título do artigo</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Estratégias</b>
A1	Murphy et al.	2021	Pediatric Hematology/Oncology Nurse Spirituality, Stress, Coping, Spiritual Well-being, and Intent to Leave: A Mixed-method Study	Qualitativo/Quantitativo (Métodos mistos)	Autocuidado e espiritualidade
A2	Wei et al.	2020	Self-care Strategies to Combat Burnout Among Pediatric Critical Care Nurses and Physicians.	Qualitativo (Fenomenologia)	Autocuidado
A3	Hamama et al.	2019	Burnout and perceived social support: The mediating role of secondary traumatization in nurses vs. physicians	Quantitativo (transversal)	Suporte social
A4	Sullivan et al.	2019	Reducing Compassion Fatigue in Inpatient Pediatric Oncology Nurses	Qualitativo	Programa com recursos organizacionais, educacionais e de autocuidado
A5	Alharbi and Alshehry	2019	Perceived stress and coping strategies among ICU nurses in government tertiary hospitals in Saudi Arabia: a cross-sectional study	Quantitativo (estudo transversal)	Religião e espiritualidade



**Quadro 1** - continuação

A6	Rodríguez et al.	2019	Burnout and posttraumatic stress in pediatric critical care personnel: Prediction from resilience and coping styles	Quantitativo (estudo multicêntrico transversal)	Resiliência
A7	Günüşen, Wilson and Aksoy	2017	Secondary Traumatic Stress and Burnout Among Muslim Nurses Caring for Chronically Ill Children in a Turkish Hospital	Qualitativo/Quantitativo (Método misto)	Suporte social e espiritualidade
A8	Wylde et al.	2017	Mindfulness for Novice Pediatric Nurses: Smartphone Application Versus Traditional Intervention	Quantitativo (Estudo de Coorte)	Mindfulness
A9	Davis, Lind and Sorensen	2013	A Comparison of Burnout Among Oncology: Nurses Working in Adult and Pediatric Inpatient and Outpatient Settings	Quantitativo (Descritivo)	Suporte social e espiritualidade
A10	Zander, Hutton and King	2013	Exploring resilience in pediatric oncology nursing staff	Qualitativo (Descritivo)	Resiliência
A11	Cook et al.	2012	Coping While Caring for the Dying Child: Nurses' Experiences in an Acute Care Setting	Qualitativo (Descritivo)	Suporte social e espiritualidade

Fonte: Autora, 2022.

Quanto ao ano de publicação, observou-se um maior número de artigos publicados no ano de 2019 com quatro artigos publicados. Nos anos de 2013 e 2017 apareceram dois artigos, e

nos anos de 2012, 2020 e 2021 foram encontrados apenas um artigo por ano, correspondentes ao tema proposto.

No que se refere ao tipo de abordagem foram encontrados quatro artigos de estudos qualitativos, cinco de estudos do tipo quantitativo e dois de estudos quali-quantitativo. Quatro artigos foram realizados em hospitais pediátricos, quatro foram em unidades onco-hematológicas e três artigos em UTI pediátrica, sendo um deles realizado na especialidade da cardiologia. Dentre os artigos analisados foram encontrados três tipos de estresse relacionado ao trabalho: fadiga por compaixão, estresse traumático secundário e síndrome de burnout.

Nos artigos estudados observou-se dois tipos de estratégias para redução do estresse ocupacional, sendo a primeira realizada de forma individual por iniciativa de cada profissional (A1, A2, A3, A5, A6, A7, A9, A10, A11) e a segunda sendo promovida na unidade como um todo (A4, A8).

As estratégias individuais estão relacionadas a adaptação do enfrentamento de cada profissional diante dos agentes estressores encontrados na assistência como destacados no Quadro 2. As estratégias direcionadas a toda a equipe estão relacionadas a modificação de situações que são desenvolvidas nas atividades laborais dentro do hospital (MORENO *et al.*, 2011; MELO; CARLOTTO, 2017).

#### **Quadro 2** - Estratégias para redução do Estresse Ocupacional em Pediatria

Estratégias de Redução do Estresse Ocupacional para Equipes de Enfermagem Pediátrica	
Individuais	Coletivas
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Autocuidado</li> <li>● Suporte social</li> <li>● Religião e espiritualidade</li> <li>● Resiliência</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Programa educacional e organizacional</li> <li>● <i>Mindfulness</i></li> </ul>

Fonte: Autora, 2022

Entre as estratégias individuais utilizadas por cada indivíduo, o autocuidado foi citado nos artigos A1, A2. O autocuidado de acordo com Orem (2001) tem como finalidade desenvolver ações de cuidado que contribuam para o desenvolvimento humano. Essas ações podem ser definidas como a prática de atividades que são executadas para manter a saúde e o

bem-estar.

