



Estresse ocupacional e enfrentamento em enfermeiros de um Hospital do Exército Brasileiro: abordagem qualitativa

Occupational stress and coping among nurses at a Brazilian Army Hospital: a qualitative approach

Pricilla Cândido Alves^{1}, José Roberto Pinho de Andrade Lima²*

¹ Hospital Geral de Fortaleza, Exército Brasileiro, Fortaleza (CE), Brasil.

² Escola Superior de Defesa, Ministério da Defesa, Brasília (DF), Brasil.

***Autor correspondente:** Pricilla Cândido Alves – *Email:* pricillacandido@hotmail.com

Recebido em Maio 04, 2023

Aceito em Maio 09, 2023

RESUMO

Este estudo buscou compreender os estressores ocupacionais percebidos por enfermeiras militares e os seus modos de enfrentamento. Pesquisa de abordagem qualitativa, realizada em um hospital do Exército Brasileiro. A coleta de dados ocorreu de agosto a outubro de 2019 por meio de entrevista com uso de gravador eletrônico. Os dados foram analisados de forma descritiva, e utilizou-se como referencial o Método Hermenêutico-Dialético com fundamentação na teoria dos sistemas de Betty Neuman. Com base nas unidades de significação dos discursos das participantes, foram identificadas três categorias de análise: (1) Estressores ocupacionais percebidos; (2) Percepção das enfermeiras sobre as repercussões do ambiente de trabalho na vida cotidiana; e (3) Enfrentamento dos estressores ocupacionais. A percepção das enfermeiras militares sobre o estresse ocupacional evidenciou que esse cenário é constituído de estressores típicos da profissão, do ser enfermeiro e do ser militar, podendo haver respostas diversas ao enfrentamento do estresse percebido.

Palavras-chave: Estresse ocupacional. Enfermagem militar. Adaptação psicológica. Hospitais militares. Saúde militar.

ABSTRACT

This study aimed to understand the occupational stressors perceived by military nurses and their ways of coping. A qualitative research was carried out at a Brazilian Army hospital. Data collection took place from August to October 2019 through an interview by using an electronic recorder. The data were analyzed in a descriptive way, and the hermeneutic-dialectical method was used as a reference based on Betty Neuman's systems theory. Based on the units of signification of the participants' discourses, three categories of analysis were identified: (1) Perceived occupational stressors; (2) Perception of nurses about the repercussions of their work environment in everyday life; and (3) Coping with occupational stressors. The military nurses' perception of occupational stress showed that this scenario consists of stressors typical of the profession, of what it is like to be a nurse and to be in the military. There may be several responses to coping with perceived stress.

Keywords: Occupational stress. Military nursing. Psychological adaptation. Military hospitals. Military health.

INTRODUÇÃO

No que diz respeito à relação entre estresse e trabalho, é possível constatar que os profissionais de enfermagem se deparam hoje com um universo em que comumente são feitas exigências além de suas capacidades. Tal fato gera um constante estado de estresse ocupacional, o qual pode levar ao surgimento de agravos à saúde, manifestando-se por meio de sintomas



físicos que são atribuídos à sobrecarga física e às características laborais inerentes ao serviço, além da insatisfação profissional^{1,2}.

A natureza específica da profissão de enfermagem é carregada por estressores comuns ao ambiente de trabalho, tais como abuso físico e psicológico, exposição à morte, escassez de pessoal, elevado número de pacientes, exposição à infecção e conflitos com gerentes de enfermagem. Desse modo, a identificação e o manejo dos fatores que podem causar estresse ocupacional nesses profissionais são essenciais³.

No que se refere ao contexto de trabalho da enfermagem militar, um estudo realizado com enfermeiras do exército americano evidenciou que essas profissionais têm responsabilidades de manter não só a sua competência clínica, mas também suas habilidades de soldado, tais como aquelas envolvendo: atividades com armas de fogo, aptidão física, atributos relacionados à liderança e responsabilidade, inerentes à carreira militar e que também podem ser fontes geradoras de estresse⁴.

Um estudo transversal que avaliou o grau de estresse em enfermeiros militares indianos verificou um maior risco de estresse profissional entre os entrevistados jovens, na faixa de 20 a 30 anos. Os principais estressores foram: ausência de tempo para descanso, sentimento de desvalorização pelo trabalho árduo e falta de tempo para si mesmo⁵.

