

# **Estratégias de enfrentamento de adoecimentos adotadas por enfermeiros da atenção primária à saúde no cotidiano do trabalho**

Strategies for coping with illnesses adopted by primary health care nurses in their daily work

Estrategias de enfrentamiento de las enfermedades adoptadas por los enfermeros de atención primaria de salud en su trabajo diario

**Maria do Socorro Sousa da Silva**  
**Ardigleusa Alves Coêlho**  
**Fábia Barbosa de Andrade**  
**Nilza Maria Cunha**  
**Gabriella Barreto Soares**  
**Esther Alves Fernandes**  
**Ana Suerda Leonor Gomes Real**

## **RESUMO**

Diversas condições atreladas ao trabalho na Estratégia Saúde da Família podem influenciar na saúde dos enfermeiros que nela atuam. Com objetivo de descrever as estratégias utilizadas pelos enfermeiros que atuam na Atenção Primária à Saúde para enfrentar e/ou minimizar adoecimentos/agravos provenientes do cotidiano do seu trabalho, foi realizado um estudo descritivo, ancorado no método da Análise Coletiva do Trabalho. Participaram do estudo 11 enfermeiras de equipes da Estratégia Saúde da Família do Distrito Sanitário III do município de João Pessoa. Como estratégias para enfrentar e/ou minimizar o adoecimento, as enfermeiras citaram o trabalho em equipe, a boa relação com os colegas de trabalho, diálogo, música, momentos de descontração e o autocuidado, que por sua vez incluiu ações voltadas ao âmbito individual. Espera-se que os achados possam fomentar o gerenciamento de informações de saúde, para implementação de programas de saúde e segurança no trabalho e, ainda auxiliar na organização e estruturação dos serviços de Atenção Primária à Saúde, principalmente das Unidades de Saúde da Família, para que assegurem a valorização e melhores condições de trabalho ao enfermeiro e aos demais trabalhadores da saúde.

**Palavras-chave:** Atenção Primária à Saúde, Enfermeiros, Condições de Trabalho.

## **ABSTRACT**

Several conditions linked to work in the Family Health Strategy can influence the health of the nurses who work in it. In order to describe the strategies used by nurses who work in Primary Health Care to cope with and/or minimize illnesses/injuries arising from their daily work, a descriptive study was carried out, anchored in the Collective Work Analysis method. The study included 11 nurses from the Family Health Strategy teams of the Sanitary District III of the city of João Pessoa. As strategies to cope with and/or minimize illness, the nurses mentioned teamwork, good relationships with co-workers, dialogue, music, moments of relaxation and self-care, which in turn included actions aimed at the individual level. It is hoped that the findings can foster the management of health information for the implementation of occupational health and safety programs, and also assist in the organization and structuring of Primary Health Care services, especially Family Health Units, so that they ensure the appreciation and better working conditions of nurses and other health workers.

**Keywords:** Primary Health Care, Nurses, Working Conditions.

## **RESUMEN**

Diversas condiciones relacionadas con el trabajo en la Estrategia de Salud de la Familia pueden influir en la salud de los enfermeros que trabajan en ella. Con el objetivo de describir las estrategias utilizadas por los enfermeros que actúan en la Atención Primaria de Salud para enfrentar y/o minimizar las enfermedades y problemas derivados de su trabajo diario, se realizó un estudio descriptivo, basado en el análisis colectivo del trabajo. Once enfermeros de los equipos de Estrategia de Salud de la Familia del Distrito Sanitario III del municipio de João Pessoa participaron del estudio. Como estrategias para enfrentar y/o minimizar las enfermedades, los enfermeros mencionaron el trabajo en equipo, las buenas relaciones con los colegas, el diálogo, la música, los momentos de relajación y el autocuidado, que incluyeron acciones enfocadas en el nivel individual. Se espera que los hallazgos puedan promover la gestión de la información en salud para la implementación de programas de salud y seguridad en el trabajo y también ayudar en la organización y estructuración de los servicios de Atención Primaria de Salud, especialmente las Unidades de Salud de la Familia, para garantizar la valorización y mejores condiciones de trabajo para los enfermeros y otros trabajadores de la salud.

**Palabras clave:** Atención Primaria de Salud, Enfermeras, Condiciones de trabajo.

## **1 INTRODUÇÃO**

O profissional de enfermagem atua em diversos ambientes de trabalho no setor saúde, dentre eles a Atenção Primária à Saúde (APS), local onde exerce um trabalho de suma importância e múltiplas responsabilidades. No que diz respeito ao enfermeiro, este profissional exerce papéis que vão desde a assistência de enfermagem, até a coordenação

do cuidado, e atua diretamente nos programas de saúde no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS), como pré-natal, saúde da criança e do adolescente, saúde da mulher, do homem e do idoso.

Além disso, este profissional empenha-se no cuidado com doenças crônicas como a diabetes e a hipertensão, e realiza outros tipos de serviços junto à equipe<sup>1</sup>.

No contexto da APS brasileira, juntamente com um profissional médico, um auxiliar e/ou técnico de enfermagem e os agentes comunitários de saúde, o enfermeiro integra a equipe mínima de Saúde da Família (eSF)<sup>2</sup>, e no cotidiano do processo de trabalho, o convívio e criação de vínculos com os usuários pode exigir dele um contato diário com a dor e as doenças de outrem. Assim, a esfera emocional é acionada, e aquele que cuida também compartilha das incertezas e tristezas inevitáveis<sup>3</sup>. Partindo disso, altos níveis de ansiedade foram identificados entre profissionais enfermeiros, técnicos de enfermagem, agentes comunitários e auxiliares administrativos que atuam no âmbito da Estratégia de Saúde da Família (ESF), em estudo realizado na região Centro Oeste do Brasil<sup>4</sup>.