Adotar hábitos de vida saudáveis, como praticar exercícios físicos regularmente, dormir bem, manter uma dieta equilibrada e aproveitar os momentos de lazer são essenciais para reduzir os efeitos do estresse ocupacional (MORENO *et al.*, 2011). Quando se trata do cuidado de crianças é importante lembrar das particularidades e singularidades de cada uma, visto que é uma experiência onde se lida com relações, conflitos, frustrações, ganhos e perdas, e essas características acrescentadas por outras situações cotidianas afetam o profissional de enfermagem de forma física, mental e social. Por esses motivos, o autocuidado é necessário para manter o equilíbrio e possibilitar a prevenção e promoção à saúde (FRANCK; SALANTERA, 2013).

Os artigos A3, A7, A9, A11 citam o suporte social como outra estratégia de enfrentamento para o estresse ocupacional. Visto que o suporte social cumpre um papel fundamental, atuando de forma direta, indireta ou como moderador do estresse ocupacional e contribui para o bem-estar, saúde física e mental dos colaboradores. Paschoal e Tamayo (2004) apontam estudos que mostram que a presença de um suporte social melhora a perspectiva do trabalhador sobre sua saúde e age como um dos fatores de proteção ao estresse. Além disso, evidenciam que quando a organização possui suporte social para seus trabalhadores faz com que as equipes sintam-se protegidas e acolhidas.

Importante ressaltar que o suporte ocorre pela interação e a convivência das pessoas, por isso é importante que os profissionais construam e vivenciem um ambiente de suporte, apoio e de sustentação dentro das equipes para que possam facilitar o enfrentamento das tensões da prática profissional e ajudar na adaptação de situações de estresse (CAMPOS, 2011).

A religião e a espiritualidade foram citadas em cinco artigos (A1, A5, A7, A9, A11) como outra estratégia buscada individualmente pelo profissional de enfermagem. A religião é utilizada como apoio para enfrentar as situações de estresse negativos, é considerado algo que traz significado, controle, conforto e paz. Importante ressaltar que o enfrentamento buscado pela religião será feito de acordo com a cultura de cada pessoa e que é necessário respeitar (SANTOS, 2016).

Algumas pessoas podem utilizar um enfrentamento caracterizado como religioso, que irá incluir a religiosidade e a espiritualidade. A religiosidade está relacionada à religião que a pessoa acredita e põe em prática seus ensinamentos. Por sua vez, a espiritualidade está ligada à crença em algo superior, baseando-se em questões de propósito de vida e seu significado

(SANTOS, 2016).

Ao lidar com o sofrimento e aflição de crianças hospitalizadas, o profissional de enfermagem se vê sobre altas sobrecargas psicológicas, sendo necessário ter o controle de suas emoções para enfrentar agentes estressores (BARRO; GONÇALVES, 2019). Estudos mostram que a religiosidade/espiritualidade dos profissionais podem influenciar na relação com o paciente e seus colegas de trabalho, ajudando ainda na compreensão das doenças e promovendo harmonia, empatia e equilíbrio entre as dimensões humanas, o que impacta diretamente no cuidado prestado (ARRIEIRA, 2011).

Os artigos A6 e A10 trazem a resiliência como uma estratégia de enfrentamento ao estresse ocupacional. Diferente das outras estratégias, a resiliência é algo que se constrói durante os problemas adversos que ocorrem durante a vida, é compreendida como um atributo individual. Santos e Moreira (2014) falam que a construção da resiliência se dá pelo enfrentamento das dificuldades, fazendo que o trabalhador continue executando seu trabalho mesmo que mobilizado, sem perder de vista a parte técnica do cuidado.

Resiliar [*résilier*] é recuperar-se, continuar em frente depois de uma perda, uma dificuldade, um trauma ou um estresse. É conseguir se reconstruir e sobrepôr em cima das crises (SANTOS; MOREIRA, 2014). Quando se tem um grau elevado de resiliência existe a tendência de ter baixos níveis de estresse ocupacional, pois essas pessoas são capazes de recuperar o equilíbrio mental, físico e emocional, protegendo assim da exaustão emocional que é trabalhar com crianças enfermas (LOPES *et al.*, 2022)

Importante ressaltar que as estratégias citadas nos artigos não são utilizadas sozinhas, elas se complementam. A construção de uma boa rede de apoio, entre colegas de trabalho e pessoas em casa, buscar razões religiosas para enfrentar situações de sofrimento, lembrar da importância do autocuidado são fundamentais para proteção e diminuição do estresse ocupacional (SANTOS; MOREIRA, 2014).

