

Pesquisa Multidisciplinar EM SAÚDE

EDIÇÃO XIX

Capítulo 19

GESTÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE: ESTRATÉGIAS INTERDISCIPLINARES

LÍVIA ANDREATTA RIBEIRO MELO¹
ISABELA RAVANI TRANSPADINI¹
PIETRA COMETTI DE CARLI¹
MEIRIELLY NETTO DE OLIVEIRA¹
AMANDA RODNITZKY NUNES²
LETICIA BAPTISTI CREMA¹
KAREN STEFANY JARJURA DE OLIVEIRA¹
JENNYFER BRENA GONZALEZ DE SALES³
BIANCA CANGINI SARTORIO⁴
NICOLY ROCHA SANTOS¹
RAIANY SOARES DOS SANTOS¹
JUNYA PEREIRA DA MOTA⁵
BÁRBARA MEIRELES SANTANA¹

¹Discente - Medicina do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória, ES, Brasil.

²Discente - Medicina da Universidade de Vila Velha, Vila Velha, ES, Brasil.

³Discente - Medicina da Faculdade Brasileira Multivix Cariacica, Cariacica, ES, Brasil.

⁴Discente - Medicina do Centro universitário FAESA, Cariacica, ES, Brasil.

⁵Discente - Medicina da Faculdade Brasileira Multivix Serra, Serra, ES, Brasil.

Palavras-chave: Estresse; Médicos; Enfermeiros

DOI

10.59290/6920006202

EDITORIA
P PASTEUR

INTRODUÇÃO

O estresse ocupacional e o esgotamento profissional (*burnout*) entre trabalhadores da saúde têm se consolidado como um problema global de saúde pública, com impacto direto na qualidade assistencial, na segurança do paciente e na saúde mental dos profissionais. No Brasil, esse fenômeno é agravado por condições estruturais precárias, sobrecarga de trabalho, déficit de pessoal e baixa valorização institucional (SILVA *et al.*, 2023). Esses fatores criam um ambiente propício à exaustão emocional, à despersonalização e à redução da realização profissional — pilares clássicos da síndrome de *burnout* — e demandam estratégias de enfrentamento e gestão que ultrapassem a esfera individual e envolvam transformações organizacionais profundas (SILVA *et al.*, 2023; YUSOFF *et al.*, 2023).

Segundo revisão sistemática publicada no BMJ Open (YUSOFF *et al.*, 2023), as intervenções no local de trabalho que buscam reduzir o *burnout* e promover bem-estar entre enfermeiros, médicos e outros profissionais da saúde podem ser classificadas em três grupos principais: (1) reorganização estrutural e de processos, com ajustes na carga de trabalho e melhoria dos fluxos; (2) programas de apoio e capacitação de lideranças, voltados à comunicação e empatia organizacional; e (3) programas de bem-estar institucionalizados, que incluem pausas protegidas, espaços de escuta e triagem psicológica.

Essas medidas mostram resultados mais consistentes quando combinadas e apoiadas pela gestão institucional (YUSOFF *et al.*, 2023).

Em paralelo, no contexto brasileiro, estudo publicado na Revista Brasileira de Medicina do Trabalho destaca que intervenções centradas exclusivamente na resiliência individual — co-

mo treinamentos isolados de *mindfulness* ou meditação — produzem apenas melhoras temporárias e insuficientes, pois não enfrentam as causas estruturais do estresse laboral (SILVA *et al.*, 2023).

Os autores reforçam que é preciso investir em políticas institucionais integradas, com foco em gestão participativa, reconhecimento profissional e suporte psicossocial contínuo, de modo a garantir um ambiente de trabalho sustentável e reduzir o risco de adoecimento entre profissionais de saúde (SILVA *et al.*, 2023).

A literatura recente também evidencia o papel crescente das tecnologias digitais (*mHealth*) como ferramentas de apoio à saúde mental de profissionais da saúde. O protocolo do estudo FITCor, publicado na revista *Trials* (KRÄMER *et al.*, 2023), descreve o uso de aplicativos móveis que combinam exercícios curtos de relaxamento e respiração, monitoramento fisiológico e mensagens personalizadas de apoio emocional. Esses recursos demonstram potencial para reduzir o estresse percebido, melhorar o sono e promover maior autoconsciência corporal e emocional, especialmente quando incorporados à rotina institucional (KRÄMER *et al.*, 2023).

Além das soluções tecnológicas, as intervenções baseadas em técnicas corporais de relaxamento físico vêm se mostrando eficazes para o manejo do estresse ocupacional.

