



CENTRO UNIVERSITÁRIO “PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA NEVES”

FERNANDO GERALDO BUTTA
LUANA CRISTINA DE LIMA

**O PANORAMA DA ENFERMAGEM ATUAL: O USO IRRACIONAL DE
MEDICAMENTOS PSICOATIVOS ENTRE OS PROFISSIONAIS DE
ENFERMAGEM**

SÃO JOÃO DEL REI
2019

FERNANDO GERALDO BUTTA
LUANA CRISTINA DE LIMA

**O PANORAMA DA ENFERMAGEM ATUAL: O USO IRRACIONAL DE
MEDICAMENTOS PSICOATIVOS ENTRE OS PROFISSIONAIS DE
ENFERMAGEM**

Artigo científico apresentado ao Curso de Enfermagem do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Enfermagem, sob orientação da Prof (a). M.e Andréia Andrade dos Santos.

SÃO JOÃO DEL REI
2019

O PANORAMA DA ENFERMAGEM ATUAL: O USO IRRACIONAL DE MEDICAMENTOS PSICOATIVOS ENTRE OS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Fernando Geraldo Butta¹,

Luana Cristina de Lima¹,

Marcio Antonio Resende².

- 1- Discentes do Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN), São João del-Rei-MG.
- 2- Mestre em Saúde Coletiva pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Bacharel em Enfermagem pela (UFJF). Docente do Curso de Enfermagem do UNIPTAN. E-mail para contato: marcio.resende@uniptan.edu.br

RESUMO

Sabe-se que o uso irracional destes medicamentos a curto e a longo prazo pode trazer uma infinidade de complicações, principalmente em se tratando de profissionais de saúde. O presente estudo tem como objetivo abordar o uso de psicotrópicos entre profissionais de enfermagem. Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, para tal utilizou-se de artigos publicados na base LILACS e Biblioteca Scielo entre os anos de 2007 a 2019. As implicações do estresse na vida dos profissionais de enfermagem, decorrentes de um ambiente desmotivador e que sobrecarrega o trabalho, baixos salários e de pressão psicológica diária que favorecem o uso irracional de medicamentos para aliviar essa problemática. Os resultados demonstram que a classe da enfermagem apresenta facilidades na aquisição destes medicamentos, o que favorece o aumento do uso irracional para controle do estresse. Conclui-se que as novas cobranças do mundo atual têm causado transtornos comportamentais e de humor, quando se espera por mudanças nas cargas horárias, em um piso salarial digno, pois o excesso de trabalho leva a alterações sistêmicas e diante da acessibilidade aos medicamentos psicotrópicos entre os profissionais, esse consumo tem sido constante e excessivo.

Descritores de Saúde: Psicotrópicos. Uso excessivo de Medicamentos prescritos. Estresse. Enfermagem.

1.INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, tem se observado um aumento indiscriminado do uso de medicamentos psicotrópicos pela população em geral. Esta situação se dá pelo aumento da incidência de doenças psicossomáticas e transtornos mentais, como ansiedade, depressão e transtornos do humor. Segundo o Sistema Nacional de Gerenciamento de Produtos Controlados

(SNGPC) da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), os ansiolíticos foram às substâncias controladas mais consumidas pela população brasileira no período de 2007 a 2010.³

Quando se trata da classe da enfermagem, o cansaço se faz presente na maioria das atividades, pois entre estes profissionais as reclamações são constantes quanto à fadiga, as exigências cada vez mais burocráticas, a falta de cooperativismo entre colegas, da disputa, do mercado competitivo, da carga horária puxada, enfim, dos diversos problemas desencadeadores do estresse no trabalho. Tal fato vem chamando à atenção devido grande número de profissionais da classe da enfermagem, os quais tem movimentado os Conselhos Federais de Enfermagem por sua repercussão⁴.

Trata-se de uma triste realidade cada vez mais comum no âmbito da enfermagem, sendo referência de pesquisas e estudos de forma acentuada nos últimos anos, devido principalmente ao crescimento no número de suicídio entre estes profissionais⁴.

Os profissionais da enfermagem, cuja profissão exige o cuidado, a prevenção, a promoção e a recuperação do outro, o agir com empatia, a dar sem receber, passam a viver as circunstâncias de maneira inversa pelo fato de absorver muitos problemas do outro⁵.