Outra forma de enfrentar o estresse ocupacional é por meio de estratégias que envolvem toda a equipe, que é proporcionada justamente para ajudar a todos de uma forma coletiva. O artigo A4, intitulado como Reducing Compassion Fatigue in Inpatient Pediatric Oncology Nurses (2019), conduziu durante seis meses um programa piloto a fim de reduzir o estresse ocupacional na equipe de enfermagem de oncologia pediátrica.

O programa buscou incentivar a introdução de hábitos saudáveis, ofereceu receitas a fim de melhorar a alimentação, ofertou exercícios laborais para serem feitos no posto de

enfermagem, forneceram materiais para melhorarem o sono e realizaram estratégias para o enfrentamento diante da morte e do luto. Matos e Ferreira (2021) falam que os hábitos alimentares cumprem um papel importante no enfrentamento do estresse, mostrando que é necessário comer em pequenas quantidades, de forma lenta e frequente, evitando alimentos ricos em açúcar, gorduras, sal e cafeína.

Sampaio e Oliveira (2009) mostram a importância da implementação de atividades laborais antes, durante ou após o expediente de trabalho. A ginástica laboral consiste em alongamentos e exercícios que priorizam a redução da sobrecarga na musculatura utilizada durante as tarefas ocupacionais. Além disso, ajuda no combate ao estresse, visto que durante a atividade física a endorfina é liberada e causa bem estar e alívio das tensões.

Sono regular, prática de exercícios físicos e nutrição adequada fazem com haja uma diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial em situações geradoras de estresse, por isso manter esses hábitos são tão importantes para diminuir o estresse ocupacional (LAMAS; CADETE, 2017).

A estratégia aplicada pelo programa para o enfrentamento diante da morte e do luto, ofereceu a oportunidade da equipe expressar suas emoções, sentimentos e lembranças. Esse tipo de enfrentamento faz com que se estabeleça vínculos saudáveis entre os integrantes da equipe, além de possibilitar o respeito às singularidades dos profissionais (SILVA *et al.*, 2019). Ao final do programa foi possível notar a diminuição do estresse traumático secundário burnout e maior conscientização sobre essas síndromes.

Uma outra estratégia que foi realizada diretamente para toda a equipe foi encontrada no artigo A8, que ofereceu técnica de *Mindfulness* tradicional e por meio do *smartphone*. O *Mindfulness* é um treinamento de atenção que aprimora capacidades mentais, como: manter o foco, inteligência emocional, capacidade de autorregulação e bom estado físico e emocional (BARRETO; FERREIRA; CORREIA, 2019). Permite que a pessoa conheça mais seu corpo, reduz a tensão, exercita a mente no momento e dessa forma faz com que o esgotamento e a ansiedade diminuam, sendo uma estratégia muito eficaz para o combate ao estresse e sua prevenção (MARQUES; DELFINO, 2016).

A técnica aplicada mostrou-se eficiente e benéfica aos profissionais que utilizaram técnica de *Mindfulness* por meio do *smartphone*, tendo um aumento da compaixão, menor risco de fadiga por compaixão e diminuição do burnout.

Nos artigos avaliados surgiram ideias para serem desenvolvidas nos grupos de trabalho os

quais não foram testados nas pesquisas. Envolve a criação de rodadas reflexivas na equipe de enfermagem, evitando o julgamento e abrindo espaço para exposição de sentimentos. A elaboração por parte da instituição de abordar o conhecimento básico sobre estresse traumático, seu reconhecimento e as possíveis consequências para seus colaboradores. Melhoria do ambiente de descanso. E a importância de ter apoio da liderança em momentos estressantes e exaustivos.

## 6 CONSIDERAÇÃO FINAL

Esta pesquisa de revisão bibliográfica teve como objetivo conhecer as estratégias de redução do estresse ocupacional para as equipes de enfermagem pediátrica. Durante a análise dos 11 artigos foi possível identificar que as estratégias podem surgir por atitudes individuais ou pode haver a implementação de programas para redução do estresse ocupacional incluindo todos de forma coletiva.

