



**FACULDADE EDUFOR – SÃO LUÍS**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

FELIPE AUGUSTO COSTA SENA  
MARIA EDUARDA GAMA COSTA

**DEPRESSÃO NO PROFISSIONAL ENFERMEIRO:** Quando o cuidar do outro  
gera riscos.

**São Luís**  
**2022**

FELIPE AUGUSTO COSTA SENA  
MARIA EDUARDA GAMA COSTA

**DEPRESSÃO NO PROFISSIONAL ENFERMEIRO:** Quando o cuidar do outro  
gera riscos.

Trabalho apresentado à disciplina de TCC II do  
Curso de Graduação em Enfermagem como  
requisito para obtenção de nota.

Orientador: Prof. Me. Josafá Barbosa Marins

**São Luís**  
**2022**

S474d Sena, Felipe Augusto Costa

Depressão no profissional enfermeiro: quando o cuidar do outro gera riscos / Felipe Augusto Costa Sena; Maria Eduarda Gama Costa — São Luís: Faculdade Edufor, 2022.

21 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (ENFERMAGEM) — Faculdade Edufor - São Luís, 2022.

Orientador(a) : Josafá Barbosa Marins

1. Enfermeiros. 2. Depressão. 3. Transtornos psíquicos. 4. Riscos à saúde. 5. Trabalho. I. Título.

FACULDADE EDUFOR SÃO LUÍS CDU: 614.253.5:616.89-008.454

FELIPE AUGUSTO COSTA SENA  
MARIA EDUARDA GAMA COSTA

**DEPRESSÃO NO PROFISSIONAL ENFERMEIRO:** Quando o cuidar do outro  
gera riscos.

Trabalho apresentado à disciplina de TCC I do  
Curso de Graduação em Enfermagem como  
requisito para obtenção de nota.

Orientador: Prof. Me. Josafá Barbosa Marins

Aprovado em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

BANCA EXAMINADORA.

---

Prof. Me. Josafá Barbosa Marins  
Orientador

---

Prof. Me. Lívia Alessandra Gomes Aroucha  
Examinador 1

---

Prof. Me. Mariane de Amarantes Souza  
Examinador 2

# DEPRESSÃO NO PROFISSIONAL ENFERMEIRO: Quando o cuidar do outro gera riscos.

Felipe Augusto Costa Sena <sup>1</sup>

Maria Eduarda Gama Costa <sup>2</sup>

Josafá Barbosa Marins <sup>3</sup>

Lívia Alessandra Gomes Aroucha <sup>4</sup>

Mariane de Amarantes Souza <sup>5</sup>

## RESUMO

**Introdução:** A enfermagem é uma profissão suscetível aos transtornos psíquicos, pelo fato de lidar cotidianamente com a vida, a dor e morte das pessoas sob seus cuidados e com as cobranças, notícias sejam elas boas ou ruins a seus familiares.

**Objetivo** Compreender através de uma revisão integrativa os fatores que contribuem para depressão no profissional enfermeiro. **Método:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada através de pesquisas de artigos científicos relacionados à área de saúde compreendido no período de 2012 à 2022. O Uso de artigos, tornou-se à leitura na íntegra, visando ordenar e sistematizar as informações necessárias. **Resultados:** A enfermagem é uma profissão muito vulnerável para transtornos psíquicos devido aos fatores de risco que estão vulneráveis no ambiente intra e extra-hospitalar, tais transtornos levam a má qualidade de vida, sofrimento pessoal e familiar. **Conclusão:** Portanto constatou-se que a depressão nesses profissionais é influenciada por fatores como o ambiente de trabalho, os conflitos familiares e interpessoais entre os trabalhadores, o estado civil, o estresse, a falta de autonomia profissional.

**Descritores:** Enfermeiros, Depressão, Transtornos psíquicos, Riscos à saúde, Trabalho.

---

<sup>1</sup> Graduando em Enfermagem pela Faculdade EDUFOR – São Luís – MA.

<sup>2</sup> Graduando em Enfermagem pela Faculdade EDUFOR – São Luís – MA.

<sup>3</sup> Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade EDUFOR – São Luís.

<sup>4</sup> Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade EDUFOR – São Luís.

<sup>5</sup> Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade EDUFOR – São Luís.

