

A CONTRIBUIÇÃO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE PARA OS TRABALHADORES DA ENFERMAGEM

Aline Rocha Viveiros Procópio¹
Andryelli Aires de Moraes²
Suzana Moraes Massi Goytacazes de Araújo
Amanda Sarkis Moor Santos Xavier

profa.andryelli@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde.

RESUMO

No Brasil há cerca de 700 mil enfermeiros registrados nos conselhos regionais, atuantes em diversos segmentos. A atuação profissional se dá em meio a riscos e condições desfavoráveis, que podem influenciar diretamente na saúde física e mental, o que pode resultar em estresse e prejuízo ao trabalho. Objetivo: identificar como as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida e redução do sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem no ambiente laboral. Metodologia: a pesquisa caracterizou-se do tipo bibliográfica. Empregando bases de dados de domínio público e fontes científicas reconhecidas. Resultados e discussões: com base na fundamentação teórica as PICS podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida e redução do sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem no ambiente laboral, contribuindo com a melhoria da saúde mental do profissional de enfermagem, prevenção e promoção de saúde e redução do sofrimento psíquico do profissional. Considerações finais: os resultados sugerem que a implementação das PICS pode promover um equilíbrio mental e emocional nos profissionais, fortalecendo sua resiliência às demandas do trabalho. No contexto hospitalar pode favorecer um ambiente de trabalho mais humanizado e colaborativo, onde os profissionais se sentem mais valorizados e apoiados. A inclusão das PICS pode não apenas diminuir os efeitos do estresse crônico, mas também fomentar um maior engajamento e satisfação no trabalho, contribuindo para a sustentabilidade das equipes de enfermagem.

PALAVRAS-CHAVE: saúde do trabalhador; enfermagem; unidades hospitalares; saúde mental; saúde ocupacional.

1 INTRODUÇÃO

A atuação profissional da enfermagem se dá em meio a riscos e condições desfavoráveis, que podem influenciar diretamente na saúde física e mental destes, o que pode resultar em estresse e prejuízo ao trabalho, pela constante exposição a patógenos, perfurocortante, riscos de contrair doenças, além de violência que

¹Acadêmica de Enfermagem – Faculdade Vértix Trirriense - Univértix

² Enfa. Mestra em Enfermagem – Professora da Faculdade Vértix Trirriense - Univértix

podem pelo sofrimento físico e psíquico ocasionar o sobrepeso; fadigabilidade; dor lombar; Síndrome de *Bournout*; distúrbio osteomusculares; e infecções transmissíveis, que estão relacionadas à natureza da atividade que desenvolvem. (Cofen, 2023; Leite *et al*, 2021)

Segundo o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) (2023) o Brasil possui 700 mil enfermeiros registrados nos conselhos regionais de enfermagem atuando em diversos segmentos, como hospitais, clínicas, ambulatorios públicos e privados e atendimentos domiciliares. Considerando técnicos, auxiliares e obstetrizas, o número de profissionais em atuação chega a 3,011 milhões, sendo atualmente a maior mão de obra da saúde, e conseqüentemente a mais sujeita a riscos que envolvem o processo saúde-doença.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) “a saúde é o completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”. Já a saúde mental não possui uma definição “oficial”, uma vez que uma série de diferenças culturais, julgamentos subjetivos, e teorias relacionadas, acabam por afetar no modo como a “saúde mental” é definida. O que torna sua compreensão mais ampla do que apenas a ausência de transtornos mentais, já que pode ser utilizada como um termo capaz de descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional de um indivíduo. (Jesus; Souza; Machado, 2023)

Durante a pandemia do COVID-19 os trabalhadores de enfermagem corresponderam ao maior contingente de profissionais na linha de frente na luta contra o vírus, e o sofrimento destes profissionais frente ao medo e necessidade de seguir seu ofício trouxe a classe o aumento de casos de Síndrome de *Bournout*, pois os profissionais de enfermagem acabaram se levando ao limite para conseguir exercer sua profissão com humanidade, cuidado e perfeição. Com o aumento do número de casos de Síndrome de *Bournout* ou outros sofrimentos psíquicos, o Ministério da Saúde (MS) em 2020 publicou um estudo sobre os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) para a saúde do trabalhador, as PICS foram instituídas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do SUS em 03 de maio de 2006 por meio da portaria GM/MS 971 e tem como objetivo ampliar as possibilidades de cuidado e atender às

necessidades individuais de cada pessoa, contribuindo para minimização de sintomas das condições específicas. (Oliveira, 2022; Brasil, 2018; Jesus; Souza; Machado, 2023)

O interesse pelo tema surgiu na disciplina de saúde do trabalhador durante a leitura de artigos relacionados à saúde mental dos profissionais de enfermagem, que evidenciavam o sofrimento dos mesmos. Ao aprofundar o estudo, a autora se depara com as práticas integrativas no Sistema Único de Saúde como ferramenta útil a melhoria da qualidade de vida de pessoas e profissionais que vivenciam o sofrimento em diversas escalas (Pereira, 2024).