Dentre as estratégias realizadas de forma individual foi possível identificar que os profissionais buscam manter o autocuidado, praticando exercícios físicos, tendo uma boa alimentação, tirando tempo para cuidar de si e mantendo um sono regular. Outra estratégia eficaz foi a busca do apoio social, principalmente entre os colegas de trabalho, mostrando que ter bons relacionamentos e entrosamento com a equipe podem fazer com que o estresse ocupacional reduza.

Os artigos também mostraram que a resiliência é uma forma utilizada pelos profissionais de enfermagem e a busca de religiosidade/espiritualidade ajudam no enfrentamento ao estresse, pois são formas de não deixar serem afetados pelos acontecimentos. O estudo mostrou que a maioria das vezes a busca pela redução do estresse parte da própria pessoa, buscando meios que acreditam que auxiliem nessa redução. Apenas dois estudos foram realizados de forma coletiva, programas foram implementados e acompanhados durante um determinado período e avaliados se foram efetivos na diminuição do estresse ocupacional.

Esta revisão teve como limitações o uso de apenas artigos encontrados apenas na língua inglesa, alguns estudos foram aplicados em países que diferem da nossa cultura. Poucas estratégias coletivas e organizadas no interior dos processos de trabalho foram encontradas e artigos sobre enfermagem no âmbito da pediatria de forma geral são poucos encontrados.

Com os resultados destaca-se a necessidade de mais estudos que ajudem na criação de intervenções para serem implementadas no ambiente de trabalho em pediatria desenvolvidos no Brasil para que seja aplicável à nossa realidade de atendimento. Além disso, é preciso disseminar, entre os profissionais de saúde, informações e orientações sobre o estresse ocupacional, suas consequências para o indivíduo e para a organização, bem como explicar melhor a importância de buscar estratégias de enfrentamento como medidas de combate efetivas diante do estresse ocupacional. Pois tais medidas ajudam no crescimento pessoal e profissional, beneficia a instituição e melhora a qualidade dos cuidados prestados às crianças.

## REFERÊNCIAS

ALHARBI, Homood; ALSHEHRY, Abdualrahman. Perceived stress and coping strategies among ICU nurses in government tertiary hospitals in Saudi Arabia: a cross-sectional study. *Ann Saudi Med.* 2019, v. 39, n. 1, pp. 48-55. Disponível em <<https://doi.org/10.5144/0256-4947.2019.48>>.

ARRIEIRA, Isabel Cristina de Oliveira; THOFEHRN, Maira Buss; PORTO, Adrize Rutz; MOURA, Pedro Márlon Martter; MARTINS, Caroline Lemos; JACONDINO, Michelle Barboza. Spirituality in palliative care: experiences of an interdisciplinary team. *Cienc Cuid Saude.* 2011, v. 10, n. 2, abr/jun. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/reusp/a/rRzH3886NYD5S5ThYX3pdLr/?lang=pt>>.

BARRETO, Valéria Paes de Castro; FERREIRA, Simone Cruz Machado. CORREIA, Dayse Mary da Silva. Estresse ocupacional na enfermagem e mindfulness: o que há de novo? Occupational stress in nursing and mindfulness: what's new?. *Rev. Enferm. Atual In Derme [Internet].* 2019, v. 80, n. 18. Disponível em: <<https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/346>>.

BARRO, Kamilla Galvão Gonçalves; GONÇALVES, Jonas Rodrigo. ASPECTOS PSICOLÓGICOS QUE ENVOLVEM OS CUIDADOS PALIATIVOS PEDIÁTRICOS. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos.* 2019, v. 2, n. 5, ago./dez. pp. 156-165. Disponível em <<http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/132/217>>.

CAMPOS, Eugenio Paes. Quem cuida do cuidador: uma proposta para os profissionais da saúde. *Vozes*, 4ª ed., pp.150, 2011.

CASTRO, Elisa Kern de; MASSOM, Thaís; DALAGASPERINA, Patrícia. Estresse traumático secundário em psicólogos. *Rev. Psicol. Saúde, Campo Grande.* 2018, v. 10, n. 1, pp. 115-125, abr. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-093X2018000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2018000100009&lng=pt&nrm=iso)>.