Uma meta-análise publicada na *Journal of Occupational Health* (OTAGAKI *et al.*, 2022) reuniu ensaios clínicos que avaliaram o impacto de práticas como yoga, relaxamento muscular progressivo e treinamento respiratório guiado, concluindo que essas técnicas reduzem significativamente sintomas de estresse, fadiga e tensão muscular quando aplicadas de forma regular e supervisionada.

O estudo reforça que os efeitos são mais duradouros quando as instituições protegem o tempo e o espaço dessas práticas, garantindo

adesão e apoio gerencial (OTAGAKI *et al.*, 2022; YUSOFF *et al.*, 2023).

Durante a pandemia de COVID-19, as intervenções gerenciais interdisciplinares tornaram-se fundamentais para conter o adoecimento mental das equipes de saúde. Uma revisão publicada no *Medical Practice* (BIELAWSKA *et al.*, 2023) demonstrou que estratégias como comunicação clara da liderança, reorganização de turnos, linhas de apoio psicológico 24 h, salas de descompressão e programas de luto e pós-trauma reduziram sintomas de ansiedade, depressão e esgotamento. Esses achados são reforçados por evidências nacionais, que destacam a importância de planos institucionais de proteção ao estresse ocupacional voltados à prevenção de transtornos mentais durante emergências sanitárias (SOARES *et al.*, 2022).

Tais planos devem combinar ações imediatas de suporte com medidas estruturais e permanentes de gestão do trabalho e de saúde mental (SILVA *et al.*, 2023; SOARES *et al.*, 2022).

Dessa forma, a literatura converge para um ponto central: não existe solução individual para um problema estrutural. O manejo efetivo do estresse e do burnout entre profissionais de saúde requer ações combinadas que integrem mudanças organizacionais sustentáveis, suporte psicossocial e digital acessível, técnicas corporais com respaldo institucional e monitoramento contínuo de indicadores de saúde mental e clima organizacional (SILVA *et al.*, 2023).

Este capítulo busca aprofundar essas frentes, discutindo as evidências científicas apresentadas na literatura recente (SOARES *et al.*, 2022) e propondo estratégias práticas adaptáveis à realidade brasileira.

MÉTODO

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de identificar e analisar evidências sobre o estresse ocupacional como

determinante do comprometimento físico e mental de profissionais da saúde. A busca foi realizada nas bases PubMed, SciELO, EBSCO e *Google Scholar*, considerando artigos publicados nos últimos 5 anos, nos idiomas inglês e português.

Após a triagem inicial, foram selecionados artigos originais e revisões que abordavam intervenções individuais, coletivas, organizacionais e digitais relacionadas ao manejo do estresse e do burnout. Seis publicações foram definidas como centrais para a análise:

1. Estratégias brasileiras de gestão do estresse e *burnout*;
2. Revisão sistemática sobre intervenções no ambiente de trabalho para bem-estar de profissionais da saúde;
3. Protocolo FITCOR de intervenções *mHealth*;
4. Meta-análise sobre técnicas de relaxamento físico;
5. Revisão sobre intervenções gerenciais com ênfase na COVID-19;
6. Estudo sobre estratégias de proteção ao estresse ocupacional durante a pandemia.

A síntese seguiu o método de revisão narrativa, buscando descrever criticamente os achados, identificar padrões entre os estudos e apontar lacunas para futuras investigações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Intervenções Individuais

Quando se trata de intervenções individuais, foi observado durante a pandemia do COVID-19 a necessidade de um enfrentamento das consequências da alta demanda sobre os profissionais da saúde, principalmente médicos e enfermeiros. Dentre essas necessidades, o apoio psicológico, social e espiritual, foram vistos como ferramentas relevantes para diminuição de chance de adoecimento mental, ligado à exaus-

tão e ao ambiente de perdas gerado na pandemia (SOARES *et al.*, 2022)

De acordo com revisões bibliográficas recentes, foi visto que o apoio do empregador na disponibilização do acesso ou no apoio financeiro aumentou o entendimento da necessidade de busca pelo apoio psicológico, visto que muitos profissionais se encontram muito sobrecarregados, ou desmotivados para demonstrar desejo próprio de ir em busca desse suporte. Além disso, foi observado que alguns profissionais optaram por disponibilizar o serviço para outros companheiros de equipe que consideravam mais necessitados do suporte psicológico, ou por considerarem não estar angustiados o suficiente para tal ajuda (MARINHO, *et al.* 2024). Sendo assim, o acolhimento e a ajuda dos líderes e empregadores dos profissionais de saúde resultaram em uma melhor união da equipe de saúde com profissionais de saúde mental e permitiram um apoio psicossocial importante, gerando alívio do estresse ocupacional destes profissionais (SOARES *et al.*, 2022).

