

Saúde dos Trabalhadores de Enfermagem: Revisando as Estratégias de Promoção à Saúde

The Health of Nursing Professionals: Reviewing Health Promotion Strategies

Salud de los Trabajadores de Enfermería: Revisando las Estrategias de Promoción a la Salud

Angelo Antonielli Ribeiro Farias¹; Leticia Silveira Cardoso^{2*}; Jonatan Jean Silveira da Silva³; Cynthia Fontella Sant'Anna⁴; Janice Mendieta Lima⁵; Marta Regina Cezar-Vaz⁶

Como citar este artigo:

Farias AAR, Cardoso LS, Silva JJS, *et al.* Saúde dos Trabalhadores de Enfermagem: Revisando as Estratégias de Promoção à Saúde. Rev Fund Care Online.2019. abr./jun.; 11(3):828-835. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i3.828-835>

ABSTRACT

Objective: The study's purpose has been to further understand the health promotion strategies towards nursing professionals. **Methods:** It is an integrative literature review with a qualitative approach, which is composed of 23 articles that answer the following guiding question: What are the health promotion strategies developed for nursing professionals? **Results:** The findings were gathered into four strategy groups, as follows: Promoting the Work Planning, which are based on regulating the workload and salary relationship; Promoting Knowledge, which are focused on the professional update through the use of technologies; Promoting Physical Activity, aiming to guarantee the access to physical exercise, both intra and extra the work environment; and, Promoting Integrative and Complementary Practices, indicating music therapy, relaxation techniques and yoga, which together with the other ones might contribute to reduce work stress, musculoskeletal and cardiovascular problems. **Conclusion:** The work planning can be considered the main strategy of health promotion for nursing professionals, since it is associated with the development of the others.

Descriptors: Health Promotion, Occupational Health, Nursing.

¹ Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal do Pampa (Unipampa/Campus Uruguiana).

² Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Licenciatura em Enfermagem pela Universidade da Região da Campanha (URCAMP/Bagé). Especialização em Gestão Pública pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Mestrado em Ciências da Saúde, Doutorado em Enfermagem e Pós-Doutorado pela Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Professora Adjunta do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Pampa (Unipampa/Campus Uruguiana).

³ Graduação em Enfermagem pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI/Campus Santiago). Especialização em Saúde da Família pela Fundação Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Técnico Administrativo em Educação da Universidade Federal do Pampa (Unipampa/Campus Uruguiana).

⁴ Graduação em Enfermagem, Especialização Multiprofissional em Saúde da Família, Mestrado em Enfermagem e Doutorado em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Professora Adjunta do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Pampa (Unipampa/Campus Uruguiana).

⁵ Graduação em Enfermagem e Mestrado em Enfermagem [em andamento] pela Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Enfermeira Assistencial do Setor de Emergência Cardiológica do Hospital Santa Casa de Caridade de Rio Grande.

⁶ Graduação em Enfermagem e Especialização em Educação para o Terceiro Grau pela Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Mestrado em Enfermagem Fundamental pela Universidade de São Paulo – Ribeirão Preto (USP/RP). Doutora em Filosofia da Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Pós-doutorado pela London School Hygiene and Tropical Medicine. Professora Titular da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande (FURG).

RESUMO

Objetivo: Conhecer as estratégias de promoção à saúde para os trabalhadores de enfermagem. **Método:** Revisão integrativa composta por 23 artigos que respondem a questão norteadora: Quais as estratégias de promoção à saúde, desenvolvidas para os trabalhadores de enfermagem? Aplicou-se uma abordagem qualitativa. **Resultados:** As estratégias para **Promoção da Organização do Trabalho** pautam-se na regulação da relação carga de trabalho e salário. As do **Conhecimento**, na atualização profissional com uso de tecnologias. Já as da **Atividade Física**, na garantia do acesso ao exercício físico, intra e extra, ambiente de trabalho. As de **Promoção de Práticas Integrativas e Complementares** indica a musicoterapia, as técnicas de relaxamento e yoga, que em conjunto com as demais, contribuem para reduzir o estresse laboral e problemas musculoesqueléticos e cardiovasculares. **Conclusão:** A organização do trabalho pode ser considerada a principal estratégia de promoção à saúde para trabalhadores de enfermagem, pois a ela associa-se o desenvolvimento das demais.

Descritores: Promoção da Saúde, Saúde do Trabalhador, Enfermagem.

RESUMEN

Objetivo: Conocer las estrategias de promoción a la salud para los trabajadores de enfermería. **Método:** Revisión integrativa compuesta por 23 artículos que responden a la cuestión orientadora: ¿Cuáles son las estrategias de promoción a la salud, desarrolladas para los trabajadores de enfermería? Se aplicó un enfoque cualitativo. **Resultados:** Las estrategias para Promoción de la Organización del Trabajo se basan en la regulación de la relación carga de trabajo y salario. Las del Conocimiento, en la actualización profesional con uso de tecnologías. Las de la Actividad Física, en la garantía del acceso al ejercicio físico, intra y extra, ambiente de trabajo. Las de Promoción de Prácticas Integrativas y Complementarias indica la musicoterapia, las técnicas de relajación y yoga, que en conjunto con las demás, contribuyen para reducir el estrés laboral y problemas musculoesqueléticos y cardiovasculares. **Conclusión:** La organización del trabajo puede ser considerada la principal estrategia de promoción a la salud para trabajadores de enfermería, pues a ella se asocia el desarrollo de las demás.

Descriptor: Promoción de la Salud, Salud Laboral, Enfermería.

INTRODUÇÃO

A enfermagem é uma ciência, cuja finalidade do processo de trabalho está em produzir cuidado em saúde. Este pode ser apreendido por meio de diferentes ações de trabalho que culminam com a proteção à vida das comunidades.¹ Proteção que exige dos trabalhadores enfermeiros, atuantes na área de saúde do trabalhador, competência para a organização dos diferentes serviços de saúde na perspectiva da integralidade da atenção à saúde.² Organização que inclui o planejamento, a coordenação e a avaliação de recursos humanos e materiais e da execução das ações, característico do trabalho em rede do Sistema Único de Saúde.³ Somam-se a estas ações aqueles desenvolvidas no contato direto dos trabalhadores de enfermagem com as pessoas, possíveis de serem observadas em diversos ambientes.

