

Workplace Bullying: Uma Revisão Sistemática de Literatura sobre as Estratégias de Enfrentamento

RESUMO

Embora a problemática do assédio moral no trabalho venha sendo estudada há anos, as estratégias de enfrentamento ainda necessitam de maior estudo e sistematização. O objetivo deste trabalho foi identificar e sistematizar as estratégias de enfrentamento (Coping) em assédio moral, no ambiente de trabalho, por meio de uma revisão sistemática de literatura. O método utilizado é uma pesquisa bibliográfica sobre o tema em bases de dados Scientific Periodicals Electronic Library (SPELL) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO) do período de 2014 a 2024. Foram encontrados 16 artigos no total, sendo 1 duplicado. Após a leitura de títulos e resumos, restaram 12 artigos para serem analisados por meio de uma leitura flutuante, cujo objetivo foi avaliar a presença da associação de temas e filtrar os artigos de modo a manter a propriedade desta pesquisa. Desses 12 artigos aptos para análises, 2 estavam na Scielo e 10 na Web of Science. Como resultados e discussões, inicialmente percebeu-se que o conceito de assédio moral no trabalho é delimitado e básico. A maioria dos estudos revisados pertencia ao campo da administração, com ênfase na gestão de pessoas. Esse campo foi seguido pela psicologia e direito, superando a área da enfermagem em quantidade de estudos selecionados. Além disso, os resultados apontam que nos últimos 10 anos, não há sequer consenso na compreensão do conceito, o que dificulta ainda mais discutir as estratégias de enfrentamento. Entretanto, foram identificadas estratégias sustentáveis de Coping para lidar com o estresse, como usar terapias alternativas, florais para relaxamento, aumentar as atividades recreativas e o convívio familiar, praticar exercícios físicos, consumir chás relaxantes, cultivar a espiritualidade e manter uma dieta saudável. Essas práticas visam melhorar o bem-estar físico e mental no trabalho. Diante da sobrecarga mental e física relatada nos artigos selecionados, é fundamental promover o autocuidado como uma estratégia essencial para minimizar o assédio moral. No entanto, é necessário mais do que ações individuais; as organizações necessitam criar e implementar práticas de prevenção e intervenção para situações de violência, políticas claras, treinamento contínuo, promovendo um ambiente de trabalho mais ético, humano e saudável. Acredita-se que as estratégias de coping podem ser fortalecidas nas relações familiares, proporcionando um círculo de apoio emocional que ajuda na sustentação no trabalho, motivando comportamentos positivos e facilitando a identificação das fontes de estresse. Conclui-se que, dada a natureza complexa do assédio moral no ambiente de trabalho, as estratégias de enfrentamento isoladas e pontuais não funcionam. Quando a violência ocorre dentro da organização, cabe à organização e aos gestores implementar medidas sustentáveis, preventivas e dissuasivas. Isso inclui divulgação, políticas de prevenção e combate, garantindo que todos os processos sejam tratados de forma justa e imparcial. Uma abordagem ampla do problema, com acompanhamento sistemático das ações, apoio ao desenvolvimento de habilidades, apoio psicológico, sistemas de denúncia, revisão contínua são essenciais, envolvendo todos os atores sociais relevantes. Como sugestões futuras, pode-se fazer um estudo mais abrangente sobre o assédio moral e as estratégias de enfrentamentos utilizadas pelos trabalhadores, podem ser estudos qualitativos, em que há uma maior explicação sobre os fatos, ou um estudo quantitativo, para que se possa entender como o assédio moral e o Coping funcionam juntos.

Palavras-Chave: Coping / Assédio Moral / Estratégias de enfrentamento