## **DEPRESSÃO NO PROFISSIONAL ENFERMEIRO:** Quando o cuidar do outro gera riscos.

### **ABSTRACT**

**Introduction:** Nursing is a profession susceptible to psychic disorders, due to the fact that it deals daily with the life, pain and death of the people under its care and with the demands, whether good or bad news to their families. **Objective** Understanding through an integrative review the factors that contribute to depression in professional nurses. **Method:** This is a bibliographic review, carried out through a search of scientific articles related to the health area in the period from 2012 to 2022. The use of the articles became the reading in full, aiming to order and systematize the necessary information. **Results:** Nursing is a very vulnerable profession for psychic disorders due to the risk factors that are vulnerable in the intra- and extra-hospital environment, such disorders lead to poor quality of life, personal and family suffering. **Conclusion:** Therefore it was found that depression in these professionals is influenced by factors such as the work environment, family and interpersonal conflicts between workers, marital status, stress, lack of professional autonomy

**Descriptors:** Nursing, Depression, Psychic disorders, Health risks, Work.

## 1 INTRODUÇÃO

A depressão é uma doença psiquiátrica crônica que tem como sintomas tristeza profunda, perda de interesse, ausência de ânimo e oscilações de humor. Muitas vezes é confundida com ansiedade e pode levar a pensamentos suicidas. Assim, é essencial diagnosticar a doença e iniciar acompanhamento médico (RIBEIRO, 2021).

O Brasil apresenta as maiores taxas de depressão, 18,4% da sua população já teve pelo menos um episódio depressivo durante a vida, ficando atrás apenas da França (21,0%) e Estados Unidos (19,2%). O Brasil também foi classificado como o quarto país da América Latina a apresentar o maior crescimento no número de suicídio entre 2000 e 2012, com taxa geral de 4,3 por 100.000 habitantes, porém alguns dos seus estados têm taxas expressivamente superiores. Houve um aumento significativo das taxas de suicídio entre mulheres, com 17,8% em 12 anos. No mundo, anualmente, o número de suicídios é superior às mortes em conflitos mundiais, com aumento de 60% em suas taxas nos últimos 50 anos (NETO, 2019).

Os profissionais da área da saúde, principalmente os enfermeiros, são mais propensos a níveis consideráveis de estresse e depressão, em especial aqueles que atuam na atenção terciária, área em que se concentra uma maior cobrança do profissional e mais procedimentos complexos, e por isso, maior sofrimento psíquico.

A depressão está presente na vida desses profissionais desde a graduação, causada por sentimentos desencadeados durante a aprendizagem prática, quando passam a ter contato com o paciente e sua realidade, apresentando insegurança e medo, por ainda não terem a formação necessária para enfrentar e resolver os problemas que aparecem (CAMARGO et al, 2014).

A depressão é uma das quatro doenças mais referidas pelos trabalhadores de enfermagem, os altos índices de depressão e riscos para o suicídio contrastam com o trabalho desempenhado pelos profissionais de enfermagem, de quem, geralmente, espera-se o cuidado, mas que também por outro lado, pode necessitar ser cuidado (NETO, 2019).

O ambiente de trabalho é determinante para a saúde do trabalhador. O estresse vinculado ao trabalho está associado à falta de capacidade de se adaptar às demandas existentes no trabalho. Entre os ambientes de trabalho com maior prevalência de adoecimento destaca-se o ambiente hospitalar (DE MEDEIROS, 2020).

Atualmente, a área da saúde, mais especificamente a enfermagem, é considerada como uma das mais estressantes, e isso se dá pelas condições insatisfatórias do ambiente de trabalho, onde a exposição constante da saúde, o contato direto com o sofrimento, morte, número insuficiente de profissionais, grande número de tarefas e baixo apoio da chefia sobrecarregam o funcionário tornando-o desmotivado e estressado. (FRANÇA et al, 2014).

A enfermagem é uma profissão suscetível aos transtornos psíquicos, pelo fato de lidar cotidianamente com a vida, a dor e morte das pessoas sob seus cuidados e com as cobranças dos seus familiares. A depressão é uma das doenças que mais atinge seus profissionais e produz danos à capacidade laboral e vida pessoal. Como o estado depressivo é preditor do aumento do risco para o suicídio, os profissionais da enfermagem apresentam mais risco para o suicídio. Ambientes de trabalho insalubres, com condições precárias, somados à presença de conflitos internos e as exigências da instituição e familiares dos pacientes maximizam nestes profissionais os riscos para depressão e suicídio (OMS, 2012).

O enfermeiro gestor precisa buscar medidas que possam amenizar ou eliminar os fatores estressores que podem resultar em depressão acompanhando de perto a trajetória dos profissionais, ofertando-lhes material e estrutura organizacional adequada, para que o trabalho seja realizado sem comprometer a saúde. Para isso, é preciso que sejam formuladas no âmbito da gerência de enfermagem políticas de saúde direcionadas aos colaboradores (NASCIMENTO, 2013).