Nos serviços intrahospitalares de urgência e emergência, o enfermeiro tem acrescido as suas ações de cuidado, a mediação do processo comunicacional com outros trabalhadores e as pessoas que buscam assistência à saúde.⁴ Aspecto relevante

ao pensar-se sobre a saúde destes trabalhadores, pois o inesperado é uma condição presente nestas unidades. Logo por mais preparada que possa estar uma equipe, a tensão e o estresse podem estar presentes.⁵ Especialmente, quando se somam problemas como a ausência de recursos ou ainda a de pagamento dos trabalhadores.⁶ Em centro cirúrgico, situações conflitantes também estão presentes entre os trabalhadores de enfermagem, especialmente na relação com os médicos.⁷ Paralelamente, o enfermeiro depende do trabalho realizado noutras unidades para liberação da intervenção cirúrgica, dentre as quais se destaca o Centro de Materiais e Esterilização. Resultando no acúmulo de ações como a previsão e provisão de materiais, a segurança do paciente e a confirmação de leito pós-cirúrgico.⁸

Os trabalhadores de enfermagem atuantes nestes ambientes possuem maiores chances de exposição ocupacional a riscos de diferentes naturezas, principalmente o biológico. A exposição a este tipo de risco tem na literatura extensa divulgação.⁹⁻¹⁰ O descarte inadequado de dispositivos utilizados em procedimentos com pacientes tem contribuído para a manutenção dos elevados índices de exposição ocupacional a material biológico entre os trabalhadores de enfermagem.¹¹ As atitudes e comportamentos de proteção e segurança são muitas vezes banalizadas pelo próprio profissional, que se expõe ao sangue e fluídos corporais potencialmente contaminados pelo Vírus da Imunodeficiência Adquirida (HIV), Vírus da Hepatite B e C (VHB e VHC).¹²

Essa diversidade de ações e responsabilidades pode estar contribuindo para o surgimento de doenças relacionadas ao trabalho ou mesmo doenças ocupacionais como as cardiopulmonares, as infecciosas, as parasitárias ou os transtornos de ordem emocional e psíquica.¹³ Apesar da existência de um Sistema de Monitoramento da Saúde do Trabalhador de Enfermagem (SIMOSTE) que permite a quantificação do adoecimento destes trabalhadores por meio das Comunicações de Acidentes de Trabalho (CAT) e dos afastamentos por atestado médico,¹⁴ o que se deseja é conhecer as estratégias de promoção à saúde desenvolvida para trabalhadores de enfermagem.

MÉTODOS

Revisão integrativa¹⁵ caracterizada pela síntese do conhecimento e pela identificação da produção científica a respeito da promoção à saúde para os trabalhadores de enfermagem. Organizada a partir da questão norteadora: Quais as estratégias de promoção à saúde, desenvolvidas para os trabalhadores de enfermagem?

Desenvolvida no ambiente virtual de divulgação da produção científica, denominado Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), no mês de novembro de 2017. Os critérios de inclusão selecionados previamente foram: texto completo disponível, formato de artigo, publicado em bases de dados internacionais. Os de exclusão foram todos os artigos

que não estão disponíveis gratuitamente, do tipo revisão e que não apresentam a enfermagem como público-alvo das estratégias de promoção à saúde.

Para a coleta de dados utilizaram-se as palavras-chave: health promotion; occupational health; nursing. Todas indexadas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no sistema de metadados médicos de língua inglesa Medial Subject Headings (MeSH). Para a busca avançada aplicou-se o termo booleano “and”. Obteve-se 811 manuscritos, destes 281 estavam disponíveis em texto completo, 273 eram artigos e 238 estavam publicados em bases de dados internacionais.

Do conjunto de 238 artigos, 180 pertenciam à base de dados da *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE); 57 à Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e 01 à Base de Dados Bibliográficos Especializada na Área de Enfermagem (BDENF – Enfermagem). Excluíram-se 86 artigos que não estavam disponíveis gratuitamente. Realizou-se a sobreposição de bases de dados para remover duplicações nos artigos, excluindo-se 07. Excluíram-se mais 10 artigos que eram do tipo revisão. Consecutivamente realizou-se a leitura do título, do resumo, dos resultados e da conclusão dos 135 artigos disponíveis e aplicou-se o critério de exclusão, não ter a enfermagem como público-alvo das estratégias de promoção à saúde, excluindo-se 112 artigos, resultando num universo de investigação de 23 artigos (**Ilustração 1**).

Título URL	Autores Revista	Ano Qualis*
1. Meias elásticas de compressão: estratégia para promoção da saúde de enfermeiros emergencistas. http://www.facenf.uerj.br/v22n4/v22n4a08.pdf	Rocha RG, Handem PC, Figueiredo NMA, Santos I, Albuquerque DC. Rev enferm UERJ	2014 B1
2. Promoção de saúde das famílias de docentes de enfermagem: apoio, rede social e papéis na família. https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0350.pdf	Dias J, Nascimento LC, Mendes IJM, Rocha SMM. Texto Contexto Enferm	2007 A2
3. Técnico de enfermagem e o cuidado da sua saúde: conhecendo esta realidade. http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/8855/6641	Coelho ACVD, Ramos IC, Almeida SS, Braga YAB, Coelho PBB. Cienc Cuid Saude	2010 B2
4. Exploring workplace related health resources from a salutogenic perspective: Results from a focus group study among healthcare workers in Sweden. https://content.iospress.com/download/work/wor01356?id=work%2Fwor01356	Bringsén A, Andersson HI, Ejlertsson G, Troein M Work	2010 B1
5. Identifying work ability promoting factors for home care aides and assistant nurses. http://europepmc.org/backend/ptpmrender.fcgi?accid=PMC3292971&blobtype=pdf	Larsson A, Karlqvist L, Westerberg M, Gard G. BMC Musculoskeletal Disorders	2012 B1
6. Integrated health programme: a workplace randomized controlled trial. http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2648.2008.04846.x/epdf	Tveit TH, Enksen HR. Journal of Advanced Nursing	2008 A1
7. Psychometric analysis of the Short-Form Chinese Health and Safety Executive's Management Standards Indicator Tool among nurses in Taiwan. http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1359105313515292	Kao CC, Wang RH, Yng JC, Lin YH, Chang FY, Chen KY. Journal of Health Psychology	2015 B1
8. Morbidity among nursing personnel and its association with working conditions and work organization. https://pdfs.semanticscholar.org/4c3e/8bbc7068b56844ba0816135394d5b2a526e.pdf	Vasconcelos S, Marqueze E, Gonçalves L, Lemos L, Araújo L, Fischer FM, Moreno CRC. Work	2012 B1