COOK, Katherine A.; MOTT, Sandre; LAWRENCE, Patricia; JABLONSKI, Julie; GRADY, Mary Rose; NORTON, Denise; LINER, Kimberly P; CIOFFI, Jennifer; HICKEY, Patricia; REIDY, Suzanne; CONNOR, Jean Anne. Coping while caring for the dying child: nurses' experiences in an acute care setting. *J Pediatr Nurs.* 2012, v. 27, n. 4 pp.11-21. Disponível em <<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2011.05.010>>.

DAVIS, Shoni; LIND, Bonnie K.; SORENSEN, Celeste. A comparison of burnout among oncology nurses working in adult and pediatric inpatient and outpatient settings. *Oncol Nurs Forum.* 2013, v. 40, n. 4, pp. 303-311. Disponível em <<http://onf.ons.org/onf/40/4/comparison-burnout-among-oncology-nurses-working-adult-and-pediatric-inpatient-and>>.



FABRI, Janaína Mengal Gomes; NORONHA, Isabele da Rosa; OLIVEIRA, Elias Barbosa; KESTENBERG, Celia Caldeira Fonseca; HARBACHE, Laila Maria Andrade; NORONHA, Isabela da Rosa. ESTRESSE OCUPACIONAL EM ENFERMEIROS DA PEDIATRIA: MANIFESTAÇÕES FÍSICAS E PSICOLÓGICAS. Revista baiana de enfermagem, Salvador, 2018, v. 32, e25070. Disponível em [http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2178-86502018000100308&lng=pt&nrm=iso](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-86502018000100308&lng=pt&nrm=iso).

FILHO, Iel Marciano de Moraes; ALMEIDA, Rogério José de. Estresse ocupacional no trabalho em enfermagem no Brasil: uma revisão integrativa. Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde. 2016, v. 29 n. 3, pp. 447–454. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/18061230.2016.p447>.

FRANCK, Linda. S.; SALANTERA, Sanna. Child health care is a special issue: Key developments in child health nursing research. Internacional Journal of Nursing Studies, v. 50, n. 1, pp.713-716, 2013. Disponível em <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748913000953?via%3Dihub>.

GENUÍNO, Shirley Luanna Vieira P.; GOMES, Marcos da Silva; MORAES, Elaine Medeiros de, O Estresse Ocupacional e a Síndrome de Burnout no Ambiente de Trabalho: Suas Influências no Comportamento dos Professores da Rede Privada do Ensino Médio de João Pessoa. Anagrama. 2009, v. 3, n. 2, pp.1-9. Disponível em <https://doi.org/10.11606/issn.1982-1689.anagrama.2009.35426>.

GÜNÜŞEN, Neslihan Partlak; WILSON, Marian; AKSOY, Burcu. Secondary Traumatic Stress and Burnout Among Muslim Nurses Caring for Chronically Ill Children in a Turkish Hospital. J Transcult Nurs. 2018, v. 29, n. 2, pp. 146-154. Disponível em <https://doi.org/10.1177/1043659616689290>.

HAMAMA, Liat; HAMAMA-RAZ, Yaira; STOKAR, Yaffa N.; PAT-HORENCZYK, Ruth; BROM, Danny; BRON-HARLEV. Burnout and perceived social support: The mediating role of secondary traumatization in nurses vs. physicians. Journal of Advanced Nursing. 2019, v. 75, n. 11, pp. 2742–2752. Disponível em <https://doi.org/10.1111/jan.14122>.

JILOU, Vivian; DUARTE, Joyce Mara Gabriel; GONÇALVES, Rosa Helena Aparecida; VIERIA, Edson Elias; SIMÕES, Ana Lúcia de Assis. Fatigue due to compassion in health professionals and coping strategies: a scoping review. Revista Brasileira de Enfermagem [online]. 2021, v. 74, n. 5, e20190628. Available from: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0628>.

LAGO, Kennyston; CODO, Wanderley. Fadiga por compaixão: evidências de validade fatorial e consistência interna do ProQol-BR. Estudos de Psicologia (Natal). 2013, v. 18, n. 2, pp. 213-221. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/vyz5Lg35SHqNZc83ZM39BPz/abstract/?lang=pt#>.

LAMAS, Lamas; CADETE, Matilde Meire Miranda. Do Desejo À Ação: Fatores Que Interferem Na Abordagem Nutricional Para Mudança De Hábito Alimentar. Rev enferm

UFPE on line. 2017, v. 11, n. 6, pp. 2432-44. Disponível em  
<<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/23407>>.

LENTINE, Edvilson Cristiano; SONODA, Tereza Kiomi; BIAZIN, Damares Tomasin. Estresse de profissionais de saúde das Unidades Básicas do Município de Londrina. Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa, [S.l.], 2020, v. 19, n. 37, pp. 103-123. Disponível em <<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/1349>>.