Com muitas atividades para realizarem, a equipe de enfermagem muitas vezes adere estratégias de enfrentamento, usando de artifícios que colaboram como barreira e até mesmo certo mecanismo de defesa, onde esses profissionais possam manter-se equilibrados e sua saúde mental não seja



deteriorada, vistas o grande número de pacientes com quem se deparam em sofrimento e angustias. (GOMES; OLIVEIRA, 2013).

A área que mais está exposta ao estresse é a urgência e emergência, os profissionais devem ser capazes de definir e distinguir prioridades avaliando o paciente em sua integralidade, porém para se realizar esse tipo de atendimento é importante que o profissional tenha valorização e melhora das condições de trabalho com maior qualidade de vida e desenvolvimento de suas funções com eficiência, melhorando assim o atendimento e a sua própria saúde. De acordo com pesquisas o estresse considerado como a doença ocupacional mais comum no setor de urgência, devido a tensão apresentada no ambiente de trabalho vários profissionais estão tendo as capacidades de atribuições reduzidas e devem ser vistos como pessoas comuns e, portanto, possuem limitações (BEZERRA et al., 2012).

Tendo em vista o aumento do número de casos de depressão no ambiente de atuação do Enfermeiro nos últimos anos, e por ser uma doença que todos estão propensos, é notório que, mereça uma atenção especial. Sendo assim, o presente artigo tem como justificativa, colaborar cientificamente para ampliação do conhecimento, salientar a relevância do interesse pela saúde e bem-estar do Enfermeiro, visto que é um assunto de suma importância e um problema recorrente no serviço de saúde.

Enquanto nós estudantes da área da saúde, procuramos saber mais a respeito da depressão no ambiente de trabalho do profissional enfermeiro, bem como ampliar os conhecimentos sobre o assunto em estudo, sendo este ainda pouco explorado em nosso meio, além do enfermeiro prestar cuidados ao paciente por lidar com o sofrimento humano, a alegria, a dor, tristeza, ofertando a sua ajuda, o profissional necessita de cuidados e atenção a sua saúde física e mental. Desta forma, o estudo importância vindo a contribuir para melhorar a qualidade de trabalho do enfermeiro na saúde.

Com o intuito de chamar atenção para o tema, o trabalho mostrará as evidências que contribuem para a depressão no Enfermeiro, abordar as principais causas e impactos ocasionados na rotina de trabalho e explicar algumas soluções utilizadas para minimizar prejuízos à saúde.

Tendo em vista esta temática o objetivo do estudo é descrever os fatores que levam ao acometimento da depressão no profissional Enfermeiro. Como objetivo específico: Discutir estratégias de enfrentamento utilizadas para minimizar impactos da depressão na saúde dos Enfermeiros.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura científica, em que se agrupou resultados de pesquisas obtidos em artigos, desenvolvida a partir de cinco etapas: formulação do problema, levantamento de estudos, avaliação dos dados, análise e interpretação dos dados e apresentação dos resultados. (BEZERRA et al., 2012)

O método utilizado foi a revisão integrativa da literatura, a qual se utiliza de estudos empíricos ou teóricos para fornecer a compreensão de um tema particular, analisando pesquisas anteriores como forma de obter o conhecimento. A revisão possibilita um resumo de estudos já publicados e busca gerar novos conhecimentos (BOTELHO, DE ALMEIDA, MACEDO, 2011).

Para o levantamento dos artigos na literatura, visando ordenar e sistematizar as informações necessárias, realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: Pan American Health Organization (PAHO); Scientific electronic library online (SCIELO); Biblioteca virtual de saúde (BVS), utilizando os seguintes Descritores em Saúde (DeCS): Enfermeiros; Depressão; Transtornos psíquicos; Riscos à saúde, Trabalho.

Em relação ao tema, na qual foram feitas as análises de artigos que melhor se moldou no perfil do tema. Os artigos foram selecionados a partir do ano de publicação, população estudada, metodologia utilizada, fatores desencadeantes da depressão, consequências para o trabalhador e métodos de prevenção.

Tendo em vista que a proposta deste trabalho é realizar uma abordagem em relação aos riscos da depressão no profissional, sendo assim, o foco principal é na assistência ao enfermeiro depressivo. As informações levantadas foram

organizadas em seções e as conclusões estabelecidas conforme a convergência dos dados extraídos em pesquisa bibliográfica composta por artigos publicados nos últimos 10 anos.