Os autores também afirmaram que o trabalho em hospitais militares é diferenciado quando comparado a instituições civis devido à peculiaridade do serviço desenvolvido. Por vezes, há necessidade de deslocamentos frequentes dos profissionais para outros locais, com média de permanência de até quatro anos, o que ocasiona distanciamento prolongado da família, resultando em sentimento de culpa, estresse e ansiedade adicionais.

Uma das medidas importantes que devem ser tomadas pelas instituições de saúde para melhorar as condições de trabalho e reduzir o estresse laboral dos enfermeiros é examinar o estresse ocupacional e seus fatores relacionados⁶. Alguns estudos têm sido realizados abordando estresse ocupacional em enfermeiros civis: em um estudo grego, o estresse das enfermeiras foi medido como sendo de nível moderado⁷, e resultado similar também foi encontrado em outro estudo realizado com enfermeiras iranianas⁸.

Na província de Sichuan, China, enfermeiras de áreas comunitárias apresentaram elevado nível de estresse e de sofrimento psicológico, o que esteve relacionado às características individuais e do ambiente de trabalho. Os níveis mais elevados foram em enfermeiros com vínculo permanente e com trabalhos em turnos, suscitando o desenvolvimento de programas de

educação continuada e medidas de alívio para reduzir o estresse dos enfermeiros da comunidade⁹.

No âmbito militar brasileiro, após busca nas principais bases de dados e em repositórios do Exército Brasileiro, não foram encontrados estudos que abordassem a temática.

Ao considerar a prevalência de estresse entre os enfermeiros, suas consequências negativas e a ausência de estudos sobre o estresse ocupacional e fatores relacionados na enfermagem militar brasileira, é que surgem inquietações com a investigação da ocorrência de tal agravo nesse público, para que se possa atuar no sentido de minimizar os danos e impactos em nível individual, social e organizacional. Assim, neste estudo, buscou-se compreender os estressores ocupacionais percebidos por enfermeiras militares do Exército Brasileiro e os seus modos de enfrentamento.

METODOLOGIA

DESENHO DO ESTUDO, POPULAÇÃO E LOCAL

Utilizou-se como referencial o Método Hermenêutico-Dialético de Minayo¹⁰ com fundamentação na teoria dos sistemas de Betty Neuman. A escolha pela teoria dos sistemas de Betty Neuman baseou-se no pressuposto de que o indivíduo se constitui em um todo inter-relacionado e sofre influência do ambiente onde se encontra inserido, o que pode ser explicado pelo conceito sobre sistema de saúde descrito por Neuman. Esse conceito considera que um sistema de saúde é composto por partes e subpartes organizadas num todo estável, sendo a saúde, dinâmica; e o bem-estar, determinado pela identificação dos efeitos dos estressores invasores sobre os níveis de energia disponíveis no sistema. Segundo a teoria, os estressores e as trocas com o ambiente podem gerar repercussões positivas ou negativas para ambas as partes¹¹.

Trata-se de estudo qualitativo, no qual as etapas metodológicas foram norteadas pela ferramenta COREQ. O estudo foi realizado em um hospital militar do Exército Brasileiro, localizado na cidade de Fortaleza, no estado do Ceará, o qual possui 59 leitos e atende cerca de 26 mil usuários do sistema de saúde do Exército. O referido hospital atende diversas especialidades clínicas e cirúrgicas e fornece serviços de alta complexidade para os usuários. A instituição conta com um quadro de profissionais de saúde militares, os quais foram admitidos ou por processo seletivo temporário ou permanente, além de um quadro de profissionais de saúde civis, que foram admitidos por processo seletivo permanente.

O serviço de enfermagem da instituição é constituído por nove enfermeiros militares, sendo uma enfermeira com atuação na gerência de enfermagem e oito que atuam na assistência direta ao paciente, além de dez enfermeiros civis. Participaram do estudo sete profissionais, selecionadas por intermédio de amostra não probabilística intencional. Os critérios para inclusão foram atuar como enfermeiro militar no local do estudo e ter tempo de serviço igual ou superior a um ano. Os critérios de exclusão foram: ser enfermeiro civil ou ser enfermeiro militar afastado por motivo de saúde, férias ou emprego em missões militares externas. Na ocasião da coleta, havia uma enfermeira de licença-gestante e uma em missão militar externa, portanto não foram incluídas na amostra. Não houve recusas em participar da pesquisa.