LLAPA-RODRIGUEZ, Eliana Ofélia; OLIVEIRA, Júlian Katrin Albuquerque de; NETO, David Lopes Lopes; GOIS, Cristiane Franca Lisboa; CAMPOS, Maria Pontes de Aguiar; MATTOS, Maria Cláudia Tavares de. Estresse ocupacional em profissionais de enfermagem. Revista Enfermagem UERJ, 2018, v. 26, e19404. Disponível em:  
<<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/19404>>.

LOPES, J.; PATRICIO, A.; LOPES, D.; DUARTE, M.; GOMES, J. Estratégias de Prevenção do Burnout nos Enfermeiros- Revisão da Literatura. Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online. 2022, v. 13, pp. 1-15. Disponível em  
<<https://www.rpso.pt/estrategias-de-prevencao-do-burnout-nos-enfermeiros-revisao-da-literatura/#:~:text=Com%20este%20trabalho%20pretende%2Dse.2015%20e%20mar%C3%A7o%20de%202022%2C>>

MACHADO, Richardson Miranda; OLIVEIRA, Sanya Pedroso; FERREIRA, Taciana Caldas; CAMPOS, Cecília Godoi; BOTTI, Nadja Cristiane Lappann; SANTOS, Regina da Consolação dos. Síndrome de Burnout em centro de terapia intensiva infantil da região Centro-Oeste de Minas Gerais. Revista De Enfermagem Do Centro-Oeste. 2011 v. 1, n. 2, pp. 201-209. Disponível em <<https://doi.org/10.19175/recom.v0i0.83>>.

MARQUES, Eunaihara Ligia Lira; DELFINO, Telma Elita. CONTRIBUIÇÕES DAS TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO, RELAXAMENTO E MINDFULNESS NO MANEJO DO ESTRESSE OCUPACIONAL. Psicologia.pt - O Portal dos Psicólogos. 2016. Disponível em <[https://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_artigo.php?codigo=A0965](https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0965)>.

MATOS, Suamily Maria Rodrigues de; FERREIRA, José Carlos de Sales. Stress and eating behavior. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 7, p. e26210716726, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i7.16726. Disponível em  
<<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16726>>.

MELO, Lucia Petrucci de; CARLOTTO, Mary Sandra. Programa de prevenção para manejo de estresse e Síndrome de Burnout para bombeiros: Relato de experiência de uma intervenção. Estud. psicol. (Natal), 2017, v. 22, n.1, pp. 99-108. Disponível em  
<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-294X2017000100011&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2017000100011&lng=pt&nrm=iso)>.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. USE OF THE BIBLIOGRAPHIC REFERENCE MANAGER IN THE SELECTION OF PRIMARY STUDIES IN INTEGRATIVE REVIEWS. Texto & Contexto - Enfermagem [online]. 2019, v. 28, e20170204. Disponível em:  
<<https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2017-0204>>.

MORENO, Fernanda Novaes; GIL, Gislaïne Pinn; HADDAD, Maria do Carmo Lourenço; VANNUCHI, Marli Terezinha Oliveira. ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES NO ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT. Rev. enferm. UERJ, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, pp. 140-145 jan/mar. 2011. Disponível em <<http://www.revenf.bvs.br/pdf/reuerj/v19n1/v19n1a23.pdf>>.

MURPHY, Jane M.; CHIN, Elizabeth D.; WESTLAKE, Cheryl A.; ASSELIN, Marilyn; BRISBOIS, Maryellen D. Pediatric Hematology/Oncology Nurse Spirituality, Stress, Coping, Spiritual Well-being, and Intent to Leave: A Mixed-method Study. Journal of Pediatric Oncology Nursing. 2021, v. 38, n. 6, pp. 349-363. Disponível em <<https://doi.org/10.1177/1043454221101106>>.

NASCIMENTO, Wágner Silva de Moraes; SILVA, Lielma Carla Chagas da; DIAS, Maria Socorro de Araújo; BRITO, Maria da Conceição Coelho; NETO, Joaquim Guerra de Oliveira. Cuidado Da Equipe De Enfermagem Na Emergência Pediátrica: Revisão Integrativa. SANARE - Revista De Políticas Públicas, 2017, v. 16, n. 1. Disponível em <<https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1099>>.

