

Magnitude da sala de decompressão para a equipe de enfermagem

Iris Eduarda Peixoto Silva¹; 0009-0008-8762-3695
Odete Alves Palmeira¹; 0000-0003-1487-1096
Quezia Cristina da Silva Oliveira¹; 0009-0002-8817-3418
Ryan Henrique Santos da Silva¹; 0009-0001-2368-5749

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
Irispeixotovr18@hotmail.com

Resumo: Este estudo tem por objetivo destacar a relevância da sala de decompressão no ambiente hospitalar para o bem da saúde mental dos profissionais da classe de enfermagem. O fato de apresentarmos um tema como este se deu, pois percebemos a necessidade de cuidados à saúde mental dos profissionais de saúde, em destaque à categoria de enfermagem a fim de, evitar ações e conseqüências desagradáveis no processo de assistência integral. Este estudo poderá contribuir com o conhecimento desta sala aos profissionais, promovendo a boa saúde e atividade no ambiente que são inseridos. Sendo assim, a pesquisa teve como questão norteadora para o que serve a sala de decompressão? Trata-se de um estudo de Revisão Bibliográfica de abordagem qualitativa, sendo selecionados 15 artigos aplicados após os critérios de inclusão. Diante das falas dos autores e artigos analisados, reconhecemos a necessidade de implantação de estratégias para alívio de estresse e diminuição da pressão no ambiente hospitalar, bem como promoção da saúde mental dos profissionais, visando melhoria dos aspectos psicossociais e físicos nos ambientes de trabalho através da proposta de sala de decompressão.

Palavras-chave: Sala de decompressão. Ambiente hospitalar. Enfermagem.

INTRODUÇÃO

O que é a sala de decompressão? É um ambiente estimulante, estruturalmente preparado para receber os profissionais de enfermagem para uma pequena pausa, contendo decoração colorida e descontraída. Ela oferece atividades interessantes e divertidas aos colaboradores, como jogos, alimentos e elementos que promovem a boa convivência. Além disso, o ambiente precisa ser extremamente confortável, como um espaço de desligamento total das atividades de rotina.

O objetivo da pesquisa foi destacar a relevância da sala de decompressão no ambiente hospitalar para o bem da saúde mental dos profissionais da classe de enfermagem. O fato de pesquisar mais a fundo sobre a temática foi devido a necessidade de cuidados a saúde mental dos profissionais de saúde, em destaque à categoria de enfermagem a fim de evitar ações e conseqüências desagradáveis no processo de assistência integral. Este estudo poderá contribuir com o conhecimento desta sala aos profissionais, a fim de promover a boa saúde e atividade no ambiente que são inseridos. Por tanto, foi tratado como questão norteadora, a finalidade a sala de decompressão?

Com isso, apresentamos três hospitais que possuem a sala de decompressão implementada: um internacional, *Cedars Sinai Medical Center*, e dois brasileiros, *Hospital Conceição* e *Hospital da Maternidade e da Criança*, destacando este último pela implementação da sala recentemente, no mês de maio.

MÉTODOS

Estudo de Revisão Bibliográfica, com abordagem qualitativa. Isso quer dizer que foi realizado análise de uma série de documentos científicos, tais como livros, teses, dissertações, neste caso escolhido artigos científicos com contribuições de outros autores sobre a temática (CAVALCANTE; OLIVEIRA, 2020). A primeira etapa da pesquisa foi a busca nas bases de dados *BVS*, *LILACS*, *PubMed*, *SciELO*. Devido à dificuldade encontrada nesta pesquisa, adicionamos mais uma base de dados, o *Google Acadêmico*. Definimos também os descritores a serem utilizados, que são: *Sala de decompressão*, *Sala de Descanso*, *Ambiente Hospitalar* e *Enfermagem*. Para o desenvolvimento, foram percorridas as seguintes etapas: elaboração da