Os profissionais de enfermagem, ao se submeterem a uma série de estressores decorrentes do próprio trabalho em seu cotidiano de cuidados, reduzem, conseqüentemente, a motivação no desempenho de suas tarefas e nas relações interpessoais. Nesse contexto, os fatores que causam adoecimento perpassam por diversas esferas, desembocando na atuação profissional. Um estudo, que avaliou a presença de Transtornos Mentais Comuns (TMC) em profissionais que atuam na ESF, identificou alta prevalência de sintomas depressivos e de ansiedade. Revelou também que, a pressão para a realização rápida de tarefas, a insatisfação e a sobrecarga psicológica foram alguns fatores de risco entre a amostra<sup>5,6</sup>.

Nesse sentido, uma organização que preconiza a produtividade em lugar da qualidade, e pressiona os trabalhadores para seguir sistematicamente esta ótica pautada no modelo biomédico, pode contribuir para o adoecimento desses indivíduos. Assim, questões que não são percebidas pela gestão dos serviços de saúde podem influenciar negativamente na saúde dos trabalhadores e, como consequência, causar aumento no absenteísmo desses profissionais. Dessa forma, a gestão possui um papel fundamental na escuta e na definição de ações que busquem minimizar o adoecimento dos profissionais de saúde<sup>7</sup>.

É pertinente ainda, destacar a discrepância no adoecimento quando comparados os gêneros. Ao longo da história vem comprovando que aspectos culturais como a divisão de tarefas estão mostrando seu peso e gerando uma dupla jornada de trabalho para as

mulheres, as quais se encontram dedicadas em atividades domésticas e no serviço. Estas e outras questões que permeiam o dia a dia das mulheres trabalhadoras, recaem sobre sua saúde mental<sup>8</sup>.

Uma revisão de literatura que incluiu estudos com recorte de gênero e avaliou a saúde mental de trabalhadoras, observou que ocupar espaços masculinos constitui-se como um desafio, bem como ocupar cargos feminilizados historicamente, dois polos opostos. Isso remete à imagem que a sociedade atribui à mulher, e os moldes aos quais ela se esforça para se encaixar. O estresse e a Síndrome de *Burnout* também foram amplamente investigados, sendo que os sintomas de estresse estiveram associados à dupla jornada de trabalho<sup>8</sup>.

Nesse sentido, é possível que os fatores intervenientes na saúde de trabalhadores da enfermagem sofram forte interferência de gênero, gerando diferentes demandas que devem ser consideradas. Sobre o assunto, um estudo que avaliou a autopercepção de saúde de enfermeiras da Atenção Primária à Saúde observou que, entre os fatores que motivaram uma avaliação negativa, destacaram-se a sobrecarga com atividades de cunho doméstico, a alta demanda no ambiente de trabalho, a qualidade de vida considerada como ruim e a presença de transtornos mentais comuns<sup>9</sup>.

No mais, outra problemática é o risco biológico, que também se configura como uma ameaça à saúde do profissional enfermeiro, em função da exposição diária a diversas doenças. O estresse, o tempo curto para a alta demanda e o descuido podem aumentar as chances de acidentes no ambiente de trabalho, o que facilita ainda mais a sua contaminação<sup>10</sup>.

Nesse sentido, o medo de adoecer pode se tornar outro fator que ameaça a saúde mental do trabalhador da saúde; e a doença, por sua vez, pode se tornar um risco à saúde física. Além disso, a violência física e verbal ainda se fazem presentes em muitos serviços, e configuram-se como um risco para danos físicos, problemas emocionais, comprometimento do desempenho no trabalho e outras questões preocupantes<sup>11</sup>.

Somado ao exposto, a pandemia ocasionada pela Covid-19 destacou iniquidades, além de gerar e/ou potencializar problemas financeiros, sociais, mentais, estruturais e outros. As mudanças impostas à sociedade pelo atual contexto, somadas às necessidades de isolamento social geraram situações nunca presenciadas nas mais diversas esferas de vida das pessoas. Nesse cenário, de forma concomitante, os profissionais da saúde experienciaram maior perigo de contágio pelo fato de trabalharem na linha de frente,

medos, ansiedade e sentimentos de incertezas quanto ao futuro. Dessa forma, desde o início da pandemia, o psicológico desses sujeitos esteve duplamente abalado quando, mesmo sem vacina, atuaram em alicerce à população<sup>12,13</sup>.

Nesse cenário, discutir a saúde do trabalhador, que por sua vez, configura-se como um campo de práticas e de conhecimentos estratégicos interdisciplinares - técnicos, sociais, políticos, humanos, multiprofissionais e interinstitucionais - voltados para analisar e intervir nas relações de trabalho que provocam doenças e agravos, é essencial. Com isso, embora apresente avanços, acaba constituindo um desafio para o SUS e gestores governamentais que buscam por meio de órgãos especializados e de mecanismos legais, garantir condições dignas de trabalho, pautando-se na real situação de cada local por meio da participação social e de informação baseada em evidência<sup>14</sup>.

Diante de um cenário de adoecimentos, o enfrentamento de problemas reais e potenciais que ameaçam a sua saúde e o seu desempenho constitui um desafio para os enfermeiros. Dessa forma, questiona-se: quais as estratégias utilizadas pelos enfermeiros que atuam na Atenção Primária à Saúde para enfrentar e/ou minimizar adoecimentos/agravos provenientes do cotidiano do seu trabalho?

Esta pesquisa objetivou descrever as estratégias utilizadas pelos enfermeiros que atuam na Atenção Primária à Saúde para enfrentar e/ou minimizar adoecimentos/agravos provenientes do cotidiano do seu trabalho.