Para produção do artigo foram utilizados critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão correspondem a artigos científicos escritos, publicados, gratuitos e disponibilizados na íntegra em língua portuguesa, inglesa e espanhola, durante os anos de 2012 a 2022, referente ao tema proposto. Já os critérios de exclusão foram excluídos artigos repetidos de revisões e dissertações editoriais, em idiomas diferentes e publicações anteriores ao ano de 2012.

A fim de definir um rumo para o presente trabalho, foi feita uma reflexão com base na forma de uma boa assistência ao profissional enfermeiro em seu ambiente de trabalho, por conta da situação em que os profissionais se encontram devido sua rotina estressante.

## **6. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Abaixo, segue um quadro com 07 artigos utilizados na construção do estudo que consideramos pertinentes em relação ao tema proposto, e atenderam aos critérios de inclusão e exclusão. Todos se enquadram como artigos publicados entre os anos de 2012 à 2022 e abordam em seu conteúdo, importantes discussões sobre a depressão no enfermeiro.

No quadro é enumerado os artigos destacando o “Título”, autor(es) e ano de publicação. A fim de abreviar o conteúdo discutido, são inseridos o objetivo e os resultados presentes em cada um deles.

**Quadro 1** – Artigos utilizados para a construção do estudo.

	<b>TÍTULO</b>	<b>AUTORES E ANO</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>RESULTADOS</b>
<b>A1</b>	Depressão no profissional de Enfermagem: reflexos na assistência prestada.	BISSOLI, Amanda; 2017.	Descrever fatores que desencadeiam depressão em profissionais da enfermagem e os reflexos causados na assistência prestada.	Com base nas literaturas pesquisadas observou-se que a depressão é um dos maiores adoecimentos de cunho mental, desenvolvidas pelo profissional enfermeiro e as maiores consequências são a assistência de má qualidade e o absenteísmo.
<b>A2</b>	Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem: fatores que influenciam a depressão no trabalho.	DA LUZ SOUZA, Davilane Araújo; et al., 2018.	Este artigo descreve a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem atuantes no Município de Valparaíso de Goiás. A proposta deste artigo é alertar sobre a importância dos fatores que influenciam a depressão no ambiente de trabalho, bem como analisar o perfil de saúde dos enfermeiros que trabalham na Atenção Básica do Município de Valparaíso de Goiás.	Os resultados não foram suficientes para confirmar a hipótese de índice de depressão no trabalho, mesmo este de dupla jornada de trabalho ou não.
<b>A3</b>	Síndrome de Burnout: características, diagnósticos, fatores de risco e prevenção.	DE FRANÇA, Thaís Lorena Barbosa; et al., 2014.	Apresentar os seguintes aspectos do conhecimento científico referente à Síndrome de Burnout: características, diagnóstico, fatores de risco, consequências e prevenção.	<i>Burnout</i> é um fenômeno psicossocial relacionado ao contexto laboral, caracterizado pela exaustão emocional, a despersonalização e a falta de realização pessoal. Acomete trabalhadores que desenvolvem suas

				atividades de forma direta e emocional com o público e pode trazer consequências físicas, psíquicas, comportamentais e defensivas, como também absenteísmo e afastamento do trabalho.
<b>A4</b>	Depressão, ansiedade e suporte social em profissionais de enfermagem.	GOMES, Rosemeire Kuchiniski; et al., 2013.	Esta pesquisa investiga a correlação entre depressão e ansiedade e a percepção de suporte social em 39 profissionais de enfermagem.	Os resultados sugerem que a percepção de suporte social tenha efeitos mediadores na proteção de saúde, frente às condições adversas de trabalho do profissional de enfermagem.
<b>A5</b>	Ação dos profissionais de um centro de atenção psicossocial diante de usuários com tentativa e risco de suicídio.	HECK, Rita Maria; et al., 2012.	Conhecer a visão e a atuação dos profissionais de um Centro de Atenção Psicossocial, acerca do acolhimento de pessoas com tentativa ou risco de suicídio.	Os dados foram analisados e organizados em temáticas: A rede que acolhe - o usuário com risco ou tentativa de suicídio no espaço-território vivido; os caminhos de diálogo com a intersectorialidade; e cuidado ao usuário do Centro de Atenção Psicossocial com tentativa ou risco de suicídio.
<b>A6</b>	Depressão após exposição a eventos estressantes: lições aprendidas com a grave epidemia de síndrome respiratória aguda.	LIU, Xinhua; et al., 2012.	O objetivo do estudo foi examinar, entre os funcionários hospitalares expostos a um surto de síndrome respiratória aguda grave (SARS), níveis pós-surto de sintomas depressivos e a relação entre os níveis de sintomas depressivos e os tipos de exposições de eventos de surto experimentados.	Os resultados das análises de regressão multinomial mostraram que, com outros fatores relevantes controlados por, ser solteiro, ter sido colocado em quarentena durante o surto, ter sido exposto a outros eventos traumáticos antes do SARS, e o nível de risco percebido