9. Ocupação e fatores de risco para diabetes tipo 2: estudo com trabalhadores de enfermagem. http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n3/pt_05.pdf	Almeida VCF, Zanetti ML, Almeida PC, Damasceno MMC. Rev Lat-Am. Enferm.	2011 A1
10. Perfil de saúde dos trabalhadores de um centro de saúde-escola. http://www.scielo.br/pdf/rlae/v10n4/13361.pdf	Nascimento LC, Mendes IJM. Rev Lat-Am. Enferm.	2012 A1
11. Adoption of workplaces and reach of employees for a multi-faceted intervention targeting low back pain among nurses' aides. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4021388/pdf/1471-2288-14-60.pdf	Rasmussen CDN, Larsen AK, Holtermann A, Sogaard K, Jorgensen MB. BMC Medical Research Methodoloev	2014 A1
12. Condições de vida e trabalho de profissionais de um Serviço de Atendimento Móvel de Urgência. http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n4/pt_22.pdf	Vegjan CFL, Monteiro JM. Rev. Lat-Am Enferm.	2011 A1
13. Fatores de risco para doenças cardiovasculares em profissionais de enfermagem: estratégias de promoção da saúde. http://www.scielo.br/pdf/reben/v67n3/00347167-reben-67-03-0394.pdf	Magalhães FJ, Mendonça LBA, Rebouças CBA, Lima FET, Custódio IL, Oliveira SC. Rev Bras Enferm.	2014 A2
14. 'Mental health day' sickness absence amongst nurses and midwives: workplace, workforce, psychosocial and health characteristics. http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jan.13212/epdf	Lamont S, Brunero S, Perry L, Duffield C, Sibbritt D, Gallagher R, Nicholls R. Journal of Advanced Nursing	2016 A1
15. Prevalence of overweight and obesity among nurses in Scotland: A cross sectional study using the Scottish Health Survey. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020748915003326	Kyle RG, Neall RA, Atherton IM. International Journal of Nursing Studies	2016 A1
16. Rede de Prevenção de Acidentes de Trabalho: uma estratégia de ensino a distância. http://www.scielo.br/pdf/reben/v63n2/13.pdf	Marziale MH, Zapparoli AS, Felli VE, Anabuki MH. Rev Bras Enferm.	2010 A2
17. Effect of physical exercise on workplace social capital: Cluster randomized controlled trial. http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1403494815598404	Andersen LL, Otto MB, Sundstrup E, Brandt M, Jay K, Clausen T, et al. Scandinavian Journal of Public Health	2015 A2
18. Health-Promoting Behaviors and Their Association With Certain Demographic Characteristics of Nursing Students of Tehran City in 2013. http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ghs/article/view/38566/23119	Hosseini M, Ashktorab T, Taghdisi MH, Vardanjani AE, Rafiei H. Global Journal of Health Science	2015 Sem
19. Health promotion in nurses: Is there a healthy nurse in the house? https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S089718970700105X	McElligott D, Siemers S, Thomas L, Kohn N. Applied Nursing Research	2009 A1
20. Worksite Physical Activity Intervention for Ambulatory Clinic Nursing Staff. http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2165079916633225	Tucker S, Farrington M, Lanningham-Foster LM, Clark MK, Dawson C, Quinn GJ, Laffoon T, Perkhounkova Y. Workplace Health & Safety	B1
21. Propuesta de enfermería con terapias complementarias para el abordaje de riesgos psicosociales a nivel laboral. http://www.scielo.sa.cr/pdf/enfermeria/n30/1409-4568-enfermeria-30-00108.pdf	Vásquez PAC, Vilchez-Barboza V, Valenzuela-Suazo S. Revista Enfermería Actual en Costa Rica	2015 B2
22. Mindfulness Interventions to Reduce Stress Among Nursing Personnel. http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/216507991306100207	Zeller JM, Levin PF. Workplace Health & Safety	2013 A1
23. Yoga for Self-Care and Burnout Prevention Among Nurses. http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2165079915596102	Alexander GK, Rollins K, Walker D, Wong L, Pennings J. Workplace Health & Safety	2015 A1

Ilustração 1 – Qualidade das revistas que divulgam o universo de investigação.

Legenda: Qualis* 2014/2017–Área da Enfermagem-Plataforma Supcupira.

A autoria do conjunto dos 23 artigos destaca os enfermeiros que aparecem 70 vezes como autor e/ou coautor. Consecutivamente têm-se os fisioterapeutas, oito vezes; médicos, sete vezes; educador físico, cinco vezes e outros trabalhadores que somam 11 autorias e/ou coautorias.

O qualis das revistas indica a qualidade das publicações na área da Enfermagem e da Saúde Coletiva, sendo dez qualis A1; quatro, A2; seis, B1; um; B2 e um, sem qualis nas áreas. A localização geográfica dos estudos corrobora com a perspectiva do qualis, à medida que, nove artigos realizados no Brasil, quatro nos Estados Unidos da América, dois na Dinamarca, dois na Suécia, um na Austrália, um na Costa Rica, um na Escócia, um no Irã, um na Noruega e um em Taiwan.