questão norteadora, seleção dos artigos, critérios de inclusão e exclusão dos artigos, análise e apresentação. Na etapa de critérios de inclusão, utilizamos o parâmetro cronológico, ou seja, artigos publicados no período dos últimos cinco anos, publicado em português ou disponível nesta língua, terem o objetivo e temáticas correlatas com o assunto aqui abordado. Os critérios de exclusão são todos aqueles que não se encaixam no padrão de inclusão e na etapa da análise foi realizada uma leitura criteriosa dos artigos incluídos. Após todas as etapas aplicadas, 14 artigos foram selecionados e tiveram êxito, levando em consideração o tema e objetivo das pesquisas, sendo aproveitado neste trabalho: 5 artigos da base de dados do Google Acadêmico e 9 artigos da base de dados SciELO (vide Apêndice 1). A busca em BVS, PubMed e LILACS, não foram promissoras. Se o trabalho envolveu pesquisa com animais, é necessário incluir o número do protocolo de aprovação do Comitê de Ética no Uso de Animais (CEUA).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nas leituras dos artigos incluídos nesta pesquisa, compreendemos que os autores conversam entre si ao citarem importantes fatores, enfatizando certas situações que podem prejudicar a saúde da equipe de enfermagem e, conseqüentemente, o ambiente onde estão inseridos. Separamos em três categorias.

Categoria 1. Problemas entre a equipe devido à sobrecarga

Segundo BARÃO (2020) e SILVEIRA (2021) e devido às intensas horas de plantões seguidos, falta de um sono adequado e o estresse pode acarretar desgaste físico e mental. Assim o esgotamento psíquico se faz presente, causando desentendimentos entre a equipe de enfermagem e, conseqüentemente, afetando a assistência prestada ao paciente.

Perante o exposto, concordamos então que a sala de decompressão será a solução para a melhoria das condições de trabalho visto que será utilizada para o descanso, usado em períodos específicos da jornada, reduzindo os níveis de

estresse dos trabalhadores no ambiente hospitalar, e da mesma forma, diminuindo os problemas interpessoais entre a equipe pois além de um ambiente para descanso, também contaria como um local para se socializar com os colegas de trabalho.

Categoria 2. Inadequação do ambiente de trabalho

De acordo com OZANAM (2019) e SANTOS (2021), o ambiente de trabalho tem impacto direto na produtividade e desempenho dos profissionais. Eles apontam que os locais de descanso são insalubres e os trabalhadores da categoria de enfermagem não têm o devido descanso, retornando para suas atividades sentindo-se insatisfeitos e desvalorizados, o que pode afetar sua jornada de trabalho.

Com isso, entendemos a importância de se ter um ambiente adequado para trabalho, assim como para descanso, pois isto impacta diretamente na saúde mental e física dos profissionais de enfermagem que passam a maior parte do tempo no setor hospitalar. Assim, percebemos a necessidade de investir na proposta da sala porque pode interferir positivamente na rotina e saúde do profissional, tanto quanto na qualidade de vida deles.

Categoria 3. Adoecimento mental da Enfermagem

De acordo CATTANI (2021) destaca alguns impactos negativos da jornada extensa, como dores de cabeça, isolamento social, Síndrome de Burnout - distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, sendo a principal causa o excesso de trabalho, aumento da massa corpórea, maior risco de doença coronariana, distúrbios metabólicos etc. Conforme SANTOS E RODRIGUES (2022) apontam em sua pesquisa, as causas mais freqüentes de adoecimento dos profissionais de saúde são o estresse e as condições precárias de trabalho.

Perante a fala dos autores, entendemos que a falta de descanso e estresse causam danos à saúde dos profissionais de enfermagem, podendo aumentar o risco para adoecimento, acidentes de trabalho e até absenteísmo (falta de pontualidade e assiduidade no cumprimento do dever). Além disso a privação do sono pode afetar funções cognitivas e emocionais, o que pode ser perigoso visto que aumenta a

secreção de cortisol, que contribui para o aumento da pressão arterial e osteoporose, ocasionando situações comprometedoras tanto para o profissional quanto para a segurança do paciente assistido.