Quanto ao uso de medicamentos psicoativos, há estudos que apontam médicos e enfermeiros como mais suscetíveis à dependência de determinadas drogas devido à maior possibilidade de autoadministração, pois tem livre acesso a essas substâncias em seu cotidiano de trabalho, sendo responsáveis ainda pelo seu armazenamento e controle⁶.

Nas Unidades de Terapia Intensiva ficou evidenciado uma inter-relação entre o uso de medicamentos psicoativos e o estresse, ansiedade e sobrecarga de trabalho. Os enfermeiros são 30 a 100 vezes mais propensos que a população em geral a se tornarem quimicamente dependentes e apresentam um elevado grau de síndrome de exaustão, se comparados com outros profissionais⁷.

Há um somatório de fatores que incentivam o trabalhador a se refugiar através das drogas psicoativas, como estratégia de fuga da realidade de seus problemas, e fazem isto com subterfúgios de não ter tempo para cuidar da própria saúde⁶.

Apesar de todo o aparato tecnológico por meio da implantação dos sistemas de monitoramento sobre o uso de psicofármacos, executados pelo Ministério da Saúde, torna-se relevante realizar estudos para verificar se esses medicamentos são utilizados de forma racional, tendo em vista que podem produzir diversos efeitos adversos, causar dependência e gerar diversos problemas à saúde da população⁸.

Portanto, este estudo pretende abordar o uso de psicotrópicos entre profissionais de enfermagem.

2. MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa descritiva. As bases de dados utilizadas foram Scielo, Bireme, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Portal de Periódicos da Capes. Os 27 artigos utilizados compreenderam os últimos 12 anos por meio de descritores de saúde: Psicotrópicos. Uso excessivo de Medicamentos Prescritos. Estresse. Enfermagem.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 O estresse no ambiente de trabalho vivenciado pela equipe da enfermagem

O ambiente de trabalho dos profissionais de enfermagem vem vivenciado mudanças no que se refere à saúde física e psíquica, uma vez que o índice de profissionais da enfermagem que têm se afastado do trabalho por motivo de doenças psíquicas tem crescido muito, o que significa que a saúde mental merece ser amplamente estudada⁴.

O mundo vem passando por transformações, o que demonstra a necessidade de um controle emocional maior, tudo em decorrência do desconforto físico e psíquico vivenciado pelos profissionais de saúde⁹.

O que ocorre nas atividades laborais dentro e fora das instituições acarretam consequências na saúde dos profissionais, gerando comorbidades que têm se tornado cada vez mais frequentes. Muito se percebe profissionais adoecidos, estressados e ansiosos⁵.

Atualmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta sobre o aumento gradativo de sujeitos com sofrimento psíquico no mundo. Deve-se lembrar de que, a saúde mental é um direito do cidadão, previsto na Constituição Federal (CF) para garantir bem-estar mental, além de integridade psíquica e pleno desenvolvimento intelectual e emocional¹⁰.

Paralelamente a isto, nos últimos anos a sociedade vem vivenciado um crescimento do uso de medicamentos, de forma irracional, de significativa relevância sociológica, econômica e sanitária, o que trouxe para os dias atuais uma grave questão de saúde pública. Pode se considerar que tal fato se dê por aumento da frequência de diagnósticos de transtornos psiquiátricos na população, à introdução de novos psicofármacos no mercado farmacêutico e às novas indicações terapêuticas já existentes¹¹.

Vive-se em um mundo repleto de cobranças, correria, falta de dinheiro, evolução tecnológica, o que leva ao profissional se cobrar, a evoluir na carreira profissional, conseqüentemente sofrer ausência da família e mudanças no padrão econômico e passar o

tempo correndo atrás de crescimento profissional e financeiro, o que têm levado ao estresse, depressão e transtornos de humor e ansiedade generalizados ¹².

Demais fatores que desencadeiam nos profissionais de enfermagem esses distúrbios emocionais, comportamentais e estressantes consistem em longas jornadas de trabalho, duplas, triplas, noturnas, principalmente em unidades críticas, como nas Unidades de Terapia Intensiva e Unidades de Pronto Atendimento, Atendimentos pré-hospitalares, onde a complexidade e a gravidade dos pacientes favorecem tais sinais de esgotamento físico e psíquico ¹³.

