

ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE: IMPACTOS E ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR

Fernanda Thaís Silva Costa¹

Bruno Henrique da Silva¹

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, Curso de Biomedicina

RESUMO

Introdução: O estresse ocupacional em profissionais da saúde é um fenômeno crescente, decorrente das elevadas exigências físicas, emocionais e sociais presentes no ambiente de trabalho. Situações como elevada responsabilidade, contato frequente com o sofrimento humano e sobrecarga laboral favorecem o desenvolvimento de desequilíbrios emocionais e fisiológicos, como ansiedade, fadiga, distúrbios do sono e síndrome de burnout¹². A pandemia de COVID-19 agravou esse cenário, ampliando os riscos psicossociais e a necessidade de estratégias preventivas³.

Objetivo: Analisar os principais fatores desencadeantes do estresse ocupacional em profissionais da saúde e suas consequências biopsicossociais, bem como identificar medidas eficazes para sua prevenção e manejo.

Métodos: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, baseada em estudos publicados entre 2018 e 2023, que abordam o estresse ocupacional em profissionais da saúde em diferentes contextos.

Resultados: O estresse ocupacional compromete a qualidade de vida, a saúde mental e o desempenho profissional, podendo impactar diretamente a assistência prestada. Entre as estratégias eficazes destacam-se programas de promoção da saúde mental, suporte psicológico, melhoria das condições de trabalho e intervenções organizacionais voltadas à redução da sobrecarga laboral⁴⁻⁶.

Conclusão: A identificação precoce dos fatores de risco e a implementação de ações institucionais são essenciais para garantir o bem-estar dos profissionais de saúde e a segurança do paciente.

Palavras-chave: Profissionais de Saúde; Qualidade de Vida; Saúde Mental; Síndrome de Burnout.

INTRODUÇÃO

O trabalho é essencial na vida do ser humano, pois contribui para a construção da identidade e para a integração social. Contudo, quando as exigências laborais ultrapassam a capacidade de adaptação do indivíduo, podem surgir consequências negativas, como o estresse ocupacional, caracterizado por reações fisiológicas e psicológicas decorrentes de situações que ameaçam a saúde física e mental¹².

Os profissionais da área da saúde estão entre os mais expostos a esse fenômeno, em razão da alta carga horária, da responsabilidade pelo cuidado com a vida humana e do contato direto com o sofrimento e a morte. Esse cenário foi intensificado durante a pandemia de COVID-19, período em que esses trabalhadores enfrentaram riscos biológicos, jornadas exaustivas e escassez de recursos, potencializando o desgaste físico e emocional³.

A ausência de suporte social, a sobrecarga de tarefas e a pressão por produtividade aumentam o risco para distúrbios psíquicos, como a Síndrome de Burnout, associada à redução da qualidade de vida e da motivação profissional⁴⁻⁶. Diante disso, justifica-se este estudo pela relevância do tema, que tem despertado o interesse de pesquisadores na compreensão desses fatores e na proposição de estratégias preventivas.

Este estudo tem como objetivo investigar, por meio de revisão integrativa da literatura, os fatores relacionados ao estresse ocupacional em profissionais da saúde e as possíveis estratégias para a promoção da qualidade de vida.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada em bases de dados científicas com o objetivo de identificar fatores associados ao estresse ocupacional em profissionais da saúde e estratégias de enfrentamento. A busca foi conduzida nas bases PubMed, Medical Subject Headings (MeSH), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO e LILACS.

Foram incluídos artigos publicados entre 2018 e 2023, nos idiomas português e inglês. Excluíram-se estudos duplicados, com dados incompletos ou que não correspondessem ao objeto da pesquisa. Os descritores utilizados incluíram “Burnout”, “profissionais da saúde” e “saúde mental”.

RESULTADOS

A análise dos estudos evidenciou que os profissionais da saúde estão entre os grupos mais vulneráveis ao estresse ocupacional, especialmente médicos e enfermeiros que atuam em ambientes de alta demanda e pressão constante¹².

Entre os principais fatores desencadeantes destacaram-se a sobrecarga de trabalho, a escassez de recursos, as jornadas prolongadas, o baixo suporte social e emocional e as exigências organizacionais excessivas³⁴. A pandemia de COVID-19 intensificou esses fatores, aumentando a prevalência de transtornos psíquicos, como ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout³⁵⁶.

Quanto às estratégias de enfrentamento, os estudos apontam que programas institucionais de promoção da saúde mental, apoio psicológico, adequação da carga horária e capacitação para o manejo do estresse são medidas eficazes para a redução dos impactos do estresse ocupacional.

CONCLUSÃO

O estresse ocupacional compromete a qualidade de vida, a saúde mental e o desempenho profissional, refletindo na qualidade da assistência prestada. A implementação de estratégias preventivas, como suporte psicológico, políticas institucionais e melhoria das condições de trabalho, é essencial para reduzir seus impactos. Recomenda-se que instituições de saúde adotem medidas contínuas de promoção do bem-estar, visando à segurança do profissional e do paciente.

REFERÊNCIAS

1. Lipp MEN. *O estresse está dentro de você*. 4th ed. São Paulo: Contexto; 2016.
2. Oliveira L. Estresse ocupacional: causas e consequências no ambiente de trabalho. *Rev Bras Saúde Ocup*. 2020;45:e22.
3. World Health Organization. *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. Geneva: WHO; 2020.
4. Mendes JMR. COVID-19 e impactos na saúde mental dos profissionais de saúde: revisão sistemática. *SciELO Preprints*. 2021;1–18.
5. Pereira LEM. Ambiente de trabalho saudável na Atenção Primária à Saúde: revisão integrativa da literatura. *Rev Baiana Saúde Pública*. 2023;47:e3826.

6. Santos EL. Implicações da síndrome de burnout na saúde mental dos enfermeiros da atenção primária à saúde. Rev Port Enferm Saude Mental. 2023;(30):66–82.