Diante deste cenário o objetivo do estudo é identificar como as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida e redução do sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem no ambiente laboral, através da análise do impacto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem, pelo meio de revisão da literatura existente que aborde os efeitos dessas práticas no bem-estar e na saúde mental desses trabalhadores.

Trabalhos como este são importantes para ampliar o entendimento sobre as estratégias que podem ser implementadas para melhorar a saúde mental e física dos profissionais de enfermagem, além de contribuir para o desenvolvimento de políticas públicas e práticas de saúde ocupacional que visem à promoção do bem-estar destes trabalhadores, garantindo uma atuação mais segura e eficaz no cuidado com os pacientes.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Saúde mental do profissional de enfermagem em abordagem contemporânea

A enfermagem desempenha um papel crucial, de modo a prezar pelo cuidado e assistência de seus pacientes, sem causar prejuízo à vida. No entanto, é perceptível o quanto essa responsabilidade pode corroborar para a sobrecarga psíquica dos profissionais, pois como seres humanos não estão imunes às falhas o que por sua vez, torna o trabalho favorável para o surgimento dos transtornos

mentais. Sob este enfoque, a pouca valorização da classe sempre esteve presente na enfermagem como um fator que causa desmotivação. (Lima; Brum, 2021)

O estresse ocupacional é um problema significativo, manifestando-se em altas taxas de incapacitação temporária, absenteísmo, insatisfação profissional e erros médicos. Este estresse ocorre quando as demandas do trabalho não se alinham com as necessidades, expectativas ou capacidades do trabalhador, tornando-se assim um risco à saúde. Outros fatores que agravam a saúde dos profissionais incluem decisões frequentes e imediatas, alta responsabilidade, escassez de recursos, falta de reconhecimento por parte da gestão, supervisão de equipes, restrição da autonomia profissional, interferências políticas, sobrecarga de trabalho, alta rotatividade, superlotação, espaço físico inadequado, e assistência direta e indireta a pacientes gravemente enfermos e em risco de morte iminente. (Lima; Brum, 2021)

Embora a maioria dos profissionais desenvolvam estratégias de enfrentamento quando expostas a situações altamente desafiadoras ou traumáticas, ainda existem relatos de adoecimento psíquico que podem levar até ao suicídio. (Moreira, De Lucca, 2020)

Os profissionais da saúde encontram-se entre os mais vulneráveis a acidentes, adoecimento e absenteísmo do trabalho. Logo, o absenteísmo corresponde à ausência não programada do empregado ao trabalho, de origem multifatorial e está relacionado às condições de trabalho quanto a fatores individuais. Corresponde, ainda, em termos de saúde, como um importante indicador de saúde dessa população, com impacto direto nos gastos com saúde e na descontinuidade do cuidado. (Paiva *et al.*, 2020)

Em contrapartida Rocha *et al.*, (2019) discutem o absenteísmo como fator que agrava o adoecimento entre os profissionais de enfermagem, devido à ausência de pessoal provocando uma sobrecarga na equipe de trabalho, resultando em desgaste físico, psicológico, social e espiritual, o que acaba por afetar o desempenho dos demais, comprometendo a qualidade do cuidado prestado.

Paiva *et al.* (2020) ainda observam que o aumento das exigências por produtividade das instituições hospitalares, com alta carga psíquica e de estresse, corrobora para que algumas causas de afastamento estejam mascaradas sob a

forma de absenteísmo por doença. Estudos indicam que trabalhadores mais propensos ao sentimento de culpa, com menores habilidades e desmotivados tendem a adoecerem mais, além de apresentarem maiores taxas de transtornos mentais, comportamentais e problemas emocionais.

Sendo assim, o absenteísmo na enfermagem é um aspecto que requer atenção, uma vez que afetam diretamente a qualidade da assistência que é prestada pela equipe ao paciente. Conhecer as circunstâncias que envolvem o absenteísmo em uma instituição pode auxiliar na implementação de ações preventivas, visando reduzir custos e melhorar a saúde dos trabalhadores (Santos; Lima, 2021).

As práticas integrativas como instrumento de melhoria no processo laboral

Inicialmente (2006) o SUS reconhecia apenas cinco PICS, durante o 1º Congresso Internacional de PICS, que ocorreu em conjunto com o 3º Congresso Internacional de *Ayurveda*, em março de 2018 foi anunciado que, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), haveria a inclusão de dez novas práticas complementares no seu rol de atendimento. A partir disso, foram veiculadas na imprensa diversas notícias sobre essa inclusão, formalizada na Portaria nº 702/2018. Logo, no período entre 2006 e 2018, o SUS passou a oferecer um total de 29 PICS. Fato este que, corroborado pelo histórico das políticas públicas de saúde no Brasil, evidencia como ao longo dos anos o conceito de saúde foi modificando-se. (Matta, 2021).