Os dados foram coletados durante os meses de agosto a outubro de 2019, por meio da realização de entrevista individual, em único encontro. Foram obtidos dados sociodemográficos (idade, sexo, estado civil e nível de escolaridade) e dados relacionados ao trabalho (tempo de formação profissional, tempo de atuação como oficial enfermeiro, tipo de vínculo com a instituição, carga horária de trabalho, setor de atuação, afastamentos do trabalho e satisfação com o trabalho).

Para a compreensão dos estressores ocupacionais percebidos e do modo de enfrentamento pelas enfermeiras militares, foi elaborado um roteiro com as seguintes perguntas: “Você percebe situações estressoras no ambiente de trabalho militar? Se sim, que situações são estas? As situações vivenciadas no seu ambiente de trabalho exercem influência nas suas atividades de vida e no seu cotidiano? Se sim, de que forma? Como você tem enfrentado essas situações?”

O objetivo do estudo foi explicado, prévia e individualmente, às participantes. O convite para a participação foi feito; e, após aceitação, as entrevistas foram agendadas, sendo realizadas em sala reservada no próprio serviço, respeitando o horário de trabalho de cada profissional. O tempo médio de duração foi de 40 minutos, com gravação das falas em mídia digital e transcrição na íntegra. Não foi necessário repetir nenhuma entrevista, pois o pesquisador compreendeu todos os relatos coletados.

Os dados foram organizados e analisados com base na proposta de interpretação qualitativa de Minayo¹⁰ ou Método Hermenêutico-Dialético. Nesse método, a fala dos atores sociais é situada em seu contexto para ser compreendida melhor. Essa compreensão tem como ponto de partida o interior da fala. Os passos utilizados para a análise das falas dos sujeitos foram os seguintes: 1) Ordenação dos dados, na qual se fez um mapeamento de todos os dados obtidos no trabalho de campo, como releitura do material e organização dos relatos.

2) Classificação dos dados, construída com base em questionamentos que fazemos sobre eles apoiando-se em fundamentação teórica. Para essa, etapa elegeu-se a teoria dos sistemas de Betty Neuman. 3) Leitura exaustiva e repetida dos textos para identificar o que era relevante e, com isso, elaborar as categorias específicas de análise. 4) Análise final, em que se buscou estabelecer articulações entre os dados e o referencial teórico da pesquisa. Foram elaboradas três categorias temáticas, as quais foram discutidas à luz da teoria dos sistemas.

ASPECTOS ÉTICOS

O estudo foi conduzido de acordo com as diretrizes de ética nacionais e internacionais e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Secretaria de Saúde do Estado do Ceará - SESA/CE, sob parecer de número CAAE 18465219.5.0000.5051, anexado à presente submissão, respeitando os princípios da Resolução nº 466/12 sobre pesquisa com seres humanos. Os sujeitos que aceitaram participar da pesquisa assinaram presencialmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para garantir o anonimato das participantes, elas foram identificadas pelo codinome oficial seguido por letras do alfabeto fonético, o qual é adotado mundialmente para comunicar militares e civis.

RESULTADOS

Participaram do estudo sete mulheres, com faixa etária de 31 a 39 anos. A maioria era solteira e não tinha filhos. A religião predominante foi a católica. O nível de escolaridade apresentado pela maioria das participantes foi o de pós-graduação em nível de mestrado, e o tempo de formação profissional variou de 6 a 15 anos. O tempo de atuação como oficiais enfermeiras na instituição variou de dois a quatro anos. Todas as participantes tinham vínculo como oficial temporária e cumpriam uma carga horária de trabalho semanal que variava de 54 a 74 horas. A maioria trabalhava nas Unidades de Clínica Médica e Cirúrgica e não tinha outro vínculo empregatício. Todas atuavam em turno de trabalho diurno.

Em relação ao afastamento do trabalho, a maioria das oficiais não tinha tido nenhum no último ano. Ao serem indagadas sobre a satisfação com o quantitativo de profissionais para atender às demandas de serviço da enfermagem, todas as participantes afirmaram que não estavam satisfeitas. Em contrapartida, ao serem questionadas sobre o nível de satisfação com o

trabalho propriamente dito, a maioria relatou estar satisfeita. Da análise das falas provenientes das questões norteadoras, foram desenvolvidas as categorias descritas a seguir.

ESTRESSORES OCUPACIONAIS PERCEBIDOS

Com base nas falas das participantes ao serem questionadas sobre a percepção de situações estressoras no ambiente de trabalho militar, podem ser observados alguns estressores ocupacionais relacionados com: acúmulo de funções das oficiais, responsabilidades com a atividade de cuidado assistencial, demandas de natureza burocrático-administrativa, cumprimento de prazos e missões militares de que são incumbidas.