OLIVEIRA, Ramonyer Kayo Moraes de; COSTA, Théo Duarte da ; SANTOS, Viviane Euzébia Pereira. SÍNDROME DE BURNOUT EM ENFERMEIROS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online, 2013, v. 5, n. 1, pp. 3168-3175. Disponível em <<https://www.redalyc.org/pdf/5057/505750897035.pdf>>.

OLIVEIRA, Susana Martinho de. Traumas de guerra: Traumatização secundária das famílias dos ex-combatentes da guerra colonial com PTSD. Dissertação de Mestrado em Psicologia, Universidade de Lisboa, 2008, Portugal. Disponível em <<https://repositorio.ul.pt/handle/10451/803>>.

OREM, Dorothea Elizabeth. Nursing: concepts of practice. 6ª ed. St. Louis: Mosby; 2001. PASCHOAL, Tatiane; TAMAYO, Álvaro. Validação da escala de estresse no trabalho. Estudos de Psicologia (Natal) [online]. 2004, v. 9, n. 1, pp. 45-52. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-294X2004000100006>>.

PATRÍCIO, Danielle Figueiredo; BARBOSA, Silvânia da Cruz; SILVA, Renata Pimentel da; SILVA, Rafaela Ferreira da. Dimensões de burnout como preditoras da tensão emocional e depressão em profissionais de enfermagem em um contexto hospitalar. Cadernos Saúde Coletiva. 2021, v. 29, n. 4, pp. 575-584. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1414-462X202129040441>>.

PERNICIOTTI, Patrícia; JÚNIOR, Carlos Vicente Serrano; GUARITA, Regina Vidigal; MORALES, Rosana Junqueira; ROMANO, Bellkiss Wilma. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. Rev. SBPH, São Paulo. 2020, v. 23, n. 1, pp. 35-52. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-08582020000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005&lng=pt&nrm=iso)>.

PRADO, Claudia Eliza Papa do. Estresse ocupacional: causas e consequências. Rev Bras Med Trab. 2016, v.14, n.3, pp. 285-289. Disponível em <[https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/12/827300/rbmt-v14n3\\_285-289.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/12/827300/rbmt-v14n3_285-289.pdf)>.

REZENDE, Roseli; BORGES, Najla Moreira Amaral; FROTA, Oleci Pereira. Síndrome de Burnout e absenteísmo em enfermeiros no contexto hospitalar: revisão integrativa da literatura brasileira. *Com. Ciências Saúde*. 2012, v. 23, n. 3 pp. 243-252 Disponível em <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/revista\\_ESCS\\_v23\\_n3\\_a6\\_sindrome\\_burnout\\_absenteismo.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/revista_ESCS_v23_n3_a6_sindrome_burnout_absenteismo.pdf)>.

RIBEIRO, Renata Perfeito, MARZIALE, Maria Helena Palucci; MARTINS, Julia Trevisan, GALDINO, Maria José Quina; RIBEIRO, Patrícia Helena Vivan. Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. *Rev Gaúcha Enferm*. 2018; v. 39, e65127. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/1983-1447.2018.65127>>.

RODRIGUES, Claudia Cristiane Filgueira Martins; ALVES, Kinsa Yasmin Andrade; OLIVEIRA, Lannuzya Veríssimo; SALVADOR, Pétala Tuani Cândido de Oliveira. Estratégias de enfrentamento e coping do estresse ocupacional utilizadas por profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: scoping review. *Online Braz J Nurs [Internet]*. 2020, v. 19, n. 3. Disponível em: <<https://doi.org/10.17665/1676-4285.20206408>>.

RODRÍGUEZ-REY, Rocío; PALACIOS, Alba; ALONSO-TAPIA, Jesús; PÉREZ, Elena; ÁLVAREZ, Elena; COCA, Ana; MENCÍA, Santiago; MARCOS, Ana; MAYORDOMO-COLUNGA, Juan; FERNÁNDEZ, Francisco; GÓMEZ, Fernando; CRUZ, Jaime; ORDÓÑEZ, Olga; LLORENTE, Ana. Burnout and posttraumatic stress in paediatric critical care personnel: Prediction from resilience and coping styles. *Aust Crit Care*. 2019, v. 32, n. 1, pp. 46-53. Disponível em <<https://doi.org/10.1016/j.aucc.2018.02.003>>.

SAMPAIO, Adelar Aparecido; OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. A GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO. *Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon*, v. 7, n. 13, pp.71–79, 2009. Disponível em: <<https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernodfisica/article/view/1649>>.