Ruela *et al.* (2020) e Ferraz *et al.* (2020) argumentam que a inclusão das PICS no SUS amplia o acesso aos serviços a partir da atenção integral e reafirma a necessidade de mais estudos sobre a implementação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) especialmente em um contexto de restrições orçamentárias na saúde pública. As práticas integrativas têm o potencial de reduzir o uso de medicamentos convencionais para tratamento ou prevenção de doenças, oferecendo alternativas que produzem respostas positivas tanto psicológicas quanto fisiológicas. A qualidade de vida é um dos benefícios mais procurados por aqueles que utilizam as PICS, pois reflete em todos os outros benefícios. Essas práticas promovem um cuidado mais autônomo e têm como

objetivo melhorar a qualidade de vida dos pacientes, promovendo bem-estar físico e mental e reduzindo os danos associados a doenças. (Mende *et al.*, 2019)

Para proporcionar um ambiente de trabalho mais leve e motivador, as PICS podem ser utilizadas de forma preventiva ou terapêutica, conforme a necessidade de cada indivíduo. Além disso, oferecem uma perspectiva ampliada sobre o ser humano e o universo que o rodeia, integrando saúde e doença e valorizando a individualidade. As PICS também promovem a saúde física, mental, social e espiritual, alinhando-se aos princípios da humanização do cuidado. (Aguiar; Kanan; Masiero, 2019)

No que discerne a relação entre a QVT e as PICS, Viana *et al.* (2021) chegaram à seguinte conclusão que devido à natureza dos serviços prestados pela enfermagem, a sua qualidade e eficácia tem um impacto decisivo na saúde, melhora e conforto dos pacientes. A literatura sugere que as organizações cobram maior produtividade, mas não possibilitam as condições de trabalho sem prejuízo à saúde dos enfermeiros causando assim, a redução da QVT, sofrimento psíquico, além sentimento de impotência e vazio. Nesse contexto a QVT e a humanização vêm resgatar a autoestima do trabalhador através dos seus princípios, que são compartilhados também pelas Práticas Integrativas e Complementares: saúde integrada ao bem estar físico, mental, social e espiritual.

Viana *et al.* (2021) destacam que a qualidade e eficácia dos serviços prestados pela enfermagem têm um impacto decisivo na saúde e no conforto dos pacientes. Podendo ainda, servir de instrumento para a gestão dos fatores de risco sociopsicológicos que podem afetar o trabalhador refletindo-se no bem-estar contribuindo para o bem-estar dos trabalhadores. Portanto, é crucial incentivar a implementação dessas práticas entre os profissionais de enfermagem, que têm mostrado receptividade a essas terapias, facilitando sua adoção. (Viana *et al.*, 2021)

Segundo o estudo realizado por Marques (2020) é evidente a importância de incorporar disciplinas ou conteúdos sobre práticas integrativas e complementares. Intensificando e oficializando as discussões sobre o tema em instituições de ensino de enfermagem, como parte do currículo básico do enfermeiro. E principalmente, deve-se ter maior incentivo a produções científicas voltadas a este tema, a fim de disseminar, sistematizar e legitimar o conhecimento nessa área.

A prevenção e promoção de saúde como fator de contribuição para redução do sofrimento psíquico do profissional de enfermagem através das PICS

A promoção e prevenção em saúde são ações complementares cada uma com estratégias e objetivos distintos. A prevenção se concentra em evitar o aparecimento de patologias específicas, direcionando-se a indivíduos ou grupos específicos. Por outro lado, a promoção de saúde é mais ampla e busca proporcionar à população as condições necessárias para melhorar e controlar sua saúde, abordando aspectos como paz, educação, moradia, alimentação, renda, ecossistema estável, justiça social e equidade. Portanto, enquanto as ações de promoção procuram fomentar os processos de saúde, as ações de prevenção procuram agir antes do aparecimento da patologia, evitando seu surgimento. (Faria; Rodrigues, 2020)

Os profissionais da saúde frequentemente colocam as necessidades dos outros à frente das suas, evidenciando a necessidade de apoio contínuo. O suporte psicossocial para a equipe de enfermagem é essencial para preservação da saúde física e mental a curto e longo prazo, especialmente em situações de alto estresse. A garantia do bem-estar desses profissionais depende da elaboração de estratégias articuladas desde a prevenção, promoção da saúde mental, até o tratamento e reabilitação desses profissionais, devendo envolver a instituição e toda a equipe. (Moreira, De Lucca, 2020)