				relacionado ao SARS durante o surto foram encontrados para aumentar as chances de ter um alto nível de sintomas depressivos 3 anos depois. A aceitação altruísta do risco durante o surto foi encontrada para diminuir as chances de altos níveis de sintomas depressivos pós-surto.
<b>A7</b>	Cargas de trabalho, processos de desgaste e absenteísmo-doença em enfermagem.	MININEL, Vivian Aline; et al.,2013.	Analisar as cargas de trabalho, processos de desgaste e absenteísmo por doença entre trabalhadores de enfermagem de um hospital universitário, da Região Centro-Oeste do Brasil.	Foram registradas 144 notificações de exposição ocupacional no período analisado, o que representou 25% da população total de enfermagem do hospital. As cargas fisiológicas e psíquicas foram as mais representativas, com 37 e 36%, respectivamente. Essas notificações culminaram em absenteísmo de 1.567 dias, devido aos afastamentos para tratamento da doença.

## 7. DISCUSSÃO

As pressões psicológicas que os trabalhadores são submetidos no ambiente laboral podem se originar também da quantidade de trabalho a executar, dentro de um período de tempo insuficiente, em descompasso com a habilidade do trabalhador. Além disso, quem apresenta distúrbios psíquicos menores (sintomas de ansiedade, depressão ou somatização) tem mais chances de reduzir sua capacidade para o trabalho. O trabalho é uma atividade que propõe uma relação direta entre o físico e o psíquico, podendo representar

equilíbrio e satisfação ou causar tensão e adoecimento físico e mental do trabalhador, por meio do estresse organizacional (LOPES et al., 2001).

A UTI, embora seja o local ideal para atendimento aos pacientes graves agudos recuperáveis, parece ser um dos ambientes mais agressivos, tensos e traumatizantes do hospital. Esses fatores agressivos não atingem somente os pacientes, mas toda a equipe multiprofissional, principalmente a enfermagem que convive diariamente com cenas de pronto atendimento, pacientes graves, isolamento e situações de morte. Frente a isso, é grande a probabilidade de que os profissionais de enfermagem estejam submetidos aos variados fatores associados ao estresse, presentes nesse local. (VILA, 2002).

O ambiente da UTI é caracterizado por trabalho que envolve forte carga emocional, na qual a vida e a morte se misturam, compondo cenário desgastante e, muitas vezes, frustrante, podendo ocasionar várias consequências e comprometer a saúde dos profissionais de saúde. (LOPES et al., 2001).

Atualmente, todos os esforços para combater o adoecimento do trabalhador da área da saúde são fundamentais, e nota-se que os estudos que focalizam o estresse ocupacional, os problemas relacionados à saúde física e mental, assim como os mecanismos de enfrentamento do estresse têm contribuído para melhor compreensão da situação laboral desses profissionais e para o início da conscientização dos gerentes quanto à importância de elaboração de medidas preventivas para o ambiente de trabalho hospitalar considerado como altamente estressante e repleto de fatores predisponentes à depressão, à ansiedade entre seus trabalhadores (SCHMID, 2011).

### **7.1 Fatores que contribuem para depressão nos enfermeiros.**

Os enfermeiros tem na sua essência o cuidar, mas em alguns aspectos acaba, deixando de cuidar da sua própria saúde, principalmente a saúde mental. Registros apontam que em alguns países o risco de suicídio entre os enfermeiros é maior do que na população geral, exemplo da Dinamarca, Austrália, e Nova Zelândia, enquanto na Noruega apresentam uma prevalência de suicídio consumado maior do que em outros profissionais da saúde. (LÓPEZ e AGUILAR, 2015).

Depressão - O risco de suicídio se relaciona de maneira positiva em pessoas que já se encontram com essa patologia. O transtorno psiquiátrico é um dos maiores fatores de risco para o suicídio, e que o comportamento suicida é bastante frequente entre a maioria dos grupos de pessoas com diagnósticos psiquiátricos, sendo o transtorno depressivo maior o mais prevalente entre as vítimas de suicídio (CAVALCANTE, MINAYO e OVERHOLSER, 2012).