## **2 METODOLOGIA**

Este estudo é parte dos resultados da pesquisa “Adoecimento de enfermeiros no contexto do trabalho na Estratégia Saúde da Família: uma Análise Coletiva do Trabalho”, trabalho de conclusão de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família, da Rede Nordeste de Formação em Saúde da Família, com nucleação da UFPB. Estudo descritivo, exploratório, de abordagem qualitativa, pautado na compreensão e aprofundamento da temática, ao explorar os sentidos atribuídos pelas enfermeiras, participantes do estudo, sobre o processo de adoecimento no contexto do trabalho na Estratégia Saúde da Família.

O estudo foi realizado no município de João Pessoa, capital do Estado da Paraíba. No contexto da organização da Rede de Atenção à Saúde, o município está dividido em cinco Distritos Sanitários. Assim, o cenário do estudo compreendeu 18 (dezoito) Unidades de Saúde da Família (USF), correspondendo a 3,4% do total das equipes do Distrito

Sanitário III, assim distribuídas: nove USF no bairro Mangabeira, quatro no bairro José Américo e cinco no bairro Valentina de Figueiredo.

Para esta pesquisa, foram convidados todos os 20 (vinte) enfermeiros que trabalham nas USF dos bairros mencionados anteriormente, por meio do aplicativo *WhatsApp*, e foram incluídos na pesquisa, aqueles com tempo de atuação de no mínimo cinco anos, que eram servidores efetivos e aceitaram participar. Foram excluídos do estudo, enfermeiros que, embora atendessem aos critérios de inclusão, estavam afastados do processo de trabalho por qualquer motivo durante a etapa da coleta de dados. A decisão de incluir na pesquisa apenas os enfermeiros efetivos se deu pelo fato de que os mesmos, supostamente, não teriam receio de falar sobre o objeto de estudo, pela segurança em relação ao vínculo empregatício.

Com base nos critérios de inclusão, vinte (20) enfermeiros se tornaram elegíveis, sendo dezenove (19) do sexo feminino e apenas um (01) do sexo masculino. Desse total de enfermeiros, duas (02) não aceitaram participar da pesquisa alegando falta de tempo para responderem o questionário devido a sobrecarga de atividades na ESF e em seu domicílio; cinco (05) não responderam ao convite; uma (01) não se dispôs a participar das reuniões online; e uma (01) se encontrava de licença médica. Portanto, a amostra final foi constituída de onze (11) enfermeiras que aceitaram participar do estudo.

Das onze (11) enfermeiras participantes do estudo, sete (07) enfermeiras atuam em sete (07) eSF no bairro de Mangabeira; uma (01) enfermeira atua em uma (01) eSF do bairro José Américo de Almeida; e três (03) enfermeiras atuam em três (03) eSF do bairro Valentina de Figueiredo.

A coleta de dados foi realizada no período de maio a setembro de 2022, por meio da técnica de Grupo Focal (GF) descrita por Leny<sup>15</sup>, conduzida pela pesquisadora, na qualidade de moderadora, e contou com o apoio de mais duas pessoas, sendo uma pessoa para dar suporte técnico, e outra como observadora. Desse modo, ao iniciar as sessões de GF a moderadora solicitava que as participantes escolhessem um codinome para garantir o anonimato, e posteriormente, que se apresentassem, após terem dado a permissão para gravar as falas. A moderadora apresentou o título e objetivos do estudo, e expôs um roteiro contendo perguntas. Foram realizadas três sessões/reuniões de GF, de modo *online*, com duração média de 60 minutos cada, e foram gravadas por meio de uma ferramenta do *Windows 10* (Atalho – tecla do logotipo do *Windows* + G), e o conteúdo das gravações foi

transcrito através da ferramenta o Transcribe (Disponível em: <https://otranscribe.com/>), e revisado pela pesquisadora. A transcrição foi apresentada para as participantes em documento na versão word, via email, para que pudessem confirmar e/ou corrigir suas falas, e posteriormente devolver o material aprovado para obtenção do produto final validado. No ato da transcrição das falas, os codinomes foram renomeados para P1, P2, P3...P11 para preservar o anonimato da participante no momento da apresentação dos resultados.

As falas foram analisadas a posteriori, pelo método da Análise Coletiva do Trabalho (ACT), que se caracteriza pelo protagonismo dos próprios trabalhadores. A ACT utiliza o Grupo Focal como técnica, e assim direciona-se a discussão em grupo para questões inerentes ao âmbito do trabalho, permitindo que se aborde, exaustivamente, pelas falas dos participantes, assuntos que, muitas vezes, não são discutidos no cotidiano, possibilitando a reflexão em simples falas e relatos<sup>16</sup>. Assim, da análise do material empírico a partir da Análise Coletiva do Trabalho realizada pelas participantes, acerca dos mecanismos de enfrentamento que utilizavam para lidar com os problemas do cotidiano, na tentativa de enfrentar e/ou minimizar o adoecimento, emergiu oito categorias: *trabalho em equipe; boa relação com a equipe; bom humor; diálogo; música, conversa e descontração; prática de exercícios físicos e alimentação saudável; acompanhamento com psicólogo; suporte religioso*.

Dejours<sup>17</sup> afirma que:

As estratégias coletivas de defesa contribuem de maneira decisiva para a coesão do coletivo de trabalho, pois trabalhar é não apenas ter uma atividade, mas também viver: viver a experiência da pressão, viver em comum, enfrentar a resistência do real, construir o sentido do trabalho, da situação e do sofrimento. (p. 103)

Ressalta-se, que o estudo foi realizado respeitando-se os aspectos éticos da pesquisa envolvendo seres humanos, preconizados pelo Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, através da Resolução nº 466/2012. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram do estudo onze (11) enfermeiras. A maioria (63,6%) possuem de 50

a 59 anos, 28%, 40 a 49 anos, e apenas 8,4% está na faixa entre 60 e 69 anos ou tem mais de 70 anos. Quanto ao número de filhos, a maior parte das entrevistadas (63,6%) possuem pelo menos um filho. No tocante ao tempo de formação, a maior parte está formada há 22, 25 ou 32 anos (18,2% respectivamente), sendo o maior tempo de formada 41 anos. Em relação a Instituição de Formação, cerca de 72,7% das participantes concluíram o curso em instituição pública, enquanto 27,3% o fez em instituição privada. Todas as enfermeiras entrevistadas referiram ter formação em nível de pós-graduação lato sensu.