Sabe-se que a depressão é uma das três doenças mais referidas pelos trabalhadores de enfermagem para tanto, os responsáveis pelos serviços de saúde devem identificar este problema precocemente, promover a saúde no trabalho, evitar desfechos tristes e fatais, bem como a diminuição ou perda da qualidade da assistência prestada¹⁴.

Os altos índices de depressão e riscos para o suicídio contrastam com o trabalho desempenhado pelos profissionais de enfermagem, que acabam afetando indiretamente na sua vida, pois passa a apresentar sintomas de doenças psíquicas e precisa tratar sua saúde mental, geralmente, espera-se o cuidado, mas que também por outro lado, pode necessitar ser cuidado¹⁴.

A saúde mental dos trabalhadores da enfermagem tem levado a um uso exagerado de medicamentos por automedicação inclusive, tornando cada vez mais crescente o uso indiscriminado de drogas psicoativas no controle do estresse e de outras classes de drogas entre estes profissionais na sua rotina diária de vida, o que futuramente pode gerar uma série de complicações que a longo prazo podem ser muito prejudiciais à sua saúde física e mental¹³.

O consumo de medicamentos sem prescrição é fenômeno de relevância crescente, motivado por complexa rede de fatores que estão associados a valores predominantes na sociedade moderna. Dentre esses fatores, destaca-se o aumento da oferta de medicamentos alternativos, disponibilidade e venda livre e propagandas de produtos farmacêuticos na mídia ¹⁵.

Os medicamentos psicotrópicos ou psicoativos agem diretamente sobre o Sistema Nervoso Central, os quais dependem de um controle rigoroso da Vigilância Sanitária (Portaria 344/98) quanto a dispensação desse tipo de medicamento. São obrigatórios receituários especiais preenchidos e carimbados por profissionais médicos e necessários no ato da dispensação do mesmo. Sabe-se que esta classe de medicamentos somente é prescrita para doenças e transtornos mentais e de humor diagnosticadas e acompanhadas, por isso a importância das receitas mensais e do acompanhamento do especialista. É uma pena que tantos colegas da enfermagem estão se autodestruindo, tornando-se pessoas dependentes de drogas para viver seu dia-a-dia¹⁶.

As chamadas substâncias psicoativas ou equivalentes drogas psicotrópicas são aquelas consideradas capazes de alterar os estados mentais e cognitivos do indivíduo que o consome habitualmente. Considerados da classe das drogas mais neutras, o que não descarta a possibilidade de dependência, ainda que não representa necessariamente que já exista a dependência da droga pelo usuário¹⁷.

Vale ressaltar que o consumo de substâncias psicotrópicas tem com o objetivo aliviar os sintomas ocasionados por algum transtorno mental, e também, a modificação do humor, da emoção e do comportamento. Diante desse pressuposto, o tratamento medicamentoso é uma importante ferramenta para a amenização dos sintomas indesejáveis dessas patologias. Os efeitos que se procuram, ocasionados pelo consumo de medicamentos psicotrópicos, são: o alívio da euforia, ansiedade, depressão e a promoção do sono. Isso tem levado a população ao uso indiscriminado e compulsivo de psicotrópicos¹⁸.

Mesmo com conhecimento teórico e prático sobre o uso dessas substâncias e suas implicações na saúde do indivíduo, a realidade de trabalhadores de enfermagem, envolvendo múltiplas jornadas, associada à complexidade do trabalho hospitalar, torna possível considerar que esses podem enfrentar momentos de dificuldades e/ou crises, tornando o consumo de fármacos como possibilidade para facilitar a condução de suas vidas¹⁹.

Estudos indicam o uso cada vez mais acentuado das substâncias psicoativas, sendo que, mesmo com a reforma psiquiátrica, apontam que a medicalização ainda é uma prática comum, inclusive com a “renovação de receitas”, independente da presença do paciente e de novas avaliações¹⁶.

A exposição desses profissionais de enfermagem em situações complicadas, que comprometem sua vida saudável em função do trabalho, tornando-os mais suscetíveis às doenças, a depressões e ao cansaço, o que implica em recorrer a uma solução mais prática e próxima, a automedicação²⁰.

3.2 A automedicação entre profissionais de enfermagem

A prática da automedicação é comum entre os profissionais de enfermagem, grupo reconhecido como destaque, pois estes trabalhadores são dotados de conhecimento além da facilidade de acesso a medicamentos, o que predispõe ao uso irracional de drogas disponíveis no seu ambiente de trabalho²⁰.