No Exército, são muitas responsabilidades administrativas a cumprir, além dos prazos serem curtos para desenvolver todas as atividades, pois, como enfermeiras, nós temos atividades assistenciais, que estão diretamente ligadas ao cuidado ao paciente, e também temos que cumprir as demandas administrativas. (Oficial Bravo).

Aqui nós não ficamos em uma única função: temos que nos dividir entre várias atividades, e as diversas missões militares que recebemos são os principais estressores. (Oficial Charlie).

As situações estressoras do ambiente de trabalho militar são fonte de preocupação e de ansiedade por parte das participantes, uma vez que elas se sentem pressionadas a corresponder em tempo hábil a todas as exigências realizadas no meio laboral, motivo da ansiedade relatada, como se pode observar na fala a seguir:

Nós recebemos inúmeras cobranças no trabalho e devemos dar uma resposta positiva e em tempo hábil a todas elas; isso gera muita preocupação e ansiedade. (Oficial Golf)

PERCEPÇÃO DAS ENFERMEIRAS SOBRE AS REPERCUSSÕES DO AMBIENTE DE TRABALHO NA VIDA COTIDIANA

Quando as participantes foram questionadas sobre a repercussão dos estressores vivenciados no ambiente de trabalho em suas vidas cotidianas, observou-se que a maioria afirmou haver uma repercussão negativa do trabalho em suas atividades de vida, tais como mudanças e alterações da rotina familiar, geração de conflitos psicológicos e alteração do padrão de sono, o que tem precipitado inclusive quadros de ansiedade, como se vê nos relatos.

Saio estressada do trabalho e acabo levando esse estresse para dentro de casa, e isso repercute negativamente no meu ambiente familiar. (Oficial Alpha)

Repercute, sim, por conta do estresse do dia a dia, pois saio do hospital com muitas responsabilidades, e isso gera preocupação. (Oficial Bravo)

Procuro não levar problemas do trabalho para casa, mas tenho tantas missões a cumprir que, mesmo sem querer, isso repercute em casa. (Oficial Charlie)

Acho que o dia a dia do trabalho tem me causado ansiedade; e, com o tempo, esses níveis de ansiedade têm exercido influência no meu corpo, especialmente em relação ao padrão de sono. (Oficial Delta)

A sobrecarga de trabalho acaba influenciando a saúde mental devido aos estressores do ambiente militar, pois são muito diferentes do mundo civil, de onde eu vim: parece que aqui a responsabilidade é maior. (Oficial Eco)

No relato a seguir, diferente dos anteriores, verificamos que a participante não percebe uma influência negativa do ambiente de trabalho em seu cotidiano, e ela atribui esse fato à convivência e às relações interpessoais desenvolvidas com os demais profissionais com que convive no ambiente laboral, demonstrando que os colegas de trabalho podem potencializar ou não a ação dos estressores ocupacionais.

Não acho o meu ambiente de trabalho tão estressante. Não posso negar que já passei por momentos muito ruins no Exército, mas vejo que, dependendo das pessoas com quem convivemos no ambiente de trabalho, estas podem tornar o trabalho melhor e mais leve. (Oficial Foxtrot)

ENFRENTAMENTO DOS ESTRESSORES OCUPACIONAIS

Quando questionadas sobre as formas de enfrentamento diante dos estressores ocupacionais percebidos, foram observados diferentes modos para lidar com isso. Na maioria dos relatos, a realização de atividades físicas, a ocorrência de momentos de lazer e a socialização com familiares e amigos, bem como a dissociação entre as situações vivenciadas no ambiente ocupacional e aquelas do ambiente externo são formas de amenizar o estresse gerado pelo trabalho e de minimizar a ansiedade. É o que se pode observar nas falas:

Tento enfrentar procurando entender que nem tudo que acontece no trabalho está ao meu alcance para resolver. Tento me resguardar nos momentos de folga, procuro ter lazer e busco atividade física, pois alivia muito a ansiedade gerada pelo trabalho. (Oficial Delta)

Tento separar o trabalho das atividades de casa para tentar ter mais qualidade de vida fora do trabalho, principalmente com a família. Tento não absorver os sofrimentos que os pacientes possuem, bem como as pressões do trabalho e do próprio militarismo. (Oficial Bravo)