É fundamental que o enfermeiro possua competências e habilidades para ponderar, qualificar, avaliar, prevenir e determinar quais procedimentos e condutas são mais adequadas para reduzir o índice de adversidades relacionadas à saúde do trabalhador, seguindo protocolos, padrões de qualidade e os princípios éticos. (Carvalho *et al.*, 2020)

Observa-se então que a enfermagem do trabalho possui como principal foco de suas atividades, as ações de natureza preventiva, as quais são prestadas ao indivíduo ou à coletividade que integram e participam dos processos de produção de bens e serviços de organizações ou empresas. Ações estas que visam proteger à saúde e a vida dos trabalhadores e evitar danos provenientes de fatores da própria atividade, da natureza, de fatores ambientais e dos comportamentos, hábitos e estilo de vida do trabalhador. (Vale, 2022)

Nesse contexto, a enfermagem do trabalho concentra-se principalmente em ações preventivas direcionadas a indivíduos ou grupos que participam de processos produtivos em organizações ou empresas. Tais ações visam proteger a saúde e a vida dos trabalhadores, prevenindo danos provenientes da própria atividade laboral, de fatores ambientais, e dos comportamentos e estilos de vida dos trabalhadores. (Vale, 2022)

Mostardeiro (2021) destaca que as *PICS* são fundamentadas em diretrizes de promoção da saúde, e suas ações podem ser aplicadas individualmente ou em grupos, promovendo a troca de experiências, o empoderamento, à solidariedade, além do autoconhecimento e autocuidado para enfrentar doenças ou sofrimentos. Percebe-se que ao enfatizar isso, as *PICS* estão bem próximas aos objetivos da Saúde Mental que vai além da ausência de doenças, sendo necessário compreender a Saúde Mental de forma mais abrangente. Além do mais, a saúde Mental está relacionada a fatores ambientais, físicos, sociais, psicológicos e espirituais, e é parte integrante de todo o desenvolvimento humano.

Essa visão holística da saúde mental, se alinha ao paradigma holístico e do conceito a respeito da Saúde Mental Positiva, entendida como o estado de bem-estar do ser humano, o que salienta a importância da promoção das qualidades da pessoa na otimização do seu potencial. A partir dessa perspectiva positiva, a Organização Mundial de Saúde (OMS) define a Saúde Mental como um estado de bem-estar, na qual os indivíduos reconhecem as suas habilidades e potencialidades sendo capazes de enfrentar os desafios e dificuldades cotidianas da melhor forma possível. E a avaliação dessas perspectivas positivas da Saúde Mental é fundamental para promover a saúde, priorizando um modelo de Saúde Mental Positiva em detrimento do modelo hegemônico. Promover a saúde, nesse sentido, é proporcionar ao indivíduo autonomia, capacidade de criação, busca por harmonia e felicidade, respeitando suas singularidades (Mostardeiro, 2021).

Existem evidências crescentes dos benefícios para a saúde dos trabalhadores de enfermagem em relação às práticas integrativas e complementares no ambiente de trabalho, e vem sendo utilizadas como estratégias para redução do estresse profissional e como estratégia benéfica as relações interpessoais. A auriculoterapia pode melhorar a qualidade do sono e capacidade de lidar com situações estressoras

como foi evidenciado entre estudantes de enfermagem em situação de estresse. As PICS podem ser aplicadas a partir da avaliação da necessidade do profissional, como em situações de perdas de familiares, conflitos no âmbito pessoal, problemas financeiros que implicam desfavoravelmente no contexto do trabalho, e são intervenções focadas no indivíduo que almejam reduzir o impacto de riscos já existentes, através estratégias que possam contribuir para o enfrentamento e o fortalecimento individual e profissional (Calil; Francisco, 2021).

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa caracterizou-se do tipo bibliográfica. A pesquisa bibliográfica é o levantamento ou revisão de obras publicadas sobre a teoria que irá direcionar o trabalho científico o que necessita uma dedicação, estudo e análise pelo pesquisador que irá executar o trabalho científico e tem como objetivo reunir e analisar textos publicados, para apoiar o trabalho científico. Para Gil (2002, p. 44) a “pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

Para isto, utilizou-se de produções científicas que descreviam as características acerca do fenômeno investigado. Sendo assim, o estudo foi realizado a partir de artigos extraídos das bases de pesquisa utilizando os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCs), combinados pelo operador booleano “AND” publicados nos últimos 5 anos.

O levantamento bibliográfico foi à primeira etapa desta pesquisa e ocorreu entre os meses de junho e agosto de 2024, nas seguintes bases de dados: Literatura Latino - Americano e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Base de Dados de Enfermagem (BDENF), Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde (DATASUS), utilizando-se os seguintes descritores: saúde do trabalhador; enfermagem; unidades hospitalares; saúde mental; saúde ocupacional. O uso de diferentes descritores nas diferentes bases de dados se deu pelo fato de que, utilizando apenas um descritor, não foi possível encontrar artigos relacionados ao tema, sendo necessários mais descritores para ampliar as buscas.