SANTOS, Naira Agostini Rodrigues dos. Estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento da equipe de enfermagem: cuidados paliativos oncológicos. 2016. 101 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2016. Disponível em <<http://www.unirio.br/ppgenf/dissertacoes/dissertacoes-ppgenf-unirio-ano-2016/dissertacao-naira-agostini>>.

SANTOS, Priscila Mattos dos; SILVA, Liliane Faria da; DEPIANTI, Jéssica Renata Bastos; CURSINO, Emília Gallindo; RIBEIRO, Circéa Amália. Os cuidados de enfermagem na percepção da criança hospitalizada. *Revista Brasileira de Enfermagem [online]*. 2016, v. 69, n. 4, pp. 646-653. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167.2016690405j>>.

SANTOS, Rosilene Aparecida dos; MOREIRA, Martha Cristina Nunes. Resilience and death: the nursing professional in the care of children and adolescents with life-limiting illnesses. *Ciência & Saúde Coletiva [online]*. 2014, v. 19, n. 12, pp. 4869-4878. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320141912.18862013>>.

SILVA, Andrey Ferreira da; BARROS, Caio César da Silva; ROCHA, Erica Limeira; RODRIGUES, Patricia Maria da Silva; SOARES, Jandson de Oliveira; SILVA, Adria Vanessa; LIMA, Vera Lúcia Azevedo. Enfrentamento da enfermagem diante do processo de morte e morrer: revisão integrativa da literatura: Facing nursing in the death and dying process: an integrative literature review. Rev. Enferm. Atual In Derme [Internet]. 2019; v. 89 n. 27. Disponível em:

<<https://www.revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/408>>.

SILVA, Márcia Daiane Ferreira da; GOUVEIA, Márcia Teles de Oliveira; SILVA-JÚNIOR, Fernando Lopes; ROBAZZI, Maria Lucia do Carmo Cruz. Reducing Work-related Stress in Nursing Personnel: Applying an Intervention. Aquichan. 2021, v. 21, n. 3, e2134. Disponível em <<https://doi.org/10.5294/aqui.2021.21.3.4>>.

SOUZA, Rafaella Cristina; SILVA, Silmar Maria; COSTA, Maria Lucia Alves de Sousa. Occupational stress in hospital settings: review of coping strategies of nursing professionals. Rev Bras Med Trab. 2018, v. 16, n. 4 pp. 493-502. Disponível em:

<<http://www.rbmt.org.br/details/389/pt-BR/estresse-ocupacional-no-ambiente-hospitalar--revi-sao-das-estrategias-de-enfrentamento-dos-trabalhadores-de-enfermagem>>.

SULLIVAN, Courtney E.; KING, Amber-Rose; HOLDINESS, Joni; DURELL, Judith; ROBERTS, Kristin K.; SPENCER, Christopher; ROBERTS, Joshua; OGG, Susan W.; MORELAND, Meredith W.; BROWNE, Emily K.; CARTWRIGHT, Carla; CRABTREE, Valerie McLaughlin; BAKER, Justin N.; BROWN, Mark; SYKES, April; MANDRELL, Belinda N. Reducing Compassion Fatigue in Inpatient Pediatric Oncology Nurses. Oncol Nurs Forum. 2019, v. 46, n. 3, pp. 338-347. Disponível em

<<https://onf.ons.org/onf/46/3/reducing-compassion-fatigue-inpatient-pediatric-oncology-nurses>>.

WEI, Holly; KIFNER, Hadley; DAWES, Melanie E.; WEI, Trent L.; BOYD, Jenny M. Self-care Strategies to Combat Burnout Among Pediatric Critical Care Nurses and Physicians. Crit Care Nurse. 2020, v. 40, n. 2, pp. 44-53. Disponível em

<<https://doi.org/10.4037/ccn2020621>>.

WYLDE, Chelsey Morrison; MAHRER, Nicole E.; MEYER, Rika M L.; GOLD, Jeffrey I. Mindfulness for Novice Pediatric Nurses: Smartphone Application Versus Traditional Intervention. J Pediatr Nurs. 2017, v. 36, pp. 205-212. Disponível em

<<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.06.008>>.

ZANDER, Melissa; HUTTON, Alison, KING, Lindy. Exploring resilience in paediatric oncology nursing staff. Collegian. 2013, v. 20, n. 1, pp.17-25. Disponível em

<<https://doi.org/10.1016/j.colegn.2012.02.002>>.