Procuro ter um estilo de vida saudável, cuido da minha saúde e da mente para que meu corpo não sofra. Procuro socializar com amigos e família para dissipar o estresse do trabalho. (Oficial Eco)

Tento não levar as situações do trabalho para casa, tento resolver tudo no trabalho. Acho que a atividade física ameniza essa sobrecarga. (Oficial Golf)

DISCUSSÃO

Este estudo buscou compreender os estressores ocupacionais percebidos por enfermeiras militares do Exército Brasileiro e os seus modos de enfrentamento. O estresse ocupacional pode desencadear modificações físicas e emocionais; e, quando ocorre de modo prolongado e constante, pode ser danoso à saúde dos profissionais de enfermagem¹². O problema agrava-se quando o indivíduo percebe as responsabilidades e poucas possibilidades de autonomia e controle, o que no presente estudo requer atenção, uma vez que as participantes percebem as repercussões do estresse vivenciado no ambiente de trabalho, buscam evitar o impacto negativo em seus cotidianos, mas têm pouca autonomia ou controle sobre a situação devido às características do ambiente militar, no qual estão inseridas.

As repercussões negativas do trabalho no cotidiano de vida das participantes do estudo, em especial para o ambiente familiar — geradas pelo acúmulo de tarefas, missões militares ou ainda pelas próprias peculiaridades da profissão militar, inclusive com o desenvolvimento de sentimentos de ansiedade precipitados pela sobrecarga laboral — corroboram os achados do estudo de Sharma e colaboradores (2018), em que 81 dos 100 enfermeiros atuantes em vários centros de oncologia do exército indiano referiram não ter tempo para descanso. Destes, 62,96% sofriam de estresse em grau moderado, cerca de 82,7% sentiam que não eram capazes de atingir grandes objetivos na vida, e 71,6% relataram que se sentiam inadequadamente valorizados por seu comprometimento no trabalho. O estudo concluiu que os principais estressores ocupacionais percebidos pelos enfermeiros foram críticas, sentimento de não ser valorizado pelo trabalho árduo e não ter tempo para si.

Todos esses aspectos agregados a fatores próprios da cultura militar, como deveres, valores, hierarquia e disciplina, podem influenciar o comportamento dos militares e colaborar para o desenvolvimento de doenças laborais.

Assim, há de se considerar que o trabalho realizado pelas enfermeiras militares envolve um tipo de serviço que, além de seguir os mesmos princípios do que é desenvolvido pelas enfermeiras civis, tem particularidades, envolvendo a habilidade no manuseio de armas e equipamentos militares, com exigência de formação específica e de especialização contínua, o que, por sua vez, pode sobrecarregar ainda mais o trabalhador e causar danos à saúde¹³.

De acordo com Neumann (1995), os estressores são capazes de produzir efeitos positivos ou negativos para ambas as partes. Nesse sentido, o indivíduo interage com o meio ambiente ajustando-se por si mesmo; assim, os estressores podem também ser benéficos dependendo da natureza, grau e potencial individual de cada um em transformar o estresse em

mudança positiva¹¹. Tal ajuste foi observado no relato de uma das participantes, a qual não percebia o ambiente de trabalho como estressante em razão das boas relações interpessoais que possuía.

Assim como as relações desenvolvidas no ambiente de trabalho podem ser benéficas em ajustar os efeitos dos estressores, as relações de dominação, subordinação e poder ainda presentes no ambiente de trabalho militar dificultam a prática cotidiana, por causa de ideias opostas e de negação ou repressão, o que acaba sendo fonte de estresse, podendo inclusive potencializar os efeitos dos estressores percebidos¹⁴.

Os estressores percebidos pelas participantes referiram-se, principalmente, à sobrecarga e acúmulo de múltiplas tarefas e funções, tanto de assistência direta ao paciente quanto de administração, além das cobranças e pressões sofridas por parte dos superiores no cotidiano do trabalho.

Betty Neuman (1995) menciona que os estressores podem ter natureza intrapessoal, interpessoal e extrapessoal. Os estressores intrapessoais ocorrem dentro dos limites do sistema do indivíduo e se relacionam com o ambiente interno. Os interpessoais atuam fora dos limites do sistema do indivíduo, porém a uma distância pequena. Já os extrapessoais agem fora dos limites do sistema a uma distância maior¹¹. Assim, pode-se inferir que os estressores identificados nos discursos das entrevistadas são de natureza interpessoal e extrapessoal. Os interpessoais podem ser verificados nas relações de trabalho marcadas por pressões e alto nível de exigência para a execução das atividades, enquanto os extrapessoais caracterizam-se pelo acúmulo de tarefas e responsabilidade por múltiplas funções, os quais repercutem fora do ambiente de trabalho.