Baixa realização pessoal - Há uma correlação entre risco de suicídio e realização pessoal. Os índices de suicídio vão aumentar quando menos o enfermeiro estiver realizado com o exercício de sua profissão, em contrapartida, ocorre correlação negativa e significativa entre o risco para o suicídio com a autoestima elevada e a realização pessoal (TOMÁS et al, 2010).

Síndrome de Burnout - Essa síndrome é muito importante quando se trata de fatores que levam ao suicídio. É caracterizada pela perda de energia, desgaste, a exaustão e a fadiga, um estado emocional estritamente relacionado com os componentes depressivos (OLIVEIRA et al, 2013).

O exercício profissional no âmbito hospitalar é marcado por múltiplas exigências: lidar com dor, sofrimento, morte e perdas, a que se somam as condições desfavoráveis de trabalho e a baixa remuneração, fatores que, em conjunto, propiciam a emergência de estresse e burnout, termo criado para descrever o desgaste físico e psíquico de profissionais que lidam no exercício de suas funções, com altos níveis de envolvimento emocional (QUEVEDO; SILVA, 2013).

Estudos assinalam as cargas de trabalho e os efeitos dessa exposição como o absenteísmo, os processos de desgastes, as doenças ocupacionais e os acidentes de trabalho ocasionados na equipe de enfermagem, em variados ambientes, condições, organizações e contextos de trabalho (MININEL et al., 2013).

Os fatores que mais contribuem para a depressão nos enfermeiros são: ambiente de trabalho, conflitos familiares, conflitos interpessoais no ambiente de trabalho, estado civil, estresse, falta de autonomia profissional, insegurança em desenvolver atividades, jovens adultos, maior nível educacional, plantão noturno, renda familiar e sobrecarga de trabalho. (SILVA et al., 2015)

Justificativas para os devidos fatores casuais:

**Ambiente de trabalho:** Complexidade do trabalho; inexistência de



condições de desempenhar tarefas; lida direta com a gravidade dos pacientes.

**Conflitos familiares:** Desordens familiares como: ausência conjugal, ausência de suporte familiar; perda de um ente.

**Conflitos interpessoais no ambiente de trabalho:** Hierarquia; desunião entre a equipe.

**Estado civil:** Por serem em sua maioria mulheres e terem que associar o trabalho com os cuidados com a casa, filhos, estão mais sujeitas ao estresse seguido da depressão.

**Estresse:** Condições de trabalho tendem ao maior desenvolvimento de estresse.

**Falta de autonomia profissional:** Imposição a submeter-se as normas estabelecidas; restringir a autonomia aos seus subordinados, para que possa prestar a assistência.

**Insegurança em desenvolver atividades:** Padrões elevados de cobrança; alta complexidade de doenças, podendo ocasionar a morte do paciente.

**Jovens adultos:** Imaturidades, inexperiência gera grande estresse por não resolver de pronto as dificuldades enfrentadas.

**Maior nível educacional:** Grandes exigências por conta de maior especialização e maior responsabilidade.

**Plantão noturno:** Desgastante e cansativo.

**Renda familiar:** Quanto menor a renda, maior o índice de profissionais acometidos.

**Sobrecarga de trabalho:** Alta susceptibilidade de desenvolver a síndrome de Burnout.

## **7.2 Ações de redução de risco da depressão no enfermeiro**

Por ser uma profissão de bastante estresse é comum o profissional enfermeiro utilizar estratégias de atividade física para minimizarem os efeitos do estresse ocupacional. O profissional pode liberar o estresse de várias maneiras, seja de forma inconsciente ou consciente através de mecanismos cognitivos ou comportamentais, na tentativa de manter o estado de paz com o seu interior e exterior.

As intervenções para redução do sofrimento psíquico no trabalho estão associadas a uma melhor e mais clara divisão do trabalho entre os trabalhadores de enfermagem e os demais profissionais da saúde, a reposição dos trabalhadores faltantes, o apoio do supervisor e dos colegas quando a solução de problemas na clínica, o reconhecimento por parte dos superiores; a participação no processo de tomada de decisão, a oportunidade para desenvolver suas habilidades; e oportunidades para falarem sobre as tensões no trabalho. (SOUZA et al., 2012).