CONCLUSÃO

Após pesquisa, ficou claro que a sala de decompressão serve não só para o alívio do estresse e tensão, mas também para o bom convívio da equipe de trabalho. Além disso, previne doenças, pois ao usufruírem desta sala, os profissionais saem satisfeitos e relaxados, retornando às suas atividades sentindo-se mais produtivos. Salientamos aqui os maiores fatores para o adoecimento mental dos profissionais tais como desgaste físico e mental desvalorização profissional, pressão sofrida por pacientes e seus familiares, depressão por não contentamento em relação a serviços prestados e violência psicológica.

Notamos que foram sancionados leis para a criação da sala de decompressão. No estado de São Paulo foi sancionado o projeto de Lei nº 292, de 2018 pela Deputada Analice Fernandes, onde seria obrigatório a implementação da sala de decompressão para hospitais públicos e privados do Estado de São Paulo, a ser utilizada pela equipe de enfermagem. Essa lei foi aprovada no início da pandemia de COVID-19 em 2020, ficou aguardando regulamentação nesse período crítico da saúde brasileira e foi transformada em norma para Projeto de Lei nº17.234. Entretanto, por maioria de votos, o Supremo Tribunal Federal (STF) declarou inconstitucional a lei paulista 17.234/2.020 em março de 2023. Já no estado do Rio de Janeiro, foi sancionado o Projeto de Lei nº 1.924/2.020 pela Deputada Enfermeira Rejane, onde a lei autoriza e encoraja hospitais públicos e privados do estado a criarem uma sala de decompressão para ser utilizada pela categoria de enfermagem. Esta lei entrou em vigor em 19 de fevereiro de 2020.

Por tanto, há uma necessidade de implantação de estratégias diminuição da pressão no ambiente hospitalar, bem como promoção da saúde dos profissionais, visando melhoria dos aspectos psicossociais e físicos nos ambientes de trabalho através da proposta de sala de decompressão. Quando nos referimos à saúde, damos destaque à definição feita pela Organização Mundial da Saúde (O.M.S) em 1947,

que é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”, sendo a saúde um complexo: físico, psíquico e social.

REFERÊNCIAS

BARÃO, R. C. *et al.* ESGOTAMENTO PROFISSIONAL DA EQUIPE DE ENFERMAGEM EM UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA ESPECIALIZADA EM COVID-19. **Cuid. Enferm.**, v. 16, n. 1, p. 43-50, jan./jun. 2022. Disponível em: <https://docs.fundacaopadrealbino.com.br/media/documentos/251f753f9c5751a04114c67c09edf84b.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2024.

BRASIL. Câmara dos Deputados. **Projeto de Lei nº 1924/2020, de 19 de fevereiro de 2020**. Altera a Lei nº 9.656, de 3 de junho de 1998, que dispõe sobre os planos e seguros privados de assistência à saúde para tratar da renovação automática de dependentes. Brasília: Câmara dos Deputados, 2020. Disponível em: https://www2.camara.leg.br/a-camara/programas-institucionais/cursos/posgraduacao/mestrado-em-poder-legislativo/orientacoes-aosdiscentes/ComoCitareReferenciar_2020.pdf. Acesso em: 06 maio 2024.

CARLUCCI, M. *et al.* AMBIENTES DE DESCOMPRESSÃO EM ESPAÇOS CORPORATIVOS. *In*: Simpósio Brasileiro de Qualidade de Projetos no Ambiente Construído, v. 6, n. 1, 2019. **Anais [...]**. Uberlândia: SBQP, 2019. p. 872–881. Disponível em: <https://eventos.antac.org.br/index.php/sbqp/article/view/3192>. Acesso em: 06 abr. 2024.

CATTANI, A. N. *et al.* Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem. **Acta Paul. Enferm.**, v. 34, p.01-07, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/fqpscJ9stp7zkipPZBnbsCqS/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 maio 2024.