Estudos revelam que cargas de trabalho exaustivas, maiores demandas de trabalho e a responsabilidade por desempenhar mais de uma função, além de serem fontes de estresse, também podem gerar desmotivação para o profissional em decorrência da sobrecarga de trabalho e da incapacidade de cumprir todas as atividades^{15,16}. Tal fato requer uma atenção especial no que se refere ao desenvolvimento de estratégias para minimizar os impactos a esses profissionais.

As estratégias de enfrentamento utilizadas pelas enfermeiras foram diversificadas, mas a maioria buscava o lazer e a realização de atividade física como forma de aliviar o estresse. O escape das situações promotoras de estresse exige do profissional o desenvolvimento de técnicas de enfrentamento, criando mecanismos de defesa e adaptação, tais como o autocontrole e o distanciamento tanto das pessoas quanto das situações ansiogênicas^{17,18}.

O enfrentamento, também denominado *coping*, corresponde a todos os esforços cognitivos e comportamentais, constantemente alteráveis, para o controle das demandas internas e externas, que excedem ou fadigam o recurso da pessoa. Assim, os modos de enfrentamento podem mudar ao longo do tempo, de acordo com as características do estressor e com as exigências do contexto¹⁹.

Segundo Neuman (1995), a estabilidade do indivíduo é representada pela linha normal de defesa, que é uma variação de respostas ao ambiente, ou seja, há uma modificação na resposta ao longo do tempo como resultado do enfrentamento dos estressores. O indivíduo adoecerá quando for necessário mais energia do que a disponível e manter-se-á com bem-estar quando dispuser de mais energia do que a necessária¹¹.

As atividades de lazer relatadas pelas participantes constituem um mecanismo de liberação do estresse, sendo uma forma de sair da rotina e uma estratégia para tirar o foco do trabalho. As estratégias para enfrentar o estresse criam uma maneira de alívio das tensões por meio de mecanismos que conduzam à tentativa de esquecer os estressores, como reservar um tempo para organizar os pensamentos, se acalmar ou fazer uma pausa mental, praticar exercícios físicos, alongamentos, meditações (até mesmo orações) e socialização com os colegas de trabalho²⁰.

Um estudo-piloto de viabilidade usando um programa de redução de estresse baseado em *mindfulness* por meio de um aplicativo móvel foi concluído com um grupo de enfermeiros nas Forças Armadas²¹. Verificou-se que 75% dos participantes mostraram melhora nos níveis de esgotamento e estresse, e houve 100% de melhora na atenção plena. O treinamento de atenção plena talvez seja uma maneira de mitigar os efeitos do estresse em enfermeiros nas Forças Armadas, pois houve uma relação entre as intervenções de *mindfulness* e a redução de componentes de *burnout* e estresse.

As respostas normais ao estresse contribuem para a adaptação do corpo, mas as respostas inadequadas que não conseguiram criar um novo estado de equilíbrio causarão desordem funcional e sinais patológicos na saúde física e mental, todos os quais levam a estados de estresse agudos ou crônicos²². Portanto, desenvolver respostas adequadas e melhorar a condição ambiental que atua como fonte de estresse pode desempenhar um papel significativo no enfrentamento e redução do estresse.

Nesse sentido, fazer com que o indivíduo tenha consciência do modo como ele enfrenta seus problemas pode levá-lo a buscar ajuda multiprofissional, com foco em alterar os rumos do

enfrentamento, acarretando um *coping* mais salutar, com melhora da qualidade de vida e maior promoção da saúde²³.

A limitação do estudo encontra-se no fato de ter sido realizado em uma única instituição militar de saúde, o que dificulta maiores generalizações. Apesar de a referida instituição ser a única de saúde pertencente às Forças Armadas na cidade onde foi realizado, acredita-se que compreender a realidade de outras instituições de saúde militares poderia ampliar e enriquecer os achados.

Enfermeiros desempenham um papel importante no sistema de saúde e são considerados membros de um trabalho estressante como profissão, porque cuidam de um grupo estressante composto por pacientes em risco de saúde. No caso de enfermeiros que trabalham em unidades de saúde militares, as várias circunstâncias já assinaladas podem potencializar o estresse inerente à profissão. Assim, compreender os estressores do ambiente de trabalho e seus enfrentamentos na equipe de enfermagem militar do Exército Brasileiro se torna fundamental a fim de que medidas prudentes possam ser tomadas para melhorar suas condições de trabalho.