Foram selecionados artigos produzidos nos últimos cinco anos com o objetivo de encontrar dados mais recentes e atualizados. Os critérios de inclusão para a seleção das publicações foram: publicações acadêmicas dos últimos cinco anos, nos idiomas Inglês, Português e Espanhol, que atendessem aos critérios de inclusão e pesquisas que respondessem à pergunta problema. Foram excluídas produções que não apresentaram relação direta com um ou mais de um dos assuntos centrais do presente trabalho.

Do material obtido, resultando em 87 artigos, procedeu-se a leitura minuciosa de cada artigo, destacando aqueles que responderam ao objetivo proposto por este estudo. Seguindo os critérios de inclusão, 40 artigos foram selecionados para análise, os quais são referenciados e utilizados para o desenvolvimento e embasamento teórico do presente trabalho.

O presente estudo não envolveu questionários e ou entrevistas para base de dados, portanto não precisou passar pelo Comitê de Ética, logo, foram utilizadas informações de domínio público para complementar a pesquisa e todos referenciados no presente texto. A pesquisa não reconhece nenhum conflito de interesse, falsificação, falta de cuidado com a coleta e análise de dados, bem como, manipulação de dados e resultados. A mesma dispõe de dados verídicos e cumpre com as exigências legislativas e regulamentadoras.

Contudo, devido à carência de informações sobre o tema na cidade de Três Rios, este trabalho representa uma importante fonte de dados para a realização de futuros estudos sobre o tema.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo de revisão de literatura analisou 14 artigos, onde foram identificados vários temas recorrentes sobre a eficácia das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) no contexto da enfermagem. Com base na fundamentação teórica discutiremos como as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida e redução do sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem no ambiente laboral; a Saúde mental do profissional de enfermagem em abordagem contemporânea; a

prevenção e promoção de saúde como fator de contribuição para redução do sofrimento psíquico do profissional de enfermagem através das PICS.

É possível analisar através dos estudos de Ruela *et al.* (2020), Ferraz *et al.* (2020) e Mende *et al.* (2019) que a inclusão das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde no SUS amplia o acesso aos serviços a partir da atenção integral, reduzindo o uso de medicamentos convencionais para tratamento ou prevenção de doenças. Além disso, oferecem alternativas que produzem respostas positivas tanto psicológicas quanto fisiológicas, melhorando a qualidade de vida dos pacientes, promovendo bem-estar físico e mental e reduzindo os danos associados às doenças.

O estudo de Aguiar, Kanan, Masiero (2019) sugere que as PICS podem ser utilizadas tanto de forma preventiva quanto terapêutica, contribuindo para a redução do estresse ocupacional, conforme mencionado por Lima e Brum (2021) e nas situações descritas por Esperidião, Sadiel e Rodrigues (2020).

Deste modo, é possível observar a melhora na qualidade de vida e uma redução do absenteísmo, o que melhora o ambiente de trabalho e a produtividade, além de reduzir a carga psíquica e o estresse relatados por Paiva *et al.* (2020). Isso resulta em melhores condições de trabalho para a equipe de enfermagem, ocasionando maior qualidade e eficácia no atendimento aos pacientes, conforme Viana *et al.* (2021).

É importante destacar que promoção e prevenção em saúde devem partir de dentro da equipe, com o objetivo de evitar esgotamento profissional. Nesse sentido, Faria e Rodrigues (2020) discutem o conceito de promoção e prevenção da saúde, enquanto Moreira e De Luca (2020) expõem que os profissionais de enfermagem frequentemente colocam as necessidades de seus pacientes à frente de suas próprias, o que deteriora sua saúde física e mental.

Nesse contexto, Carvalho *et al.* (2020), apontam a necessidade de a equipe de enfermagem deve saber administrar suas competências e habilidades a fim de reduzir as adversidades relacionadas à sua própria saúde. Além disso, Vale (2022) apresenta ações que visam proteger a saúde da equipe e a vida dos trabalhadores, prevenindo danos laborais.

A definição de Saúde mental apresentada pela Organização Mundial de Saúde, como um estado de bem-estar no qual os indivíduos reconhecem suas habilidades e potencialidades e são capazes de enfrentar os desafios e dificuldades cotidianas da melhor forma possível, demonstra como as PICS estão alinhadas ao objetivo de promoção da saúde, conforme o estudo de Mostardeiro (2021).