Nesses territórios e sistemas de saúde, os estudos demonstram que as estratégias de promoção à saúde para os profissionais de enfermagem podem ser executadas em diferentes ambientes de trabalho, independentemente da complexidade da atenção à saúde. Assim, doze artigos dos vinte e três foram realizados em hospitais; nove em ambulatoriais ou centros especializados de saúde; e dois em unidades básicas de saúde.

Para a análise e interpretação do universo, realizou-se a leitura dos 23 artigos com fins de identificar os principais problemas que acometem os trabalhadores de enfermagem em seu ambiente de trabalho. E paralelamente, apreender as estratégias elaboradas e/ou executadas para promover a saúde dos trabalhadores da enfermagem.

Para a discussão dos resultados e a apresentação do conteúdo, aplicou-se uma abordagem qualitativa¹⁶ que permite por meio da releitura dos artigos a exploração das especificidades do objeto de investigação, as estratégias de promoção à saúde. A partir do que se buscaram respostas à questão de pesquisa, resultando em quatro categorias teórico-empíricas: **Promoção da Organização do Trabalho; Promoção do Conhecimento; Promoção da Atividade Física e Promoção de Práticas Integrativas e Complementares.**

Os aspectos éticos e os preceitos de autoria foram respeitados na medida em que os autores consultados foram citados e referenciados ao longo do estudo. Paralelamente, se dispôs o ano de publicação dos documentos conforme previsto na Lei nº 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.¹⁷

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As quatro categorias teórico-empíricas abarcam o conjunto dos 23 (100%) artigos selecionados, de modo que, respondem a questão de pesquisa ao apontar estratégias para a promoção à saúde de trabalhadores de enfermagem. A frequência relativa e absoluta apresentada, a seguir, tem finalidade exclusiva de consubstanciar os dados qualitativos. Logo, as estratégias de **Promoção da Organização do Trabalho** compõem-se de um conjunto de oito (35%) artigos; as de **Promoção do Conhecimento**, também por oito (35%); as de **Promoção da Atividade Física**, por quatro (17%) e as de **Promoção de Práticas Integrativas e Complementares** por três (13%).

Promoção da Organização do Trabalho

Nesta categoria as estratégias centralizam-se na resolutividade de problemáticas como a instabilidade dos vínculos empregatícios, da relação carga de trabalho e salário, além de condições ambientais para o desenvolvimento das ações de trabalho, conforme artigos de 1 a 8 da **Ilustração 1**. Resultando em estresse para o trabalhador, apresentado em três (37,5%) artigos do conjunto de oito (100%) que compõem esta categoria. Outros três (37,5%) indicam o comprometimento musculoesquelético dos trabalhadores e dois (25%), cardiovasculares. Exemplo:

*Em face das longas jornadas de trabalho (...) os técnicos de enfermagem ficam quase o tempo todo afastados da família, tornando-se cansados e estressados (...) considera-se imprescindível a participação dos gestores das instituições na elaboração de estratégias (...) Uma jornada de trabalho equilibrada e uma remuneração condizente beneficiam tanto os trabalhadores de enfermagem, que podem trabalhar com segurança e serenidade, quanto a instituição empregadora (...).(Página 492 do artigo 3 da **Ilustração 1**).*

Promoção do Conhecimento

As estratégias principais para a promoção à saúde dos trabalhadores de enfermagem apoiam-se na construção de programas institucionais para atualização profissional quanto ao autocuidado, ao uso de tecnologias e a manutenção das relações interpessoais no ambiente de trabalho, conforme artigos de 9 a 16 da **Ilustração 1**. Tal acesso à informação contribui para evitar problemas de saúde tais como os cardiovasculares, descritos em três (37,5%) dos oito (100%) artigos que compõem esta categoria. E, problemas metabólicos/endócrinos, três (37,5%); os de saúde mental como o estresse, um (12,5%) e; os imunológicos, um (12,5%). Exemplo:

*(...) o primeiro passo para qualquer mudança é o conhecimento da própria realidade (...) à medida que está disponível e vai sendo incorporado pelos trabalhadores, permite que o saber por meio da consciência ingênua possa ser transcendido pelo saber e fazer conscientizado, refletindo, tomando decisões e assumindo riscos. (Página 507 do artigo 10 da **Ilustração 1**).*

Promoção da Atividade Física

Esta estratégia apresenta-se diretamente relacionada com a gestão institucional, pois indica a construção de convênios e de programas institucionais para garantir o exercício físico para os trabalhadores de enfermagem. Já que tal garantia contribui para a redução dos níveis de estresse do trabalhador durante sua jornada de trabalho, indicado por três (75%) dos quatro (100%) artigos que compõem esta categoria. Além de, o exercício físico contribuir para aproximar os trabalhadores de enfermagem, refletindo-se em relações interpessoais menos conflituosas no ambiente de trabalho. Exemplo:

In conclusion, group-based physical exercise at work contributed to building social capital within teams at the workplace. (Página 817 do artigo número 17 da **Ilustração 1**).