As falas das participantes evidenciaram que, dentre as estratégias dos enfermeiros que atuam na ESF para enfrentamento e/ou minimizar doenças/agravos provenientes do cotidiano do trabalho, estão: *trabalho em equipe; boa relação com a equipe; bom humor; diálogo; música, conversa e descontração; prática de exercícios físicos e alimentação saudável; acompanhamento com psicólogo; suporte religioso.*

### **3.1 Trabalho em equipe**

O trabalho em equipe possibilita o ato de delegar tarefas, e desse modo desafoga o profissional enfermeiro de responsabilidades que podem ser compartilhadas. Na fala de P5 constata-se que a participante sentiu a necessidade de fazer essa partilha em sua equipe.

*[...] A odontologia... eu tava me sentindo muito sufocada e na verdade ela começou a ficar bem separada da equipe como se ela fosse uma coisa à parte. E aí eu comecei a colocar algumas atribuições da equipe que eu tava levando nas costas... semana epidemiológica, pacientes que na verdade a gente acaba acompanhando com hanseníase e TB, e ela nunca se envolvia... introduzindo um pouco mais ela nesse contexto. E com os ACS também. Então assim, antes eu achava que eu era responsável por eles, e o mundo mostrou que isso não cabia mais na minha responsabilidade e foi quando eu passei a delegar essas responsabilidades pra eles mesmos... então, você não quer contribuir, a responsabilidade é sua, não é minha de eu estar correndo atrás, [...], então, eu tirei um pouco do peso das costas que eu achava que eu era responsável, e assim... eu me senti um pouco melhor. [...] (P5)*

A participante P1 também expôs a importância do trabalho em equipe como uma forma de contribuir para a boa dinâmica no contexto da Unidade de Saúde. A ideia de que a equipe depende da enfermeira para tarefas, que na verdade podem ser desenvolvidas por outros profissionais, foi desmistificada pela entrevistada, quando ela ressalta que todos podem fazer sua parte, independente de sua ajuda.

*[...] na minha equipe eu tento trabalhar muito a questão de parceria, é uma coisa que eu sempre falo pra todo mundo. Gente, sozinha eu não posso quando eu tô afastada, é “[nome da participante] mas você faz muita falta” não minha gente, faço falta não, todo mundo precisa se ajudar, não é porque um tá fora só que as coisas não acontecem, todo mundo pode fazer, basta a gente querer, né? basta a gente querer, se empenhar, se cada um fizer a sua parte tudo dá certo. Então, eu acho que o trabalho em equipe é primordial; eu sempre digo, sozinha eu não faço nada, todo mundo tem que ajudar, cada um tem que fazer sua parte. [...]*  
(P1)

O trabalho em equipe pode impactar no cotidiano do trabalho da equipe de enfermagem, todavia nem sempre é desenvolvido entre os profissionais. Um estudo realizado em São Paulo buscou compreender a percepção da equipe de enfermagem acerca do trabalho em equipe, e seus achados demonstraram que 99,1% dos participantes afirmaram que o trabalho em equipe facilita a assistência, 95% declararam ter boa relação entre os pares no trabalho, e 96,4% afirmou que o trabalho em equipe era mérito coletivo. Nesse sentido, fatores que podem facilitar esta prática incluem a percepção de seus benefícios, a clareza dos objetivos da instituição e o bom relacionamento interpessoal<sup>18</sup>.

Algo que pode contribuir fortemente para a adesão ao trabalho em equipe é a formação profissional. As experiências com o trabalho em equipe devem existir ainda no ambiente acadêmico, sendo fortalecidas em diferentes experiências ao longo do curso, portanto os estudantes passam a reconhecer seus benefícios e a desenvolver habilidades importantes para o seu exercício<sup>19</sup>. O investimento no trabalho pode contribuir em última instância para a qualidade da assistência prestada ao paciente, bem como para a boa percepção dos profissionais acerca do seu ambiente de trabalho.

### 3.2 Boa relação com a equipe

As participantes falaram sobre a relevância dos momentos de interação com outros integrantes da Unidade de Saúde, e como isso colabora para o bem-estar individual e coletivo. A boa convivência, os momentos de pausa durante o lanche, piadas, conversas, são coisas simples que foram enfatizadas como estratégias pelas participantes. Para P11, essa relação auxilia até mesmo na motivação:

[...] Dentro do serviço [...] uma das estratégias que eu tenho, eu converso muito, eu não fico dentro da minha sala não, [...] eu procuro conversar [...] com as pessoas... então assim, eu procuro interagir, e eu acho que isso é uma das estratégias [...] para eu também me socializar dentro da equipe, pra mim de forma individual é uma estratégia minha também... dentro da equipe pra tentar viver melhor, né? ter uma vivência melhor, assim pra uma motivação do trabalho. [...] (P11)

O bom relacionamento entre a equipe é essencial dentro de qualquer contexto de trabalho, todavia é fato que alguns fatores atuam dificultando o seu desenvolvimento, e outros o facilitam. Uma pesquisa realizada em Rondônia objetivou estudar a percepção da equipe de enfermagem acerca das relações interpessoais no ambiente de trabalho. Seus resultados mostraram que a falta de compromisso e a má vontade são vistas como as maiores dificuldades nesse âmbito, enquanto a paciência e a compreensão são os facilitadores mais citados pela equipe. Os participantes reconhecem a existência de conflitos no seu cotidiano, mas apontam que sua resolução é feita por meio do diálogo<sup>20</sup>.