O uso de medicamentos para o benefício próprio e sem a devida prescrição é chamado automedicação. Assim, o indivíduo evita procurar por ajuda médica e julga solucionar aquele

problema de saúde baseado na sua experiência, nas credences, na vivência de terceiros, como vizinhos e amigos sem se preocupar nos efeitos colaterais, nas interações medicamentosas, enfim, sem pensar nas circunstâncias advindas do uso do fármaco sem a devida prescrição médica²¹.

A automedicação passa a ser muito corriqueira entre os profissionais da enfermagem em decorrência de diversos fatores. A literatura traz uma associação do uso de fármacos em demasia em consequência de dores crônicas, sofrimento psíquico, várias atividades permanecendo este por muitas horas sem descanso, longe da família e de casa. A realidade é que na enfermagem as escalas são regulares, e geralmente os profissionais da enfermagem possuem mais de um vínculo empregatício, alguns deles, ultrapassando três vínculos, logo, diminuindo seu rendimento no ambiente de trabalho, o que leva ao medo de perder o emprego, diminuindo a renda, fazendo-o procurar formas de contorná-lo, chegando até a automedicação²².

Estudos mostram o uso do medicamento psicoativo ainda que, por vezes, sem orientação médica, representa uma resposta do trabalhador ao sofrimento vivenciado no trabalho¹³. Tal vulnerabilidade reflete negativamente no ambiente de trabalho e repercute na vida social deste profissional de enfermagem, quando a depressão, a fadiga e o cansaço extremos passam a tomar conta de suas vidas e então a alternativa encontrada é a automedicação, o uso exacerbado e irracional de drogas. O risco dessa dependência é tanto, que as alterações metabólicas refletem no seu estado de consciência. É como se rompesse uma barreira moral que a leva a experimentar outras substâncias, chegando a níveis de dependência⁶.

3.3 As complicações do uso irracional de medicamentos psicoativos

Os temas como saúde, doença e drogas sempre estiveram presentes ao longo da história da humanidade, embora cada período apresente uma maneira particular de encarar e lidar com esses fenômenos, de acordo com os conhecimentos e interesses de cada época²³.

Em estudo realizado, constatou-se quanto ao uso de medicamentos psicoativos por profissionais da saúde, que a maioria dos usuários da enfermagem desenvolvia uma segunda jornada de trabalho, não praticava lazer e considerava o ambiente de trabalho estressante. Consequentemente a imunidade destes profissionais de enfermagem avaliados está comprometida e podem reforçar as estatísticas que sugerem que enfermeiros são 30 a 100 vezes mais propensos que a população em geral a se tornarem quimicamente dependentes e apresentam um elevado grau de síndrome de exaustão, se comparados com outros profissionais²⁴.

Quando se fala em complicações do uso irracional de medicamentos psicoativos podemos citar como as principais: a dependência química, a perda do rendimento laboral das suas atividades no trabalho, bem como a diminuição do desempenho profissional por fadiga e exaustão, sendo a procura pelo medicamento o principal sinal de desespero, pois permite com que este utilize várias maneiras de adquiri-lo, mesmo sem indicação clínica clara²⁵.

A facilidade de adquirir o psicotrópico pela utilização incorreta de receitas adulteradas, falsificadas ou ainda sem a receita favorece o crescimento do consumo e dificulta o controle dos medicamentos psicotrópicos, cujos efeitos colaterais incluem a diminuição da atividade psicomotora e a possibilidade de desenvolver tolerância a dependência²⁶.

Quando se desconhece os efeitos colaterais, ou se ignora seu conhecimento e seu modo correto de usar, indicações podem acarretar no prejuízo farmacêutico e em tratamentos inadequados²⁷.

A área da saúde desde seu surgimento implicou em danos à saúde do trabalhador, dentre as doenças acometidas dentro e fora das instituições, bem como aquelas agudas ocorridas durante atividades diárias que demandam boa saúde física e psíquica para o exercício efetivo do cuidado³.

O Instituto Nacional de Seguro Social (INSS) concede inúmeros benefícios às pessoas com depressão, muitos destes, são profissionais de enfermagem adoecidos por transtornos psíquicos e comportamentais, o que os afastam pela previdência, os aposenta ou os invalida na vida profissional³.