Acredita-se que os achados deste estudo expressam um panorama importante sobre o estresse ocupacional em uma população pouco estudada, podendo servir de direcionamento às Forças Armadas, em especial ao Exército Brasileiro, lócus da pesquisa, para a organização de planos de prevenção e enfrentamento de doenças ocupacionais em enfermeiros militares. Assim visa-se ao apoio institucional, segurança e integração nas funções de trabalho, além de satisfação relacionada ao trabalho realizado, ocasionando, portanto, o desenvolvimento pessoal dos profissionais e a gestão do seu tempo livre.

CONCLUSÃO

A percepção que enfermeiras militares atuantes no Exército Brasileiro têm sobre o estresse ocupacional evidenciou que esse cenário é constituído de estressores típicos da profissão de enfermagem e do “ser militar”. A reação dos indivíduos diante do estresse depende da análise de cada um, já que o mesmo estressor pode causar respostas diversas em pessoas distintas, como verificado no presente estudo. Seus valores, crenças e fatores de proteção contribuirão para o enfrentamento do estresse.

Sendo assim, destaca-se a importância da reflexão dos enfermeiros sobre os estressores ocupacionais e sua saúde, a fim de evitar o adoecimento psíquico e físico. Essa identificação é

um dos principais agentes de proteção para que sejam adotadas medidas de enfrentamento, tornando o cotidiano do profissional menos desgastante e mais produtivo.

As instituições de saúde, de uma maneira geral, e em especial as militares, pelas particularidades que as permeiam, devem repensar a sua atuação na perspectiva da promoção de mudanças no ambiente de trabalho para a implantação de grupos de acompanhamento de seus membros e verbalização de dificuldades e reflexão das ocorrências, com a finalidade de buscarem medidas para reduzir o estresse.

Destaca-se também a importância de ações de educação em saúde para a adoção de estratégias de enfrentamento individual pelos profissionais, para que aprendam a lidar com os estressores de maneira positiva, prevenindo o adoecimento. A educação em saúde atua como instrumento de grande valia para a abordagem de estratégias de enfrentamento contra o estresse ocupacional por meio da problematização do cotidiano dos enfermeiros. Consequentemente, será possível a construção de uma reflexão e consciência crítica sobre as causas do adoecimento. Isso mostra a relevância de estudos sobre a saúde mental de trabalhadores de enfermagem militar.

Espera-se que os estressores evidenciados no estudo sirvam de base para o desenvolvimento de pesquisas futuras nas quais sejam desenvolvidas estratégias no intuito de gerar ambientes de trabalho mais saudáveis para esses profissionais, com consequente melhora da integridade mental.

REFERÊNCIAS

1. Santana LC, Ferreira LA, Santana LPM. Occupational stress in nursing professionals of a university hospital. *Rev Bras Enferm.* 2020;73(2):e20180997. Disponível em: doi: 10.1590/0034-7167-2018-0997.
2. Carvalho AEL, Frazão IS, Silva DMR, Andrade MS, Vasconcelos SC, Aquino JM. Stress of nursing professionals working in pre-hospital care. *Rev Bras Enferm.* 2020; 73(2): e20180660. Disponível em: doi: 10.1590/0034-7167-2018-0660.
3. Starc J. Stress factors among nurses at the primary and secondary level of public sector health care: the case of Slovenia. *Open Access Maced J Med Sci.* 2018;6(2):416. Disponível em: doi: 10.3889/oamjms.2018.100
4. Patrician PA, Shang J, Lake ET. Organizational determinants of work outcomes and quality care ratings among Army Medical Department Registered. *Nurses Res Nurs Health.* 2010;33(2):99–110. Disponível em: doi:10.1002/nur.20370.