Promoção de Práticas Integrativas e Complementares

Entre as possibilidades para o desenvolvimento de terapias complementares no ambiente de trabalho, encontraram-se três (100%) artigos que indicam seus benefícios para a saúde dos trabalhadores de enfermagem. A musicoterapia, a prática de técnicas de relaxamento, de yoga e de toque terapêutico foi indicada em dois (67%) artigos como estratégias para redução do estresse profissional e em um (33%) como estratégia benéfica as relações interpessoais. Exemplo:

*Given the potential benefits and the limited risk of offering a gentle yoga program, health care agencies and networks may find a return on investment in terms of employee-level outcomes, including self-care and mental health, and potentially patient outcomes, including safety-related indicators as well as perceived quality of care. (Página 468 do artigo 23 da **Ilustração 1**).*

A organização do trabalho nas mais variadas instituições constitui-se em objeto de investigação de diferentes estudos. Haja vista que, ela pode ser determinada pelo modelo de gestão adotado, de modo, a definir a participação dos trabalhadores em todas as etapas do processo produtivo.¹⁸ Pensar na saúde dos trabalhadores de enfermagem representa bem mais que dimensionar sua percepção de risco ou mesmo sua exposição acidental a agentes biológicos.¹⁹ É compreender que os trabalhadores de enfermagem possuem um corpo de conhecimentos científicos que os habilita a exercer a profissão.²⁰ E que esta tem no cuidado a pessoa, o produto de seu processo de trabalho, mas que este trabalhador é em si também uma pessoa que precisa de cuidados.²

Pode-se dizer que se não há um cuidado a pessoa que trabalha, trabalhador, este estará condicionado ao adoecimento e ao absenteísmo por decorrência deste. E absenteísmo representa para a sociedade, mais do que dias de falta do trabalhador por motivos de doença.²¹ Para a sociedade, na particularidade dos trabalhadores de enfermagem, representa uma negligência à garantia dos direitos dos cidadãos. Já que ter acesso aos serviços de saúde somente, não se constitui no atendimento as necessidades humanas de quem busca um serviço de saúde. É preciso ter trabalhadores, especialmente de enfermagem, pois além de comporem a maioria, são quem acolhe as pessoas e as encaminham na busca de uma solução às suas necessidades de saúde.²²

A falta de recursos humanos e materiais em muitos serviços de saúde estão associados às condições de trabalho como fatores causais para doenças osteoarticulares, musculoesqueléticas e cardiovasculares em trabalhadores de

enfermagem.²³⁻²⁵ Muitos são os estudos que indicam quais os recursos que estão ausentes nos ambientes de trabalho da enfermagem, mas pouquíssimos indicam estratégias para transformar tais condições de trabalho.⁶⁻²⁶

Neste sentido, destacam-se as medidas de cuidado indicadas como estratégias para a promoção da saúde no universo investigado: uso de instrumentos tecnológicos para monitorar a carga de trabalho a fim de controle de estresse (Artigo 7 da **Ilustração 1**); uso de meias de compressão elástica por trabalhadores que atuam em serviços de urgência e emergência para reduzir edema e dilatação de vasos sanguíneos (Artigo 1 da **Ilustração 1**); entre outras. Faz-se necessário enfatizar que o custeio de tais estratégias de promoção à saúde para os trabalhadores de enfermagem são de responsabilidade exclusiva do empregador, a exemplo dos equipamentos de proteção individual.²⁷

Como dito anteriormente, somente o acesso a recursos materiais não é capaz de promover a saúde. No caso dos trabalhadores de enfermagem, saber utilizá-los corretamente, ter orientação e estímulos contínuos é norma legal/legislação a serem cumpridas por trabalhadores e empregadores.²⁸ A execução de ações cotidianas pelos trabalhadores de enfermagem, por exemplo, a higienização das mãos, evidencia a banalização do cuidado de si e doutro e a necessidade de constante promoção do conhecimento.²⁹ O mesmo pode ser constatado em estudos que evidenciam as causas de exposições acidentais destes trabalhadores a agentes biológicos.¹⁰

As estratégias de promoção à saúde no universo investigado indicam os debates intra e interprofissionais (Artigo 9 da **Ilustração 1**), os cursos de capacitação periódicos (Artigo 13 da **Ilustração 1**), o ensino a distância (artigo 16 da **Ilustração 1**) como possibilidade para a manutenção do acesso a informações e conteúdos do cotidiano do trabalho. Fatos que se tornam fontes para viabilizar o cuidado de si e/ou o autocuidado entre trabalhadores de enfermagem.

Se por um lado o acesso a informações e conteúdos é identificado como estratégia para a promoção à saúde, há que se ter atenção para não o tornar mais uma fonte de estresse para os trabalhadores de enfermagem. Este representa o principal sinal/sintoma identificado nos estudos investigados e além das estratégias de organização do trabalho já referidas, compreenderam-se as relativas à promoção da atividade física e de práticas integrativas e complementares.

Os benefícios da prática de exercícios físicos para a saúde das pessoas estão publicitados em muitos estudos sobre fatores de risco cardiovasculares.³⁰⁻³¹ Na enfermagem, tal relação também está presente, particularmente em associação a comportamentos não saudáveis como o sedentarismo, dieta inadequada, entre outros.³² O estresse entre trabalhadores da enfermagem mantém-se ao longo de décadas em decorrência da sobrecarga de trabalho e das limitações organizacionais nos processos de trabalho.³³ Aspecto que resulta na presença da Síndrome de Burnout nos trabalhadores de enfermagem e que paralelamente repercute em ausência de segurança no cuidado promovido às pessoas.³⁴

Diante dos robustos achados científicos apresentados, as estratégias de promoção da atividade física do universo investigado extrapolam a ginástica laboral, para contemplar uma carga horária cotidiana maior, a ser realizada fora do horário de trabalho (Artigo 19 da **Ilustração 1**). Contemplação que além de contribuir para redução dos níveis de estresse laboral, atenua possíveis conflitos interpessoais decorrentes de problemas na organização do trabalho, de lacunas no conhecimento dos trabalhadores, entre outros (Artigo 17 da **Ilustração 1**).