Nesse sentido, Calil e Francisco (2021) apresentaram evidências dos benefícios das PICS para a saúde da equipe de enfermagem no ambiente de trabalho, reduzindo o estresse e melhorando as relações dentro da equipe.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou identificar como as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida e a redução do sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem no ambiente laboral. A revisão da literatura indicou que as PICS, quando integradas ao ambiente de trabalho, podem aliviar sintomas de estresse e ansiedade, fatores que contribuem para o absenteísmo e para a queda na qualidade dos cuidados prestados.

Os resultados sugerem que a implementação das PICS pode promover um equilíbrio mental e emocional nos profissionais de enfermagem, fortalecendo sua resiliência frente às demandas do trabalho. Dessa forma, as PICS emergem como uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida dos profissionais, com reflexos positivos tanto na saúde mental dos trabalhadores quanto na qualidade do cuidado oferecido aos pacientes.

Ademais, a integração das PICS no contexto hospitalar pode favorecer um ambiente de trabalho mais humanizado e colaborativo, onde os profissionais se sentem mais valorizados e apoiados. A inclusão dessas práticas nos programas de saúde ocupacional pode não apenas mitigar os efeitos do estresse crônico, mas também fomentar um maior engajamento e satisfação no trabalho, contribuindo para a sustentabilidade das equipes de enfermagem.

REFERÊNCIAS

ABREU, V. C. *et al.* Educação permanente em saúde e sua implicância na saúde do trabalhador. *Braz. J. Hea. Rev.*, São José dos Pinhais, v. 2, n. 4, p. 2.351-2.364,

2019. Disponível em:
<https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/1709>. Acesso em: 25 jan. 2021.

AGUIAR, J.; KANAN, L. A.; MASIERO, A. V. (2019). Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. *Saúde em Debate*, 43(123), 1205-1218. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/5NdgGYwFCNsQPWZQmZymcqM/>. Acesso em: 18 jun. 2024.

ALVES, N. S.; OLIVEIRA, B. A.; CARVALHO, T. A. de .; CARVALHO, T. A. de .; SAMPAIO, L. da S.; ALMEIDA, R. O. .; SOUSA, F. W. dos S. .; SILVA, J. L. M. da .; SILVA, A. A. da .; HOMEM, D. S.; ALMEIDA, E. M. S. de .; SANTANA, E. A. S. de .; SILVA, G. H. .; NASCIMENTO, G. S. do .; JAQUES, A. F. C. .; SÁ, A. G. S. .; SILVA, E. de S. . Riscos Ocupacionais e seus Agravos aos Profissionais de Enfermagem: Revisão Integrativa da Literatura. *Revista de Casos e Consultoria*, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e25687, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/25687>. Acesso em: 9 abr. 2024.

ARCANJO, R. V. G. *et al.* Gerenciamento dos riscos ocupacionais da enfermagem na atenção básica: estudo exploratório descritivo. *Revista de Pesquisa: Cuidado é fundamental* [online], [s. l.], v. 10, n. 2, p. 351-357, 2018. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6701781>>. Acesso em: 12 de abr de 2020.

BRASIL. Acidentes de trabalho matam ao menos uma pessoa a cada 3h47min no Brasil. *Justiça do Trabalho*. Disponível em: <https://www.trt20.jus.br/noticias/10-noticias/14540-acidentes-de-trabalho-matam-ao-menos-uma-pessoa-a-cada-3h47min-no-brasil>. Acesso em: 18 jun. 2024.

BRASIL. Dados estatísticos - Previdência Social e INSS. Ministério da Previdência Social. Disponível em: <https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/previdencia-social/dados-estatisticos-previdencia-social-e-inss>. Acesso em: 09 jun. 2024.

BRASIL. JANEIRO BRANCO: Transtornos mentais podem garantir estabilidade de 12 meses no emprego após alta médica Instituto Nacional do Seguro Social – INSS. Disponível em: <https://www.gov.br/inss/pt-br/assuntos/transtornos-mentais-podem-garantir-estabilidade-de-12-meses-no-emprego-apos-alta-medica-2>. Acesso em: 10 jun. 2024.

CALIL, T. Z. N.; FRANCISCO, C. M. Estratégias nas instituições de saúde para reduzir estresse na enfermagem. *Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem*, [S. l.], v. 10, n. 29, p. 40-47, 2020. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/240>. Acesso em: 19 jun. 2024.

CAMARGO, S. F. *et al.* Qualidade de vida no trabalho em diferentes áreas de atuação profissional em um hospital. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 4, p. 1467–

1476, abr. 2021. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/csc/a/7dYmpff6ZPP9wtxW7gKT8Qc/#>. Acesso em: 17 jun. 2024.