### 3.3 Bom humor

O bom humor, outro aspecto que está interligado com a boa convivência no trabalho, bem como com o enfrentamento de problemas. Para P7 é importante descontrair com os pacientes e com outros profissionais, para tornar o ambiente mais leve.

[...] Eu gosto muito de tá sorrindo, seja com o paciente, tô sempre brincando, com a minha equipe, com os agentes de saúde... eles dizem que eu brigo com eles sorrindo. Eu acho que é isso que facilita as coisas, é o bom humor e a calma também, eu sou muito calma. Assim... a questão do senso de humor também é importante, né? e da simpatia, tudo (P7).

Apesar de serem raros os estudos voltados ao bom humor no desenvolvimento do trabalho da enfermagem, a literatura aponta que tal estratégia pode ser um método valioso.

Seus resultados geram impacto positivo na experiência dos pacientes, facilitando a comunicação e o relacionamento entre profissional e paciente, e além disso contribui fortemente para diminuir os níveis de estresse e a exaustão profissional. Fica expresso que o bom humor pode exercer influências nos âmbitos físico, psíquico e social<sup>21</sup>.

### 3.4 Diálogo

Estabelecer o diálogo é uma importante estratégia para que haja boa relação entre a equipe, e também importante na resolução de conflitos. O diálogo foi algo referido mais de uma vez. A importância de conversar com outros membros da equipe sobre os problemas e de pedir ajuda foi algo posto, conforme referem as seguintes falas:

[...] e também a questão do diálogo, né? a gente tá aberta para dialogar, para ouvir [...] precisa muito ter o discernimento, a sabedoria pra ouvir. Ou o colega de trabalho, ou principalmente o usuário, né? A gente precisa tá disponível pra isso, aí eu acho que isso aí ajuda muito também, sabe? esse diálogo. É isso. (P7)

Na opinião de umas das participantes, é preciso dizer aquilo que incomoda ou o que você precisa do outro, e que não é certo esperar que ele lhe entenda sem antes conversar sobre o assunto:

[...] E também procuro falar do que eu tô sentindo, aquilo que tá me incomodando eu também agora não fico mais calada, antes eu ficava, mas agora não, falo em reunião, ou chamo a pessoa, certo? E também tô dividindo as tarefas pra o dentista, entendeu? mesmo que ele veja, mas como ele disse a mim “Você não me pedia” então a gente tem que falar mesmo, porque se for esperar que o colega veja a nossa sobrecarga de trabalho, eles não estão nem aí, entendeu? [...] (P10)

O diálogo é uma ferramenta potente no âmbito do trabalho da enfermagem, especialmente dentro da equipe, e pode atuar fortalecendo não somente a relação interpessoal, como também a assistência. Por meio do diálogo, estes profissionais conseguem estabelecer pontos críticos e gerar resoluções coletivas dentro do ambiente de trabalho. Esta ferramenta é vista como algo positivo pelos enfermeiros, pois promove não só a troca de experiências, mas também proporciona um ambiente mais leve e acolhedor<sup>22</sup>.

Segundo Dejours<sup>23</sup> “[...] quando um doente começa a protestar, a defender-se e a queixar-se, é porque precisamente ele está melhor. A revolta assinala uma melhoria de seu estado” (p. 55).

### 3.5 Música, conversa e descontração

A enfermeira P9 utiliza a música, a conversa e os momentos de descontração como estratégias no seu dia a dia. Dessa forma, seu ambiente de trabalho torna-se menos enfadonho e pesado, o bom humor também está implícito em sua fala:

[...] Eu escuto música, eu canto, eu converso com o paciente, sei da vida deles e eles sabem da minha, converso e passo o dia assim, porque se não eu não aguentava não. O meu dia é rindo, todo mundo me conhece, como eu sou. É desse jeito com meus pacientes também, e... escutando música. Na hora do lanche eu paro pra lanche e tomar um cafezinho, porque se não eu morro [...], tem dia que não dá não, por causa das vacinas agora tá meio difícil. Mas paro, vou lá na copa, converso um pouquinho e volto. A gente tem que ir fazendo assim, porque se não, não dá não. (P9)

As formas de enfrentamento dos problemas cotidianos no âmbito dos serviços de saúde são diversas, porém cada uma possui o seu valor, se adequando a situação na qual está inserido o indivíduo. São extremamente importantes e devem ser encorajadas, uma vez que ignorar o problema ou fugir, não apresenta potencial para lidar com os efeitos negativos experienciados pelos sujeitos. Assim, adotar mais de uma estratégia é interessante, e ajuda a lidar com a situação estressora, permite uma diversificação de atitudes que propiciam efeitos benéficos. Apesar de interferirem na situação de diferentes maneiras, não necessariamente estes métodos possuem um caráter resolutivo. Todavia, a impossibilidade de extinguir o problema não significa que se deve abandonar tais ações, pelo contrário, evidencia a importância de investir ainda mais em outras maneiras de lidar com a problemática, tentando minimizar o adoecimento e o dano emocional<sup>24</sup>.

Nesse sentido, é importante conhecer e reconhecer os estressores e os fatores que ameaçam a saúde dos profissionais da enfermagem que atuam na APS para criar evidências que possam direcionar ações cada vez mais específicas. Ações que não foram mencionadas, mas possuem grande relevância, são aquelas planejadas e de caráter coletivo, que podem partir inclusive da própria equipe<sup>24</sup>.