Já que estudo realizado para avaliar a redução do estresse laboral pela aplicação de um programa de ginástica laboral com trabalhadores do setor administrativo de instituições de ensino superior evidenciou que a mesma não foi efetiva. Contudo, seus resultados quanto à redução de algias foi positivo.³⁵

Outras estratégias para promover à saúde dos trabalhadores de enfermagem e reduzir o estresse laboral estão relacionadas às práticas integrativas e complementares. Estas se caracterizam como política pública da área da saúde no Brasil, desde o ano de 2006, cuja finalidade está em assegurar a integralidade da atenção. O desenvolvimento destas práticas antecede a referida política no que diz respeito ao cuidado realizado pelos trabalhadores de enfermagem às pessoas, especialmente em nível da atenção básica.³⁶ Entretanto, estudo realizado com acadêmicos de enfermagem evidencia a insegurança deste para a aplicação da fitoterapia, pois seu conhecimento não tem origem no processo de formação e sim em saberes populares.³⁷ Acrescesse a este dado, à falta de compreensão acerca do uso de fitoterápicos por enfermeiros atuantes na atenção básica, de modo a corroborar com a premência em inserir tal conteúdo nos currículos de enfermagem.³⁸

Outras práticas integrativas e complementares como a yoga possuem estudos que apontam seus benefícios para os sistemas musculoesqueléticos e cardiovasculares. A resistência e a força muscular da região abdominal, lombar e glútea foram ampliadas em pessoas sem história prévia de lesões ou intervenções cirúrgicas, paralelamente reduziu a algia nestas regiões.³⁹ A redução de sintomas emocionais e a melhoria na atenção pela prática de yoga apresentaram correlações significativas em estudo realizado com pacientes hipertensos. Já o grupo que realizou meditação da Himalaia obtiveram reduções clínicas significativas na pressão arterial sistólica.⁴⁰ Nestes estudos os trabalhadores de enfermagem não se constituem em participantes das intervenções.

No universo investigado encontraram-se estratégias de promoção às práticas integrativas e complementares para trabalhadores de enfermagem que incluíam a yoga (Artigo 23 da **Ilustração 1**) e as demais técnicas de relaxamento, cujos benefícios corroboram com os apresentados anteriormente (Artigo 21 da **Ilustração 1**). Destaca-se, a musicoterapia indicada para alívio do estresse laboral em decorrência de cargas de trabalho (Artigo 22 da **Ilustração 1**).

Diversas são as finalidades do uso da musicoterapia por trabalhadores de enfermagem durante a realização do cuidado a pessoas hospitalizadas. Elas abarcam a redução da ansiedade e do estresse pré-operatório, de comportamentos agressivos e depressivos, o fortalecimento da formação de vínculo entre trabalhadores e pessoas, entre outros.⁴¹ Logo, as contribuições deste estudo para as ciências da saúde pautam-se nas influências do ambiente e das relações interprofissionais sobre a saúde dos trabalhadores. Avançando no sentido que evidencia a escassez de estudos que promovem estratégias de promoção à saúde para os trabalhadores de enfermagem. Pode-se dizer que é a enfermagem quem está difundindo este olhar de cuidado de si e/ou autocuidado à saúde dos trabalhadores. Tal difusão foi observada em nível nacional e internacional, conforme **Ilustração 1**, a partir do que se enfatiza a qualidade desta produção científica tendo em vista o alcance a informação.

CONCLUSÕES

A organização do trabalho pode ser considerada a principal estratégia de promoção à saúde para trabalhadores de enfermagem. Isto porque, mais do que garantir os direitos trabalhista e a participação na sociedade de consumo, a decisão em promover o acesso à educação permanente, a ambientes de lazer como academias ou mesmo a tecnologias leves, depende da política de administração de cada instituição empregatícia. Não se quer com isso retirar dos trabalhadores de enfermagem sua responsabilização com a promoção de sua saúde, mas sim levar a conhecimento destes e das demais profissões e comunidades, as possibilidades já identificadas para redução de problemáticas que afetam a saúde destes trabalhadores no ambiente de trabalho. E, por fim, estimulá-los na disseminação e difusão destas e doutras estratégias que possam contribuir para a promoção de sua saúde.

É importante enfatizar que a localização geográfica dos estudos, mundialmente difusos, proporciona a inter-relação da temática em meio a diferentes nacionalidades e sistemas de saúde. Isto oportuniza a análise das estratégias de promoção à saúde dos trabalhadores à luz de diferentes ópticas. Destacando os próprios enfermeiros como produtores destes estudos.

Por outro lado, pode-se dizer que o estresse representa o sinal/sintoma de maior prevalência entre os trabalhadores de enfermagem. Ele pode ser um dos indicativos de que estratégias institucionais e também da categoria precisam ser elaboradas e executadas a fim de prevenir o adoecimento destes trabalhadores. Já que isto representa ônus para a instituição, em decorrência de absenteísmos, bem mais elevados do que os investimentos em estratégias para promover à saúde dos trabalhadores.