O uso de terapias alternativas e complementares - aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza as propriedades de óleos essenciais puros para restabelecer o equilíbrio e a harmonia pessoal, massagem, meditação, musicoterapia e auriculoterapia, no relaxamento e gerenciamento de estresse em programas de bem-estar no local de trabalho de enfermeiros. (WRIGHT, ZAKARIN e BLAKE, 2016).

O coping religioso em alguns enfermeiros são bastante úteis, técnicas como orações, rezas entre outras, ajudam a diminuir o estresse e superar situações críticas.

As ações de prevenção da depressão são importantes ferramentas para impedir o desenvolvimento da doença no trabalhador, como: a prática de atividades físicas, terapias individuais e em grupo, melhora do relacionamento entre a equipe de enfermagem e os demais profissionais, além de, melhor divisão do trabalho entre os profissionais, para colaborar o bom desempenho do enfermeiro no ambiente de trabalho e não apresentar agravos na assistência prestada.

Por saber que o trabalho de enfermagem envolve tanto com o corpo e mente dos pacientes, como também, estão expostas às mais variáveis formas de estímulos físicos e mentais no ambiente de trabalho, sabe-se que estes profissionais estão mais suscetíveis a desenvolver sentimento de insuficiência profissional, ansiedade, depressão e medo comprometendo a qualidade de assistência prestada e, interferindo diretamente na saúde mental desses profissionais, que por vezes necessitam receber apoio e acompanhamento de uma equipe multiprofissional, que possa auxiliar esse trabalhador na identificação de seu sofrimento e conseqüentemente desenvolver programas de

prevenção e manutenção da saúde mental do profissional de enfermagem. (MINIEL et al, 2013).

Essas propostas para a prevenção da depressão destacam a melhora da assistência administrativa e do relacionamento entre pessoas, entre a equipe de enfermagem e demais profissionais, a melhor divisão do trabalho entre um número adequado de profissionais, apoiados no comando da depressão e a redução do estresse relacionado ao trabalho do profissional, e a implantação de programas de atenção à saúde do mesmo. (MINIEL et al, 2013).

As intervenções para redução do sofrimento psíquico no trabalho estão associadas a uma melhor e mais clara divisão do trabalho entre os trabalhadores de enfermagem e os demais profissionais da saúde, a reposição dos trabalhadores faltantes, o apoio do supervisor e dos colegas quando a solução de problemas na clínica, o reconhecimento por parte dos superiores; a participação no processo de tomada de decisão, a oportunidade para desenvolver suas habilidades; e oportunidades para falarem sobre as tensões no trabalho. (SOUZA et al., 2012).

Sabe-se que, em unidades com maior risco de morte, o temperamento emocional fica mais suscetível a desenvolver transtornos psicológicos, com isso, há algumas estratégias terapêuticas multidisciplinares que podem ser utilizadas, sendo elas: momento de atividades com educador físico, sessões de fisioterapia, consultas com psicólogo, para minimizar a incidência da depressão nos enfermeiros.

Podem ser implementadas estratégias de intervenção preventiva, como a promoção de atividade física como estratégia de enfrentamento a depressão. Estudos indicam que o praticante regular de exercício físico em geral consegue manter um equilíbrio psicossocial em razão do efeito tranquilizante e analgésico propiciado pela liberação da beta endorfina e dopamina no organismo (FERREIRA; LUCA, 2015).

Vale salientar também que o exercício físico retarda o declínio das funções orgânicas no processo de envelhecimento normal, propiciando um envelhecer com uma melhor qualidade de vida. Como estratégias de intervenção terapêutica, podem ser implementados também serviços de atendimento e escuta psicológica para os profissionais de Enfermagem, assim como a realização de grupos de vivência relacionados às questões do trabalho e

dificuldades encontradas no dia-a-dia (JUSTINA et al., 2013).

Outras estratégias de prevenção de depressão nos enfermeiros que podem ser utilizadas, são elas: Programas de atenção a saúde dos trabalhadores, atividades físicas, gerenciamento adequado do trabalho, gerenciamento da depressão, treinamento de chefias/supervisores, terapias em grupos e individual e clima organizacional. (FREITAS et al., 2015; COSTA; TEIXIERA, 2007)

## **9. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base no que foi apresentado o estudo possibilitou identificar, em forma de síntese das informações disponíveis, a depressão como problema de saúde que tem acometido com frequência, os trabalhadores de enfermagem, por virtude disso, a depressão atinge profissionais que lidam diretamente com pessoas, especialmente o enfermeiro. Dessa maneira identificar fatores de risco para a depressão entre profissionais de enfermagem que dizem respeito ao trabalho, às relações humanas e as características pessoais.