### **3.6 Prática de exercícios físicos e alimentação saudável**

Algumas táticas utilizadas pelas entrevistadas voltam-se ao contexto individual, como por exemplo, a prática de exercícios físicos e a alimentação saudável. A enfermeira P11 ressalta que desenvolveu esse hábito, quando percebeu que sua saúde estava sendo prejudicada e, a necessidade de se cuidar, algo que não fazia antes:

Se for pensar de forma individual, pra gente se cuidar, não

adoecer... um dos pontos que eu falei foi a questão... com relação a me cuidar, os exercícios físicos e alimentação. Isso aí eu lembro que foi uma das dificuldades de quando eu entrei no PSF foi não levar a minha comida, então eu comia muito fora, pedia quentinha... isso tava me atrapalhando [...], eu que não estava me cuidando nisso, e com relação à atividade física também despertei agora...[...] pra tá me cuidando em relação à saúde porque se eu me cuido e tô me sentindo bem com relação ao exercício... porque se tem uma coisa que eu tenho na minha vida depois do exercício físico é dormir bem [...] não precisa de medicamento, de nada. [...] então, como é bom a questão do exercício que a gente libera, serotonina, dopamina, vários neurotransmissores... faz bem demais ao organismo. (P11)

Estratégias de autocuidado são extremamente importantes, especialmente tendo em vista a conduta de abnegação tomada por muitos profissionais enfermeiros que se dedicam ao trabalho e a cuidar do outro, esquecendo de si, e acaba muitas vezes ignorando até mesmo os seus agravos de saúde pré-estabelecidos. Nesse âmbito, assim como as práticas a nível coletivo, o autocuidado pode variar, inclusive de acordo com concepções individuais de saúde<sup>25</sup>.

### **3.7 Acompanhamento com Psicólogo**

A participante P4 realiza, além da atividade física, o acompanhamento com o psicólogo. Nesse caso, as estratégias da participante são pautadas também no seu estado de saúde, visando minimizar os impactos do adoecimento no seu contexto.

Hoje eu tô sendo acompanhada pelo psicólogo, fazendo terapia. As vezes quando eu chego mais disposta eu faço uma caminhadazinha e... tentando deixar o trabalho um pouco de lado e não trazer pra casa, hoje eu tô tentando fazer isso um pouco, que eu tava muito estressada, trazendo coisas pra casa, e hoje eu tô tentando deixar as coisas de lado um pouquinho. (P4)

Nesse sentido, evitar preocupações em excesso também foi algo colocado pelas participantes. Elas ressaltaram a importância de não levar os problemas do trabalho para casa, seu local de descanso. Uma das entrevistadas cita, inclusive, que precisa “fechar os olhos” para algumas coisas, o que está interligado com o que é colocado por outra colega, que é o fato de que nem todos os problemas estão ao alcance de serem resolvidos pela enfermeira.

[...] Então essas estratégias que eu tenho feito, tentado me trabalhar mentalmente pra não absorver problemas; dezesseis horas eu saio da unidade e deixo os problemas lá, venho pra casa e procuro não me preocupar com o que tá acontecendo lá, e chegar no outro dia e começar tudo de novo, né? ... tentando nesse momento não absorver, porque... se não, realmente, a gente adoeece. [...] (P1)

Uma das estratégias que eu uso é... fechar os olhos pra certas

coisas que eu vejo lá, que isso faz é adoecer... (P6)

“É... uma das estratégias que eu tenho utilizado pra não adoecer, pra não ficar doente mesmo, pra não ter nenhum problema, é justamente não me preocupar em excesso. Antes, eu ficava assim, querendo que as coisas acontecessem e tudo, então eu tenho tentado me trabalhar mentalmente nesse sentido, e... colocando assim dentro de mim que eu não posso dar conta de tudo, que tem coisas que não dependem de mim, né? (P1)

O apoio psicológico é algo que impacta positivamente na qualidade de vida no trabalho do profissional da enfermagem. É importante destacar que alguns profissionais requerem o apoio profissional nesse âmbito para além do não profissional, como família, cônjuge, entre outros. Reconhecer as afetações no âmbito da saúde mental é um passo importante para que se reafirme tal necessidade. Atualmente, a literatura já aponta que o cuidado com a saúde mental dos profissionais da enfermagem deve vir desde a graduação até a sua atuação profissional<sup>26,27</sup>.

### 3.8 Suporte Religioso

A religião também foi citada como amparo, algumas participantes referiram buscar apoio em Deus para trabalhar com sabedoria e resolver os problemas do cotidiano. A proteção também é algo que elas colocam como resultado das orações feitas.

[...] tô pedindo muito a Deus que me dê sabedoria.” (P10)

Menina... olha eu vou no carro rezando, sabe? eu vou orando pra o negócio acalmar lá... nosso ambiente de trabalho, nosso processo de trabalho, as pessoas. É.. tem que orar muito viu [...]. E é assim, sabe? que Jesus nos dê o livramento, né? [...] tanta gente sendo assaltada, colegas passando por poucas e boas, e enfim... (P8)

É difícil? É. Se manter calma hoje, pós-pandemia, com aquelas vacinas direto, com teste... mas a gente vai pedindo a Jesus calma e discernimento, né? então é mais ou menos isso, é oração, chegar leve e ir resolvendo as coisas aos poucos. (P8)

A religiosidade e a espiritualidade ocupam um importante lugar como ferramenta de apoio tanto para pacientes, como para profissionais da saúde. Um estudo realizado com profissionais da enfermagem, matriculados em cursos de residências na cidade do Recife, mostrou que a crença na religiosidade e espiritualidade era compartilhada por mais da metade da sua amostra. Nesse âmbito, os profissionais reconheceram a importância de tais aspectos para promoção da saúde e do bem-estar, bem como seu papel como estratégia de enfrentamento cotidiano<sup>28</sup>.