REFERÊNCIAS

1. Sant'Anna CF, Cezar-Vaz MR, Cardoso LS, Bonow CA, Silva MRS. Comunidade: objeto coletivo do trabalho das enfermeiras da Estratégia Saúde da Família. *Acta Paulista de Enfermagem*. 2011 [acesso em 2017 nov 13];24(3):341-47. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v24n3/06.pdf>
2. Ebling SS, Cardoso LS. Enfermagem e Saúde do Trabalhador: uma revisão da literatura científica nacional de 2000-2010. *Rev Cuid s*. 2010 [acesso em 2017 nov 13];1: 1-12. Disponível em: <http://publicacoes.unigranrio.br/index.php/rcs/article/view/935>
3. Rosa LS, Cardoso LS, Costa VZ, Camponogara S, Busanello J, Cezar-Vaz MR. Rede de saúde do trabalhador: planejamento e execução do processo de trabalho. *J. of Nurs. and H*. 2016 [acesso em 2017 nov 13];1:103-115. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/6038>
4. Santos JLG, Lima MADS, Pestana AL, Colomé ICS, Erdmann AL. Estratégias utilizadas pelos Enfermeiros para promover o trabalho em equipe em um serviço de emergência. *Rev G Enferm*. 2016 Mar [acesso em 2017 nov 13];37(1):e5017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rge/v37n1/0102-6933-rge-1983-144720160150178.pdf>
5. Frota LA, Camponogara S, Arboit EL, Tolfo F, Beck CLC, Freitas EO. A visibilidade do enfermeiro em unidades de terapia intensiva: percepções de trabalhadores. *Rev Eletr Enf [Internet]*. 2015 Jul-Set [acesso em 2017 nov 20]; 17(3). Disponível em: <https://www.fen.ufg.br/revista/v17n3/pdf/v17n3a11.pdf>
6. Rubim MM, Cardoso LS, Silva JJS, Gelati TR, Rodrigues JM, Cezar-Vaz MR. Possibilidades profissionais e materiais em serviço intra-hospitalar de urgência e emergência: relato de experiência. *Rev enferm UFPE on line, Recife*. 2017 Mai [acesso em: 2017 out 27];11(Supl. 5): 2231-7. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/23380/19024>
7. Dalcól C, Garanhani ML. Papel gerencial do enfermeiro de centro cirúrgico: percepções por meio de imagens. *Rev Eletr Enf [Internet]*. 2016 [acesso em: 2017 jul 06];18:e1168. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5216/ree.v18.34888>
8. Sousa CS, Gonçalves MC, Lima AM, Turrini RNT. Avanços no papel do enfermeiro de centro cirúrgico. *Rev enferm UFPE on line, Recife*. 2013 Out [acesso em: 2017 nov 20];7(esp):6288-93. Disponível em: DOI: 10.5205/reeuol.4397-36888-6-ED.0710esp201330.
9. Donatelli S. Acidente com material biológico: uma abordagem a partir da análise das atividades de trabalho. *S soc*. 2015 Dez [acesso em: 2017 out 27];24(4):1257-72. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v24n4/1984-0470-sausoc-24-04-01257.pdf>
10. Januário GC, Carvalho PCF, Lemos GC, Gir E, Toffano SEM. Acidentes ocupacionais com material potencialmente contaminado envolvendo trabalhadores de enfermagem. *Cogitare Enferm*. [Internet] 2017 Jan [acesso em 2017 mai 29]; 22(1):01-09. Disponível em: <http://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/48893>
11. Omar AA, Abdo NM, Salana MF, Ai-Mousa HH. Occupational Injuries Prone to Infectious Risks amongst Healthcare Personnel in Kuwait: A Retrospective Study. *Med Princ Pract*. [Internet] 2015 [acesso em: 2017 mai 29];24:123-8. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25531906>
12. Almeida MCM, Canini SRMS, Reis RK, Toffano SEM, Pereira FMV, Gir E. Clinical treatment adherence of health care workers and students exposed to potentially infectious biological material. *Rev Esc Enferm USP*. 2015;49(2):261-6. [acesso em 2017 mai 29]; 22(1):01-09. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v49n2/0080-6234-reeusp-49-02-0261.pdf>
13. Guimarães ALO, Felli VEA. Notificação de problemas de saúde em trabalhadores de enfermagem de hospitais universitários. *Rev Bras Enferm [Internet]*. 2016 Mai-Jun [acesso em 2017 out 10]; 69(3):507-14. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v69n3/0034-7167-reben-69-03-0507.pdf>
14. Baptista PCP, Felli VEA, Miniel VA, Karino ME, Silva SM, Tito RS. Using technological innovation as a tool to monitor nursing workers' health. *Rev Esc Enferm USP*. 2011 [acesso em 2017 set 29];45(Esp):1621-6. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45nspe/en_v45nspea13.pdf
15. Soares CB, Hoga LAK, Peduzzi M, Sangaleti C, Yonekura T, Silva DRAD. Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem. *Rev Esc Enferm USP*. 2014 [acesso em 2017 abr 4]; 48(2):335-45. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v48n2/0080-6234-reeusp-48-02-335.pdf>
16. Silverman D. Interpretação de dados qualitativos. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2009.
17. Brasil. Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. Altera, atualiza e consolida a legislação sobre direitos autorais e dá outras providências. *Portal da legislação: Leis ordinárias*, 2014 [acesso em 2017 abr 4]; 22(1):01-09. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9610.htm
18. Cardoso LS, Vaz LA, ROSA LS, COSTA V, Santos CP, Cezar-Vaz MR. Enfrentamento de conflitos na assistência à parturiente: visão da equipe de enfermagem. *J Nurs H*. 2016 [acesso em 2017 out 10];6(3):402-13. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/8013>
19. Carrara GLR, Magalhães DM, Lima RC. Riscos ocupacionais e os agravos à saúde dos profissionais de enfermagem (Occupational hazards and harms to health of nursing professionals). *Rev Faf On-Line, Bebedouro SP*. [Internet] 2015 [acesso em: 2017 Mai 28];8(1):265-286. Disponível em: <http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/36/30102015185405.pdf>
20. Silva RS, Santos DT, Carvalho SS, Lisboa ACFN. Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem: uma pesquisa documental. *Enferm Foco [Internet]*. 2012 [acesso em: 2017 Mai 10];3(2):62-6. Disponível em: <http://revista.portalcofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/256>
21. Abreu R. M. D. de, Gonçalves R. M. D. A., Simões A. L. As. Motivos atribuídos por profissionais de uma Unidade de Terapia Intensiva para ausência ao trabalho. *Rev Bras Enferm*. 2014 May-Jun [acesso em 2017 jul 14];67(3):386-93. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v67n3/0034-7167-reben-67-03-0386.pdf>
22. Cardoso LS, Martins CF, Rosa LS, Passos JC, Cezar-Vaz MR. The think of nursing in hospital urgency and emergency service. *Rev Enferm UFPE On Line*. 2016 [acesso em 2017 jul 14];10:4524-31. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11519/13407>
23. Castillo Rascón MS, Castro Olivera C, Sánchez A, Ceballos BH, Pianesi ME, Malarczuk C, Bonneau GA, Albrekt AL, Bollati E, Sánchez, A. Ausentismo laboral y factores de riesgo cardiovascular en empleados públicos hospitalarios. *Acta bioquím clín latinoam*. 2016 Mar [acesso em 2017 ago 10]; 50(1): 37-44. Disponível em: <http://www.scielo.org.ar/pdf/abcl/v50n1/v50n1a07.pdf>
24. Quadros DV, Magalhães AMM, Mantovani VM, Rosa DS, Echer IC. Análise de indicadores gerenciais e assistenciais após adequação de pessoal de enfermagem. *Rev Bras Enferm*. 2016 Jul-Ago [acesso em 2017 ago 10];69(4):684-690. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v69n4/0034-7167-reben-69-04-0684.pdf>
25. Marques DO, Pereira MS, Souza ACS, Vila VSC, Almeida CCOF, Oliveira EC. O absentismo-doença da equipe de enfermagem de um hospital universitário. *Rev Bras Enferm*. 2015 Set-Out; 68(5): 876-882. [acesso em 2017 out 30]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672015000500876&lng=pt&tlng=pt
26. Portela NLC, Ross JR. Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) e sua associação com condições de trabalho da enfermagem. *Ver enferm UFPI*. 2015 Out-Dez [acesso em 2017 out 30];4(4):82-87. Disponível em: <http://www.ojs.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/2754/pdf>
27. Brasil. Ministério do Trabalho. NR 6 – Equipamento de proteção individual – EPI-D.O.U. Portaria GM n.º 3.214, de 08 de junho de 1978 06/07/78. Disponível em: <https://www.saude.rj.gov.br/comum/code/MostrarArquivo.php?C=NzY3NQ%2C%2C>
28. Brasil. Ministério do Trabalho. NR 32-Segurança e saúde no trabalho em serviços de saúde. Publicação D.O.U. Portaria GM n.º 1.748, de 30 de agosto de 2011. Disponível em: <http://www.trabalho.gov.br/images/Documentos/SST/NR/NR32.pdf>
29. Oliveira AC; Paula AO. A percepção dos profissionais de saúde em relação à higienização das mãos. *Rev. Fund. Care Online*. [Internet] 2017 Abr-Jun [acesso em: 2017 Mai 13];9(2): 321-326. Disponível em: <http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/3832>.
30. Penner MCS, Cardoso LS, Souza Sobrinho AEP, Guterres RA, Cezar-Vaz MR, Souza NEJ. Educação física e a saúde escolar: métodos e a execução da prevenção da obesidade e de cardiopatias. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. 2015;14(1):39-46.
31. Penner MCS, Souza Sobrinho AEP, Cardoso LS, Cezar-Vaz MR, Guterres RA. Utilização de avaliações da aptidão física relacionadas à saúde por professores de uma cidade da região do pampa. *Conexões (Campinas. Online)*. 2014 Out-Dez;12(4):41-50. Disponível em:
32. Custódio IL, Lima FET, Almeida MI, Silva LF, Monteiro ARM. Perfil sociodemográfico e clínico de uma equipe de enfermagem portadora de Hipertensão Arterial. *Rev Bras Enferm*. 2011 Jan-Fev [acesso em: 2017 Mai 13];64(1):18-24. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v64n1/v64n1a03.pdf>