Evitar as complicações da dependência e o sofrimento do desmame devido abstinência é o mais indicado, quanto mais precocemente melhor. Uma vez que se tem grande parte dos profissionais de enfermagem aposentados e adoecidos por falta de cuidado e tempo²⁴.

3.4 Estratégias terapêuticas no controle da ansiedade e distúrbios psíquicos

Outro ponto importante é que grande parte desses profissionais alegam não praticar qualquer atividade de lazer ou física, o que os torna, apesar da maratona diária no campo profissional, pessoas sedentárias, com alto risco de adquirir comorbidades que influenciarão ainda mais o aumento do nível de estresse já presente em seu dia a dia, comprometendo seu desempenho profissional²².

Sabe-se que não se consegue curar doenças psicossomáticas instantaneamente, essa

ansiedade presente no dia-a-dia dos profissionais de enfermagem não desaparece do dia para a noite, porém, se consegue trabalhar vários pontos negativos e emergentes da sua saúde ocupacional, como dar alívio para os sintomas físicos como os mais comuns nas crises de ansiedade que são a taquicardia e a sudorese, como viabiliza a sua capacidade no trabalho, de cumprir sua jornada de trabalho por meio de práticas terapêuticas alternativas²⁸.

Dentre as Práticas Integrativas e Complementares que podem contribuir para prevenir tais complicações e reduzir os níveis de estresse e ansiedade, impedindo que necessite de usar as drogas psicotrópicas encontra-se a massagem e o Reiki, que tem sido pesquisado como uma terapia energética complementar, que pode ajudar a fortalecer a capacidade do corpo de se curar. Há um interesse crescente entre os enfermeiros para usar Reiki na assistência tanto em si como no atendimento em ambientes hospitalares²⁹.

Quanto ao Reiki, é uma abordagem de saúde complementar no qual os praticantes colocam levemente as mãos sobre ou apenas acima de uma pessoa, com o objetivo de facilitar a resposta de cura, pois se fundamenta na ideia de que o Reiki mobiliza uma “energia vital universal” que dá suporte às habilidades inatas e naturais de cura do corpo e mente, fornecendo força, harmonia e equilíbrio³⁰.

A busca por um grupo religioso e uma crença podem aprimorar essas práticas, tal fato que um indivíduo espiritualmente energizado evita pensamentos ruins, tem maior facilidade em lidar com os problemas da vida e do trabalho de uma maneira mais centrada e serena. Assim, a ajuda espiritual e religiosa podem também auxiliar coadjuvadamente no controle dos males da ansiedade e pode ser uma estratégia para que se evite o consumo de medicamentos²⁸.

O ajuste comportamental, práticas de equilíbrio, relaxamento e meditação funcionam muito bem com esse lado estressante de quem lida diariamente com pessoas adoecidas e fracas espiritualmente, ocasionando no profissional uma força interior para que possa se encontrar, ou seja, que possa analisar sua vida de forma global e centralizar as prioridades, a começar a descobrir suas desculpas, fugas, passando a se encontrar em um ambiente harmonioso e organizado²⁹.

Torna-se passível compreender a importância de uma boa administração nas Unidades de Saúde em virtude das complicações supracitadas, típicos destes tipos de ambientes, a exigir dos líderes das equipes de enfermagem, a implementação de políticas voltadas para gerir estes profissionais, ao favorecimento de práticas alternativas de forma a motivá-los, oferecendo condições favoráveis de trabalho, conforto ambiental e, principalmente apoio nas questões que afetam o sistema emocional do enfermeiro³¹

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo abordou as principais complicações do uso irracional de medicamento, de maneira que expôs meios alternativos de substituir os psicotrópicos por terapêuticas diversas que podem minimizando o estresse gerado pelo trabalho dos profissionais de enfermagem, em especial dos intensivistas e que lidam diretamente com a urgência.

Os profissionais de enfermagem devem ainda conhecer suas próprias limitações e pensar em evitar o consumo de medicamentos psicotrópicos devido compreender que suas complicações a longo prazo podem acarretar diversas comorbidades, a impedir ainda, o exercício da sua profissão.