Nesse contexto, percebeu-se que as enfermeiras buscam minimizar os impactos

sentidos, apesar dos problemas do cotidiano e do adoecimento. Estas estratégias são de suma importância no dia a dia de cada uma, e partilhar permite que outros profissionais enxerguem as potencialidades intrínsecas em ações simples e que possuem baixo ou nenhum custo.

Todavia, ressalta-se que não fora mencionada nenhuma estratégia coletiva desenvolvida pela gerência, ou mesmo a nível de equipe. Tal ação se faz urgente, tendo em vista o fato de que diversos fatores advindos dessas instâncias, atuam de forma interveniente na saúde física e mental dos enfermeiros no contexto da Atenção Primária à Saúde.

Um importante objeto de reflexão nesse âmbito diz respeito a mudança de visão no que tange ao processo saúde-doença, bem como sobre o processo de trabalho em saúde, como colocado por Leal<sup>7</sup>. O fortalecimento de práticas que englobem o bem-estar físico, mental e social dos usuários e dos trabalhadores do SUS é algo inerente ao pleno funcionamento das ações e serviços de saúde pública. A compreensão deste fato pode potencializar a mudança de práticas no cenário da APS, colocando o sujeito como protagonista do cuidado, valorizando a saúde dos profissionais que cuidam e gerando resultados positivos à saúde.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Foram elucidadas, discutidas e compartilhadas pelas enfermeiras as estratégias que elas lançam mão com vistas a enfrentar e/ou minimizar as doenças/agravos vividos, e citaram: trabalho em equipe, boa relação com a equipe, bom humor, diálogo, música, conversa, descontração, prática de exercícios físicos, alimentação saudável, acompanhamento com psicólogo e suporte religioso.

O enfrentamento do processo de adoecimento na Atenção Primária à Saúde foi elucidado de forma a percorrer diversas áreas da saúde, passando pela nutrição, pela educação física, pela saúde mental, ciências da religião, entre outras. Tais resultados, reafirmam a complexidade do assunto e as muitas influências na saúde do trabalhador no contexto estudado.

Diante dos resultados, espera-se que esse estudo possa fomentar a implantação e implementação de programas de saúde para o cuidador e segurança no trabalho, primando pela saúde não apenas do Enfermeiro, mas de toda a equipe de saúde, uma vez que o trabalho na Estratégia Saúde da Família é realizado de modo coletivo, na perspectiva da

interprofissionalidade, para o alcance da integralidade do cuidado. Para tanto, precisa-se voltar o olhar para a organização e estruturação dos serviços de APS, principalmente das Unidades de Saúde da Família, de modo que assegurem melhores condições de trabalho na perspectiva da satisfação e motivação para o trabalho, em atenção a qualidade de vida dos profissionais em cumprimento com as recomendações contidas na Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora.

Cabe mencionar que uma das limitações do estudo diz respeito ao fato de que apenas enfermeiros foram recrutados como participantes, assim recomenda-se a realização de pesquisas futuras com outros integrantes de equipes de Saúde da Família, de modo a dar visibilidade às estratégias utilizadas para minimizar adoecimentos relacionados ao processo de trabalho na APS, e principalmente considerando o conceito ampliado de saúde, bem como de ambiente, englobando a importância das condições de trabalho, da valorização profissional, das relações cotidianas, da infraestrutura dos serviços e de outras esferas que afetam a saúde dos profissionais.

## REFERÊNCIAS

1. Assis JT, Santos JF, Pinto LM, Brito PK, Ferreira MA, Fernandes MC. Identidade profissional do enfermeiro na percepção da equipe da estratégia saúde da família. *Rev Saude Amp Cienc Online* [Internet]. 2018 [citado 29 jul 2023];7(3):43-58. Disponível em: <https://www.rsctemp.sti.ufcg.edu.br/index.php/RSC-UFCEG/article/view/528/398>
2. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) . *Diário Oficial da União* . 22 Set 2017.
3. Abranches, Sueli Soldati. A situação ergonômica do trabalho de enfermagem em unidade básica de saúde [thesis]. Ribeirão Preto: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto; 2005 [cited 2023-07-29]. doi:10.11606/T.22.2005.tde-07122005-104056
4. Moura A, Lunardi R, Volpato R, Nascimento V, Bassos T, Lemes A. Fatores associados à ansiedade entre profissionais da atenção básica. *Rev Port Enferm Saude Ment* [Internet]. Jun 2018 [citado 29 jul 2023];(19). Disponível em: <https://doi.org/10.19131/rpesm.0198>
5. Carvalho DB, Araújo TM, Bernardes KO. Transtornos mentais comuns em trabalhadores da Atenção Básica à Saúde. *Rev Bras Saude Ocupacional* [Internet]. 2016 [citado 26 jul 2023];41. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000115915>
6. Gonçalves JR, Melo EP, Lombas SR, Mariano CD, Barbosa L, Chillida MD. Causas de afastamento entre trabalhadores de enfermagem de um hospital público do interior de são paulo. *REME – Rev. Min. Enf* [Internet]. 4 out 2005 [citado 29 jul 2023];9(4):309. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/reme.org.br/pdf/v9n4a04.pdf>