CARVALHO, A. R. et. al. PAPEL DA ENFERMAGEM NA SAÚDE DO TRABALHADOR NO BRASIL: REVISÃO INTEGRATIVA. *Journal of Health Connections*, v. 10, n. 3, 2020. Disponível em:

CARVALHO, D. C. et al. Acidentes de trabalho com material biológico na equipe de enfermagem de um hospital do Centro-Oeste brasileiro. *Escola Anna Nery*, v. 22, 2018. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/ean/v22n1/pt_1414-8145-ean2177-9465-EAN-2017-0140.pdf >. Acesso em 03 de out de 2020.

CENTENARO, A. P. F. C. et al. Common mental disorders and associated factors in nursing workers in COVID-19 units. *Rev. esc. enferm. USP*, São Paulo, v. 56, e20220059, 2022. Disponível em:
<http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342022000100471&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 09 abr. 2024. Epub 05-Ago-2022. <http://dx.doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2022-0059en>.

DAMIANI B.; CARVALHO M. Illness in nursing workers: a literature review. *Rev Bras Med Trab*, v. 19, n. 2, p. 214-223, 2021. DOI:10.47626/1679-4435-2020-592. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/1601/pt-BR/o-adoecimento-de-trabalhadores-de-enfermagem--uma-revisao-de-literatura>. Acesso em: 17 jun. 2024.

ESPERIDIÃO, E.; SAIDEL, M. G. B.; RODRIGUES, J.. Mental Health: Focusing On Health Professionals. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, p. e73supl01, 2020. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/reben/a/Pb9ydVgY43nrP36qNW9wKGh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 01 de maio de 2024.

FARIA, Nicole Costa; RODRIGUES, Marisa Cosenza. PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL NA INFÂNCIA: IMPLICAÇÕES EDUCACIONAIS. *Psic. da Ed.*, São Paulo, n. 51, p. 85-96, jul. 2020. Disponível em
<http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-35202020000200085&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 01 maio 2024. Epub 20-Nov-2020. <https://doi.org/10.23925/2175-3520.2020i51p85-96>.

FERRAZ B. R.; ROSA L. O.; GONÇALO-MIALHE C. Conhecimento dos profissionais da rede pública de saúde sobre Constelação Familiar. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, v. 39, p. e9476, 18 dez. 2021. disponível em:
<https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/9476>. Acesso em: 19 jun. 2024.

GUERRA, A. de L. e R. METODOLOGIA DA PESQUISA CIENTÍFICA E ACADÊMICA. *Revista OWL (OWL Journal) - REVISTA INTERDISCIPLINAR DE ENSINO E EDUCAÇÃO*, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 149–159, 2023. DOI:

10.5281/zenodo.8240361. Disponível em:
<https://revistaowl.com.br/index.php/owl/article/view/48>. Acesso em: 15 abr. 2024.

JESUS, Joseane Fernandes de Lima de; SOUZA, Luciene Ferreira de; MACHADO, Luana Costa da Cruz. SAÚDE MENTAL DO ENFERMEIRO NA PANDEMIA COVID-19. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 9, n. 11, p. 3065–3084, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i11.12574. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/12574>. Acesso em: 28 jul. 2024.

LEITE, R. F., GOMES, E. T., SILVA, Q. G., & LIMA, E. T. A. (2021). Relação entre estresse e qualidade de vida de enfermeiros hospitalares. Revista de Enfermagem UFPI, 10, e875. DOI:10.26694/reufpi.v10i1.875. Disponível em: <https://periodicos.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/875/763>

LIMA, A.; BRUM A. Fatores que afetam a saúde mental dos profissionais de enfermagem no âmbito laboral e suas consequências na assistência: revisão integrativa da literatura. (2021). Disponível em: <http://200.150.122.211/jspui/bitstream/23102004/368/1/Andriele%20de%20Lima.pdf>. Acesso em: 27 de abril de 2024.

MARTELLI, A.; FILHO, A. J. de O.; GUILHERME, C. D.; DOURADO, F. F. M.; SAMUDIO, E. M. M. Análise de Metodologias para Execução de Pesquisas Tecnológicas / Analysis of Methodologies for Carrying out Technological Research. Brazilian Applied Science Review, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 468–477, 2020. DOI: 10.34115/basrv4n2-006. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BASR/article/view/7974>. Acesso em: 1 may. 2024.

MATTA, I. B. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e a sua inserção no Sistema Único de Saúde: o caso do município de Sant'Ana do Livramento. Repositório Digital Lume – UFRGS, p. 1-128, 2021. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/221688> Acesso em: 19 jun. 2024.

MARTINS, P. S.; RUELA, L. O.; SILVA, N. C. M. Inserção das PICS na graduação em enfermagem: o que dizem os estudantes. Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem, [S. l.], v. 12, n. 39, p. 98–106, 2022. DOI: 10.24276/rrecien2022.12.39.98-106. Disponível em: <https://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/683>. Acesso em: 19 jun. 2024.