5. REFERENCIAS

3. Brasil. Ministério da Previdência Social. Informações estatísticas relativas à segurança e saúde ocupacional. Auxílios-doença acidentários e previdenciários segundo os códigos da Classificação Internacional de Doenças – CID-10. [on-line] 2011. [acesso em 10 jun 2019] Disponível em: <http://www.previdencia.gov.br/conteudoDinamico.php?id=502>. >

4. Brasil. Conselho Federal de enfermagem (COFEN). Saúde mental dos profissionais de Enfermagem é destaque de boletim. A gente ama enfermagem. [internet] 2019 [acesso em 21 jul 2019] 32ª edição. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/saude-mental-dos-profissionais-de-enfermagem-e-destaque-de-boletim_68628.html

5. Teixeira SA. A depressão no meio ambiente do trabalho e sua caracterização como doença do trabalho. Rev Trib Reg Trab. [internet] 2007 [acesso em 12 jun 2019]: 46 (76):27-44. Disponível em: http://www.trt3.jus.br/escola/download/revista/rev_76/Sueli_Teixeira.pdf

6. Oliveira AF, Teixeira RE. Concepções sobre o uso da automedicação pelos trabalhadores de enfermagem em terapia intensiva oncológica. J Nurs UFPE [internet] 2016 [acesso em 12 jun 2019]:10(1):24-31. Disponível em: <http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/download/8463/13926>

7. Minimel VA, Bapstista PCP, Felli VEA. Cargas psíquicas e processos de desgaste em trabalhadores de enfermagem de hospitais universitários brasileiros. Rev Latino am Enferm.

[internet] 2011 [acesso em 18 maio 2019] 19(2). Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n2/pt_16.pdf.

8. Sampaio CEP. Fatores predisponentes ao uso próprio de psicotrópicos por profissionais de enfermagem. Rev Enferm UERJ. [internet] 2011[acesso em 23 maio 2019]: 19(3):445-51. Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v19n3/v19n3a18.pdf>.

9. Martins SR, Mendes AM. Espaço coletivo de discussão: a clínica psicodinâmica do trabalho como ação de resistência. Rev Psicol Organ Trab. [internet] 2012 [acesso em 215 jul 2019]: 12(2):171-84. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v12n2/v12n2a04.pdf>.

10. Brasil. Sistema Nacional de Gerenciamento de Produtos Controlados. Boletim de fármaco epidemiologia. vol. 1, n. 1 [internet] 2008 [acesso em 10 jun 2019]: Disponível em:<http://www.anvisa.gov.br/sngpc/boletins/2011/boletim_sngpc_1.pdf>

11. Guerra CCM, Ferreira F, Dias M, Cordeiro A. Perfil epidemiológico e prevalência do uso de psicofármacos em uma unidade referência para saúde mental. Rev Enferm UFPE [On Line] [acesso em 18 maio 2019]: 7(6):444-51. Disponível em: <http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/3437>

12. Mendonça RT, Carvalho ACD. O consumo de benzodiazepínicos por mulheres idosas. SMAD. Revista Eletrônica Saúde Mental Alcool Drog [internet] 2005[acesso em 24 out 2019]: V 1. N. 2. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762005000200009

13. Vieira TG, Beck CLC, Dissen CM, Camponogara S, Gobatto M, Coelho APF. Adoecimento e uso de medicamentos psicoativos entre trabalhadores de enfermagem de unidades de terapia intensiva. Rev Enferm UFSM [Internet]. 2013 May/Aug [acesso em 16 jul 2019];3(2):205-14. Disponível em: <http://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/7538/pdf>

14. Nicoll RA. Introdução à farmacologia dos fármacos que agem no SNC. In: Katzung BG. Farmacologia básica e clínica. Fármacos que agem no Sistema Nervoso Central (SNC). 10ªed. Porto Alegre, RS: AMGH; 2010. 1060 p.