CAVALCANTE, L. T. C.; OLIVEIRA, A. A. S. MÉTODOS DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA NOS ESTUDOS CIENTÍFICOS. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 26, n. 1, p. 83-102, abr. 2020. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/psicologiaemrevista/article/view/12005/1807>

Q. Acesso em: 26 maio 2024.

DANNO, C. H.; ESTEVES, L. S. F.; BOHOMOL, E. Programas de melhoria de qualidade e o ambiente de prática profissional de enfermagem: revisão integrativa.

Rev. Bras. Enferm., v. 74, n. 1, 2021. DOI: [http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-](http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0108)

[0108](http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0108).

Disponível

em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/jLvTjBqYCVs3PbMKDbcgwjL/?lang=pt>. Acesso em:

26 abr. 2024

MAGALHÃES, A. M. M. *et al.* O ambiente da prática profissional da equipe de enfermagem nas unidades de internação de um hospital universitário. **Rev. Gaúcha Enferm.**, v. 41, mar. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190460>.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rngen/a/5CCcfffwszkwtdJjQw7Htgw/?lang=en>.

Acesso em: 26 abr. 2024.

MOURA, R. C. D. *et al.* Transtornos mentais comuns em profissionais de enfermagem de serviços de emergência. **Acta Paul Enferm.**, São Paulo, v. 35, p. 01-08, mar. 2022. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO03032>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/wHvYRr4Q7M7p5bKyDmCpZjP/>. Acesso em: 26 mar. 2024.

OLIVEIRA, D. M. *et al.* Afastamento do trabalho por transtornos mentais e comportamentais entre profissionais de enfermagem. **Rev. Cuidarte**, v. 10, n. 2, ago. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v10i2.631>. Disponível em: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/631>. Acesso em: 06 abr. 2024

PARAVIC, T. **Satisfação no trabalho de mulheres acadêmicas da Universidade de Concepción, Chile**. 1998. 271 f. Tese (Doutorado) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1998 *apud* OZANAM, M. A. Q. *et al.* Satisfação e insatisfação no trabalho dos profissionais de enfermagem. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 5, n. 6, p. 6156-6178, jun. 2019. DOI: <https://dx.doi.org/10.34117/bjdv5n6-127>. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/1845/1830>.

Acesso em: 28 maio 2024.

RAMOS, C. E. B. *et al.* IMPACTOS DA SÍNDROME DE BURNOUT NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM DA ATENÇÃO BÁSICA À SAÚDE. **Rev. Bras. Ciências da Saúde**, v. 23, n. 3, p. 285-296, 2019. DOI: <https://doi.org/10.22478/ufpb.2317-6032.2019v23n3.43595>. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/rbcs/article/view/P4-43595/27686>. Acesso em: 30 maio 2024.

SANTOS, T. A. *et al.* CONDIÇÕES DE TRABALHO DE ENFERMEIRAS, TÉCNICAS E AUXILIARES DE ENFERMAGEM EM HOSPITAIS PÚBLICOS. **Rev. Min. Enferm.**, v. 24, set. 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.5935/1415.2762.20200076>. Disponível em: <https://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2024/04/condicoes-trabalhoenfermeiras-tecnicas-auxiliares-enfermagem-hospitais-publicos.pdf>. Acesso em: 14 maio 2024.

SANTOS, G. K. C.; RODRIGUES, J. P. **FATORES DE RISCO PARA O ADOECIMENTO MENTAL DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM E MEDICINA: REVISÃO INTEGRATIVA.** 2022. 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Enfermagem) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/29576/3/FatoresRiscoAdoecimento.pdf>. Acesso em: 26 maio 2024.

SILVEIRA, A. P. M. **DESIGN DE INTERIORES E SAÚDE:** Estudo para Área de Descanso Voltada aos Profissionais de Enfermagem. 2021. 89 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Enfermagem) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/32934/1/DesignInterioresSa%c3%bae.pdf>. Acesso em: 14 maio 2024.