Portanto constatou-se que a depressão nesses profissionais é influenciada por fatores como o ambiente de trabalho, os conflitos familiares e interpessoais entre os trabalhadores, o estado civil, o estresse, a falta de autonomia profissional, insegurança em desenvolver atividades, idade, o nível educacional, os plantões noturnos, a renda familiar, e a sobrecarga de trabalho que podem contribuir para o risco do suicídio nessa categoria de trabalhadores.

Por isso, a depressão é umas das três doenças mais referentes pelos trabalhadores de enfermagem, entretanto, os responsáveis pelos serviços de saúde devem identificar este problema precocemente, promover saúde no trabalho, evitar desfechos tristes e fatais, bem como a diminuição ou perda da qualidade de assistência prestada.

Para melhorar as relações interpessoais, no ambiente de trabalho dos profissionais de enfermagem devem ser adaptados como diálogo, escuta, vínculo e acolhimento, visto que favorecem a compreensão do sofrimento, valorização das experiências e atenção às necessidades das diferentes pessoas envolvidas no processo de trabalho.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, Khivia Kiss Silva et al. Sintomas depressivos e ideação suicida em enfermeiros e médicos da assistência hospitalar. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 2, n. 3, p. 515-522, 2012.

BISSOLI, AMANDA. Depressão no profissional de enfermagem: reflexos na assistência prestada. 2017.

DA LUZ SOUZA, Davilane Araújo; DA SILVA ANDRADE, Erci Gaspar. Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem: fatores que influenciam a depressão no trabalho. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, v. 1, n. 2, p. 57-66, 2018.

DE FRANÇA, Thaís Lorena Barbosa et al. Síndrome de Burnout: características, diagnóstico, fatores de risco e prevenção. **Revista de enfermagem UFPE on line**, v. 8, n. 10, p. 3539-3546, 2014.

ERDMANN, Alacoque Lorenzini; BÜSCHER, Andreas; BACKES, Dirce Stein. Evidenciando o cuidado de enfermagem como prática social. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 17, n. 6, 2009.

GOMES, Rosemeire Kuchiniski; OLIVEIRA, Vera Barros de. Depressão, ansiedade e suporte social em profissionais de enfermagem. **Boletim de Psicologia**, v. 63, n. 138, p. 23-33, 2013.

HECK, Rita Maria et al. Ação dos profissionais de um centro de atenção psicossocial diante de usuários com tentativa e risco de suicídio. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 21, p. 26-33, 2012.

LIU, Xinhua et al. Depression after exposure to stressful events: lessons learned from the severe acute respiratory syndrome epidemic. **Comprehensive psychiatry**, v. 53, n. 1, p. 15-23, 2012.

MANETTI, Marcela Luísa; MARZIALE, Maria Helena Palucci. Fatores associados à depressão relacionada ao trabalho de enfermagem. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 12, p. 79-85, 2007.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, p. 758-764, 2008.

MININEL, Vivian Aline et al. Cargas de trabalho, processos de desgaste e absenteísmo-doença em enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 21, p. 1290-1297, 2013.

Organização Mundial de Saúde. Saúde pública ação para prevenção de suicídio. Genebra: OMS; 2012.

PAI, Daiane Dal et al. Violência, burnout e transtornos psíquicos menores no trabalho hospitalar. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 49, p. 457-464, 2015.

SANTOS, Angélica et al. Sentimentos e dificuldades do familiar do idoso com transtorno mental. **CIAIQ2016**, v.2, 2016.

SCHMIDT, Denise Rodrigues Costa; DANTAS, Rosana Aparecida Spadoti; MARZIALE, Maria Helena Palucci. Ansiedade e depressão entre profissionais de enfermagem que atuam em blocos cirúrgicos. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 45, p. 487-493, 2011.

TOMÁS-SÁBADO, Joaquín et al. Síndrome de burnout y riesgo suicida en enfermeras de atención primaria. **Enfermería clínica**, v. 20, n. 3, p. 173-178, 2010.

VARGAS, Divane de; DIAS, Ana Paula Vieira. Depression prevalence in Intensive Care Unit nursing workers: a study at hospitals in a northwestern city of São Paulo State. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 19, p. 1114-1121, 2011.

VILA, Vanessa da Silva Carvalho; ROSSI, Lídia Aparecida. O significado cultural do cuidado humanizado em unidade de terapia intensiva: " muito falado e pouco vivido". **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 10, p. 137-144, 2002.