15. Figueiras A, Caamano F, Gestal Otero. Sociodemographic factors related to self-medication in Spain. *Eur J Epidemiol* [internet]: 2000 [acesso em 10 jun 2019]: 16:19-26. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10780338>
16. Onocko-Campos RT. A Gestão Autônoma da Medicação: Uma Intervenção Analisadora de Serviços em Saúde Mental. *Ciênc. Saúde Coletiva*. [internet] 2013 [acesso em 12 ago 2019] vol.18, n.10, pp. 2889-2898. ISSN 1413-8123 <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232013001000013>
17. World Health Organization. Management of substance abuse: psychoactive substances. Geneva: WHO; [internet] 2016. Disponível em: http://www.who.int/substance_abuse/terminology/psychoactive_substances/en
18. Silva TO, Iguati AM. Medicamentos psicotrópicos dispensados em unidade básica de saúde em grande município do estado de São Paulo. *Rev. Eletrônica Gestão e Saúde*. [internet] 2013. [acesso em 12 jun 2019] p. 2004 – 2015, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/sdeb/v38nspe/0103-1104-sdeb-38-spe-0109.pdf>
19. Martins ELM, Amaral MPH, Ferreira MBC, Mendonça AE, Pereira MCS, Pereira DC. Dispensações de psicotrópicos anorexígenos no município de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil. *Ciênc Saúde Coletiva*. [internet] 2012 [acesso em 12 jun 2019]: 17(12):3331-42. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v17n12/18.pdf>
20. Baggio MA, Formaggio FM. Automedicação: desvelando o descuido de si dos profissionais de enfermagem. *Rev. enferm. UERJ*. [internet] 2009. [acesso em 21 jul 2019] Rio de Janeiro. v. 17, n. 2, p. 224 – 228. Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v17n2/v17n2a15.pdf>.
21. Loyola FAI, Uchoa E, Guerra HL, Firmo JOA, Lima CMF. Prevalence and factors associated with self-medication: the Bambui health survey. *Rev Saude Publica*. [internet]: 2002 [acesso em 10 jun 2019]:36(1):55-62. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11887230>

22. Maciel MPSG, Santana FL, Martins CMA. Uso de medicamentos psicoativos entre profissionais de saúde. *Revista Enfermagem UFPE* [online]. 2017. [acesso em 12 jun 2019] 11(7):2881-2887. Disponível em: DOI: 10.5205/reuol.11007-98133-3-SM.1107sup201709
23. Pratta EMM, Santos MA. O processo saúde-doença e a dependência química. *Interface e evolução Psicologia Teoria e Pesquisa*. [internet] 2009. [acesso em 15 jul 2019] v.25. n. 2. p. 203-211. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n2/a08v25n2.pdf>
24. Rocha PR, David HMSL. Padrão de consumo de álcool e outras drogas entre profissionais de saúde: retrato de alunos de cursos lato sensu de uma instituição pública. *SMAD Rev eletrônica saúde mental álcool drog* [Internet]. 2015 Mar [acesso em 25 jun 2019 25]:11(1). Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v11n1/p t_07.pdf
25. Mendes KCC. O uso prolongado de benzodiazepínicos: uma revisão de literatura. [internet] 2013 [acesso em 21 out 2019]. Disponível em: nescon.medicina.ufmg.br/bibliotecaimagem/4077.pdf
26. Mendonça RT, Carvalho ACD. O papel de mulheres idosas consumidoras de calmantes alopáticos na popularização do uso de medicamentos. *Revista Latino Americana Enfermagem*. 2005. Edição especial. p. 1207-1212
27. Mastroianni PC. Análise dos aspectos legais das prescrições de Medicamentos. *Rev. Ciênc. Farm. Básica Apl.* [internet] 2009 [acesso em 25 out 2019]: v. 30, n. 2, p. 173-176. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1808-4532/2009/v30n2/a005.pdf>
28. Freitas AR, Carneseca EC, Paiva CE, Paiva BSR. Impacto de um programa de educação Física sobre a ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de Bournout dos profissionais de enfermagem no trabalho. *Revista Latino-Am Enfermagem*. [internet] 2014 [acesso em 10 jun 2019]: 22(2):332-6. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n2/pt_0104-1169-rlae-22-02-00332.pdf
29. Hodgson NA, Lafferty D. Reflexology versus Swedish Massage to Reduce Physiologic Stress and Pain and Improve Mood in Nursing Home Residents with Cancer: A Pilot Trial. *eCAM* [internet] 2012 [acesso em 10 jun 2019]: 456897. Disponível em: <http://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/456897/>

30. Nacional Center For Complementary and alternative Medicine. An Introduction to Reiki. [online]. 2016 [acesso em 20 maio 2019]. Disponível em: <https://nccih.nih.gov/health/reiki/introduction.htm>

31. Barbosa MDA. O trabalho do enfermeiro no ambiente das UTIs: a importância da humanização do desempenho efetivo das atividades. [internet]. 2013. Dissertação de Mestrado. [acesso em 10 jun 2019]. Disponível em: [www.ibrati.org> sei>docs>tese_619](http://www.ibrati.org/sei/docs/tese_619)