33. Mininel VA, Baptista PCP, Felli VEA. Cargas psíquicas e processos de desgaste em trabalhadores de enfermagem de hospitais universitários brasileiros. *Rev Lat-Am Enferm*. 2011 Mar-Abr [acesso em: 2017 Mai 30];19(2). Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/4325/5566>
34. Rodrigues CCFM, Santos VEP, Sousa P. Patient safety and nursing: interface with stress and Burnout Syndrome. *Rev Bras Enferm*. 2017 Sep-Oct [acesso em: 2017 Ago 30];70(5):1083-8. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/reben/v70n5/pt_0034-7167-reben-70-05-1083.pdf
35. Freitas-Swerts FCT, Robazzi MLCC. Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular. *Rev Lat-Am Enferm*. 2014 Jul-Ago [acesso em: 2017 Ago 30]; 22(4): 629-36. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n4/pt_0104-1169-rlae-22-04-00629.pdf
36. Brasil. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. [acesso em: 2017 nov 17]. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>
37. Badke MR, Heisler EV, Ceolin Si, Andrade A, Budó MLD; Heck RM. O conhecimento de discentes de enfermagem sobre uso de plantas medicinais como terapia complementar. *Rev. pesqui. cuid. fundam*. (Online); 2017 Abr-Jun [acesso em: 2017 nov 17]; 9(2): 459-65. Disponível em: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5442/pdf_1
38. Oliveira AFP, Costa ICP, Andrade CG, Santos KFO, Anízio BKF, Brito FM. Fitoterapia na atenção básica: estudo com profissionais enfermeiros. *Rev pesqui cuid fundam* (Online). 2017 Abr-Jun [acesso em: 2017 nov 13];9(2):480-7. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5449>
39. Beazley D, Patel S; Davis B, Vinson S, Bolgla L. Trunk and hip muscle activation during yoga poses: Implications for physical therapy practice. *Complement Ther Clin Pract*. 2017 Nov [acesso em: 2017 dez 15];(29): 130-135. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388117304061>
40. Tolbaños Roche L; Miró Barrachina MT, Ibáñez Fernández I; Betancort M. YOGA and self-regulation in management of essential arterial hypertension and associated emotional symptomatology: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*; 2017 Nov [acesso em: 2017 dez 15]; (29): 153-161. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/29122254/>
41. Rohr RV, Alvim NAT. Intervenções de enfermagem com música: revisão integrativa da literature. *Rev pesqui cuid fundam* (Online); 2016 Jan-Mar [acesso em: 2017 nov 13]; 8(1): 3832-3944. Disponível em: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/4182/pdf_1797

Recebido em: 26/12/2017
Revisões requeridas: Não houveram
Aprovado em: 19/04/2018
Publicado em: 02/04/2019

***Autor Correspondente:**

Leticia Silveira Cardoso
Rua Júlio de Castilhos, 1934/401
Lagoa Nova, Uruguaiana, RS, Brasil
E-mail: lsc_enf@yahoo.com.br
Telefone: +55 55 9 9693-9389
CEP: 97.503-300