7. Leal AS. Formação especializada em Saúde da Família: aprendizagem e mudança de práticas [Tese (Doutorado)]. Rio de Janeiro: Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca; 2014. 275 p.
8. Salvaro GI, Mariano P. Saúde mental de trabalhadoras em estudo: contribuições ao debate de gênero. *Psicol Em Estud* [Internet]. 25 out 2021 [citado 29 jul 2023];26. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v26i0.44059>
9. Lua I, Almeida MM, Araújo TM, Soares JF, Santos KO. Autoavaliação negativa da saúde em trabalhadoras de enfermagem da atenção básica. *Trab Educ Saude* [Internet]. Dez 2018 [citado 29 jul 2023];16(3):1301-19. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00160>
10. Amaro Júnior AD, De Oliveira Custódio JM, Stolte Rodrigues VP, Oliveira do Nascimento JM. Risco biológico no contexto da prática de enfermagem: uma análise de situações favorecedoras. *Rev Epidemiologia Control Infeccao* [Internet]. 1 jul 2015 [citado 27 jul 2023];5(1). Disponível em: <https://doi.org/10.17058/reci.v5i1.5396>
11. Bordignon M, Monteiro MI. Violência no trabalho da Enfermagem: um olhar às consequências. *Rev Bras Enferm* [Internet]. Out 2016 [citado 26 jul 2023];69(5):996-9. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2015-0133>
12. Bezerra AC, Silva CE, Soares FR, Silva JA. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Cienc Amp Saude Coletiva* [Internet]. Jun 2020 [citado 26 jul 2023];25(suppl 1):2411-21. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>
13. Portugal JK, Reis MH, Barão ÉJ, Souza TT, Guimarães RS, Almeida LD, Pereira RM, Freire NM, Germano SN, Garrido MD. Percepção do impacto emocional da equipe de enfermagem diante da pandemia de COVID-19: relato de experiência. *Rev Eletronica Acervo Saude* [Internet]. 21 maio 2020 [citado 29 jul 2023];(46):e3794. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e3794.2020>
14. Gomez CM, Vasconcellos LC, Machado JM. Saúde do trabalhador: aspectos históricos, avanços e desafios no Sistema Único de Saúde. *Cienc Amp Saude Coletiva* [Internet]. Jun 2018 [citado 26 jul 2023];23(6):1963-70. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.04922018>
15. Leny AT. Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. *Physis* [Internet]. 2009 [citado 29 jul 2023];19(3):777-96. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0103-73312009000300013>
16. Ferreira LL. Análise coletiva do trabalho: quer ver? Escuta. *Revista Ciências do Trabalho*. 15 jul 2015;(4):91.
17. Dejours C. A banalização da injustiça social, RJ. Fundação Getúlio Vargas 1999.
18. Valentim LV, Luz RA, Costa Santos LS, Noca CR. Percepção dos profissionais de enfermagem quanto ao trabalho em equipe. *Rev Baiana Enferm* [Internet]. 7 out 2020 [citado 29 jul 2023];34. Disponível em: <https://doi.org/10.18471/rbe.v34.37510>

19. Gallotti FC, Santos LE, Dias VG, Farias QS, Martins MD, Góis RM, Rosa MP, Lima RG, Trindade LS, Serafini MR. Formação do enfermeiro na perspectiva do cuidado integral e trabalho em equipe. *Res Soc Dev* [Internet]. 10 jan 2021 [citado 26 jul 2023];10(1):e24110111724. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11724>
  
20. Pereira TB, Bezerra MR, Barros M. Relações interpessoais da equipe de enfermagem no ambiente de trabalho. *Dê Ciência em Foco* [Internet]. 17 jul 2019 [citado 29 jul 2023];3(1):65. Disponível em: <https://revistas.uninorteac.com.br/index.php/DeCienciaemFoco0/article/view/271>
  
21. Figueredo RC, Pinheiro TR, Silva MZ. O reflexo do bom humor na prática do profissional de enfermagem. *EDIÇÃO ESPECIAL: Vida Universitária: saberes e vivências* [Internet]. 29 jun 2020 [citado 29 jul 2023];4(2). Disponível em: <http://revista.faculdadeitop.edu.br/index.php/revista/article/view/217>
  
22. Weber ML, Vendruscolo C, Adamy EK, Trindade LD, Heidemann IT, Rosset D. Melhores práticas de enfermagem: potencialidades e desafios em um contexto assistencial. *Rev Enferm Cent Oeste Min* [Internet]. 24 dez 2019 [citado 29 jul 2023];9. Disponível em: <https://doi.org/10.19175/recom.v9i0.3504>
  
23. Dejours C. *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*. 3ª ed. São Paulo: Cortez, Oboré, 1988.
  
24. Crispim CG, Ribeiro WA, Fassarella BP, Neves KC, Franco AD, Silva AS, Souza AB, Silva ID, Guinancio JC, Carvalho BL. Estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional na ótica de enfermeiros emergencistas. *Glob Clin Res J* [Internet]. 2022 [citado 26 jul 2023];1(2). Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2763-8847.20220014>
  
25. Galarça AM, Porto AR, Cecagno D, Oliveira CD, Coutinho SB, Silva PD, Chagas DB, Domingues EL. Qualidade de vida dos Enfermeiros da Atenção Primária à Saúde: revisão integrativa de literatura. *Rev Eletronica Acervo Saude* [Internet]. 30 jun 2022 [citado 26 jul 2023];15(6):e10418. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e10418.2022>
  
26. Buss A. Estratégias de promoção da qualidade de vida no trabalho para profissionais de enfermagem: uma revisão da literatura. [Trabalho de Conclusão de Curso (Enfermagem) na Internet]. Porto Alegre: Centro Universitário Ritter dos Reis; 2022. 20 p. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/24928>
  
27. Moraes Junior SL, Da Silva Seltenreich L, Marques Barbosa S, Beatriz Pereira Ribeiro, Aline Sousa Lima dos Santos. A depressão como obstáculo para os futuros enfermeiros. *Nurs (Sao Paulo)* [Internet]. 1 jun 2019 [citado 29 jul 2023];22(253):2973-8. Disponível em: <https://doi.org/10.36489/nursing.2019v22i253p2973-2978>
  
28. Haimenis B. Espiritualidade e saúde mental em profissionais residentes da secretaria de saúde do Recife: um estudo transversal. [Trabalho de conclusão de curso (Medicina)]. Recife: Faculdade Pernambucana de Saúde; 2022.