5. Sharma, Neelam et al., Occupational stress in the Indian army oncology nursing workforce: a cross-sectional study. *Asia-Pacific journal of oncology nursing*, v. 5, n. 2, p. 237, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5863435/>
6. Karimi A, Adel-Mehraban M, Moeini M. Occupational stressors in nurses and nursing adverse events. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2018;23(3):230. Disponível em: doi: 10.4103/ijnmr.IJNMR_253_15.
7. Chatzianni D, Tsounis A, Markopoulos N, Sarafis P. Occupational stress experienced by nurses working in a Greek Regional Hospital: a cross-sectional study. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2018;23(6):450. Disponível em: doi: 10.4103/ijnmr.IJNMR_120_17
8. Faraji, A., Karimi, M., Azizi, S.M. *et al.* Occupational stress and its related demographic factors among Iranian CCU nurses: a cross-sectional study. *BMC Res Notes* **12**, 634 (2019). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4674-5>.
9. Guo, Hongxia et al. Perceived job stress among community nurses: A multi-center cross-sectional study. *International journal of nursing practice*, v. 25, n. 1, p. e12703, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/ijn.12703>.
10. Minayo, M.C.S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 11. ed. São Paulo: Hucitec, 2008.
11. George JB. Teorias de Enfermagem: os fundamentos à prática profissional. 4ª Ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.
12. Isa KQ, Ibrahim MA, Abdul-Manan H, Mohd-Salleh ZH, Abdul-Mumin KH, Rahman HA. Strategies used to cope with stress by emergency and critical care nurses. *Br J Nurs*. 2019 Jan 10;28(1):38-42. Disponível em: doi: 10.12968/bjon.2019.28.1.38.
13. Dorneles AJA, Dalmolin GL, Andolhe R, Magnago TSBS, Lunardi VL. Sociodemographic and occupational aspects associated with burnout in military nursing workers. *Rev Bras Enferm*. 2020;73(1): e20180350. Disponível em: doi: 10.1590/0034-7167-2018-0350.
14. Sell CT, Padilha MIS, Peres MAA. Inter-professional relationships in the Brazilian Navy - an analysis from the perspective of gender. *Esc Anna Nery*. 2014;18(3):464-471. Disponível em: doi: 10.5935/1414-8145.20140066.
15. Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, Leocadio MC, Van Bogaert P, Cummings GG. Stress and ways of coping among nurse managers: An integrative review. *J Clin Nurs*. 2018;27(7-8):1346–1359. Disponível em: doi:10.1111/jocn.14165.
16. Sigursteinsdóttir H, Skúladóttir H, Agnarsdóttir T, Halldórsdóttir S. Stressful Factors in the Working Environment, Lack of Adequate Sleep, and Musculoskeletal Pain among Nursing Unit Managers. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jan 20;17(2):673. Disponível em: doi: 10.3390/ijerph17020673.

17. Fiske E. Nurse Stressors and Satisfiers in the NICU. *Adv Neonatal Care*. 2018;18(4):276–284. Disponível em: doi:10.1097/anc.0000000000000514.
18. Hasan AA, Tumah H. The correlation between occupational stress, coping strategies, and the levels of psychological distress among nurses working in mental health hospital in Jordan. *Perspect Psychiatr Care*. 2019 Apr;55(2):153-160. Disponível em: doi:10.1111/ppc.12292.
19. Paiva KCM, Gomes MAN, Helal DH. Occupational stress and burnout syndrome: proposal of an integrative model and perspectives of research with teachers in higher education. *Gestão & Planejamento*. 2015 [cited 2020 Set 3];16(3):285-309. Disponível em: <https://revistas.unifacs.br/index.php/rgb/article/view/3570/2713>.
20. Klein CJ, Dalstrom MD, Weinzimmer LG, Cooling M, Pierce L, Lizer S. Strategies of Advanced Practice Providers to Reduce Stress at Work. *Workplace Health Saf*. 2020;68(9):432-442. Disponível em: doi:10.1177/2165079920924060.
21. BEST, Natasha Ideta et al. Combating Compassion Fatigue With Mindfulness Practice in Military Nurse Practitioners. *The Journal for Nurse Practitioners*, 2020. Disponível em: doi.org/10.1016/j.nurpra.2020.02.023.
22. Thanh-Tam Vu, Huong-Giang Tran-Thi, Minh-Kha Tran, Quang-Tri Le. Occupational stress of the medical nurses in 7A Military Hospital. *Medical Science*, 2020, 24(103), 1628-1633. Disponível em: https://discoveryjournals.org/medicalsecience/current_issue/v24/n103/A85.pdf.
23. Fritzen FTP, Minto LGM, Picolo EF, Fonseca AMD, Silva Júnior JA, Nascimento EGC. Aspects of coping in adults and elderly patients with cancer. *Saúde e Pesquisa*, 2023, 16(1). Disponível em: DOI: 10.17765/2176-9206.2023v16n1.e11278.