MARQUES, J. V. (2020). Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do SUS: um olhar sobre a formação profissional (Dissertação de mestrado). Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, RJ, Brasil. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/43579>. Acesso em: 18 jun. 2024.

MOSTARDEIRO, A. C. Práticas integrativas e complementares: concepções e práticas de enfermeiras como estratégia de promoção à saúde mental. Dissertação

apresentada ao Programa de Pós-Graduação da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito para obtenção do título de Mestre em Enfermagem. Porto Alegre - RS, p.1-126, 2021. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/272297>. Acesso em: 19 jun. 2024.

MOREIRA, A. S.; LUCCA, S. R. Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate ao covid-19. *Enfermagem em foco*, v. 11, n. 1. ESP, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/karol/Downloads/3590-21264-1-PB.pdf>. Acesso em: 01 de maio de 2024.

NASCIMENTO M. N. R.; SANTOS A. G.; BARROS L. A. F; OLIVEIRA C. J.; FÉLIX N. D. C. Cuidados de enfermagem na proteção e prevenção de riscos para o enfermeiro: revisão da literatura. *J. nurs. health*. 2020; v. 10(n.esp.):e20104001. Disponível em: <file:///C:/Users/BIBLIOTECA-E2/Downloads/14717-Texto%20do%20artigo-61679-1-10-20200323.pdf>

OLIVEIRA PIT, Cristiana *et al.* Saúde mental dos profissionais de enfermagem durante a pandemia da Covid-19 no Brasil: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Enfermagem*, v. 20, p. e10991-e10991, 2022.

Paiva LG, Dalmolin GL, Andolhe R, Santos WM. Factores associados ao absenteísmo-doença de trabalhadores da saúde: revisão de escopo. *Av Enferm*; 2020, 38(2): 234-248. Disponível em: <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v38n2.79437>. Acesso em: 01 de maio de 24.

PEREIRA, M. B. S. A. Uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no acompanhamento nutricional. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso. Repositório Digital da UFPE – ATENA. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/55937>. Acesso em: 17 jun. 2024.

REIS, Luciene Maria dos *et al.* Atuação da enfermagem no cenário da pandemia COVID- 19. *Rev. Nursing*. v. 23, n.269, p. 4765-4768, 2020. Disponível em: . Acesso em: 21 mar. 2021. DOI.: <https://doi.org/10.36489/nursing.2020v23i269p4765-4772>

ROCHA, F. P. *et al.* Absenteísmo-doença entre profissionais de saúde de um hospital público estadual em São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, Sp, v. 17, n. 3, p. 355-362, set. 2019. Disponível em: Acesso em: 01 de maio de 2024.

SANTOS, V. L. R.; LIMA, C. L. Absenteísmo na equipe de enfermagem em ambiente hospitalar. *Anais de enfermagem do unifunec*, [s. l.], v. 6, n. 6, 2021. Disponível em: <https://seer.unifunec.edu.br/index.php/ASAE/article/view/5083>. Acesso em: 1 maio. 2024.

SANTOS, Fabiana Maria *et al.* Esgotamento físico dos profissionais de enfermagem no combate da COVID- 19. *Revista Nursing*. v. 24, n. 278, p. 5968- 5973, 2021. Disponível em: <http://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/revistanursing/article/view/16>

86/1946. Acesso em: 18 maio. 2022. DOI.:
<https://doi.org/10.36489/nursing.2021v24i278p5968-5979>

SILVA, S. S. *et al.* Ocorrência de doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho em enfermagem. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 12, p. e1491210181-e1491210181, 2020. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/10181/9600>. Acesso em: 26 de abril de 2023.

SILVA JUNIOR, J. S. *et al.* Atualização 2020 da Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho no Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 47, p. e11, 2022. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbso/a/rbPkmWjQLBqJpqTYcGPrjYH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 de abril de 2024.

SOUSA, T. A. *et al.* Enfermagem do trabalho: o papel do enfermeiro na prevenção de acidentes e doenças ocupacionais. *Brazilian Journal of Development*. v. 7, n. 8, p. 84281-84291, 2021. Disponível em:
<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/35030/pdf>

SOUZA JÚNIOR, A. C. M. Impactos do teletrabalho na saúde, segurança e bem-estar dos trabalhadores: uma revisão da literatura científica. 2023.

VALE, F. A. Papel do enfermeiro na promoção da saúde do trabalhador. 2022. Disponível em:
<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5256/1/PAPEL%20DO%20ENFERMEIRO%20NA%20PROMOCAO%20DA%20SAUDE%20DO%20TRABALHADOR.pdf>

VIANA, J. S. A. *et al.* A utilização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e sua relação com a saúde dos profissionais de enfermagem na Atenção Primária à Saúde. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], v. 13, pág. e121101320716, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i13.20716. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20716>. Acesso em: 19 jun. 2024.