A literatura também destaca o papel da atividade física na redução do estresse ocupacional. Profissionais da enfermagem apresentam maior dificuldade de aderir a essas práticas devido às longas jornadas, múltiplos vínculos e demandas físicas intensas, o que os torna particularmente vulneráveis. Ainda assim, os benefícios da atividade física — como melhora do bem-estar, redução da tensão e proteção contra condições físicas e psicológicas associadas ao estresse — são consistentes (BAUMANN *et al.*, 2023).

Outros métodos individuais foram estudados, focados em *mindfulness*, meditação, além de estratégias físicas, como ioga, massagens relaxantes e relaxamento muscular progressivo e foram vistos resultados promissores. Segundo Zhang *et al.*, 2021, demonstrou-se que esses métodos, interagem diretamente com sistema

nervoso autônomo, reduzindo frequência cardíaca, pressão arterial e frequência respiratória, reduzindo ações simpáticas e aumentando as parassimpáticas, evidenciando a diminuição do estresse, nesses profissionais.

Em geral, foi visto que há uma necessidade de implantação de métodos individuais de enfrentamento do estresse, em profissionais de saúde, uma vez que a rotina dos mesmos tende a ser constantemente exaustiva e desgastante e os empregadores têm enxergado isso mais ativamente após a pandemia do COVID 19, mas que inúmeras formas de enfrentamento vem sendo empregadas e vem obtendo-se bons resultados nos profissionais.

Intervenções Coletivas

A gestão do estresse ocupacional entre profissionais de saúde exige estratégias que transcendam o enfoque individual e valorizem as dimensões coletivas do trabalho. Diante da sobrecarga emocional, da pressão assistencial e da exposição contínua a situações de sofrimento e risco, torna-se evidente que o enfrentamento do estresse não pode recair apenas sobre o sujeito, mas deve envolver o coletivo e a estrutura institucional. Assim, as intervenções coletivas se configuram como componentes essenciais das estratégias interdisciplinares voltadas à promoção da saúde mental e ao bem-estar no ambiente de trabalho. (OTAGAKI *et al.*, 2022).

Evidências apontam que profissionais da enfermagem apresentam níveis mais elevados de estresse, decorrentes de demandas físicas e emocionais intensas, rotinas exaustivas e insuficiência de recursos humanos, situação intensificada durante a pandemia (BAUMANN *et al.*, 2023). Profissionais administrativos, por sua vez, relatam níveis menores de desgaste, o que reforça o papel do ambiente clínico como fator crítico.

Sob a ótica da Organização Mundial da Saúde, promover bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores é uma responsabilidade institucional. Assim, políticas que incentivem o autocuidado e garantam condições adequadas de trabalho são essenciais para manter a qualidade assistencial. Estratégias coletivas, como grupos de apoio, rodas de conversa, supervisões compartilhadas e espaços de escuta interprofissional, apresentam resultados positivos na redução da exaustão emocional e no fortalecimento do senso de pertencimento (BALBINOT; & BORDIGNON, 2022).

Resultados semelhantes foram observados em âmbito internacional. Zhang *et al.* (2021) demonstraram que programas coletivos de *mindfulness*, oficinas de comunicação interpessoal e mentorias interdisciplinares contribuem para a redução do burnout e para o fortalecimento do suporte social. Cohen *et al.* (2023) reforçam que intervenções em grupo promovem vínculos interpessoais, coesão e troca de experiências, o que potencializa estratégias colaborativas de enfrentamento e reduz o impacto da carga laboral. Ambientes de trabalho com comunicação transparente entre gestores e equipes também favorecem a estabilidade emocional e psicológica.

Durante a pandemia de COVID-19, intervenções gerenciais interdisciplinares integrando suporte psicológico, reorganização de fluxos, comunicação clara e ações de cuidado coletivo demonstraram impacto significativo na redução do estresse ocupacional (KOWALSKA & DOMAGAŁA, 2024). A incorporação de tecnologias digitais para monitoramento do bem-estar e identificação de riscos psicossociais também se mostra promissora, desde que acompanhada por políticas institucionais consistentes (BAUMANN *et al.*, 2023).

Práticas de relaxamento físico, como a ioga, também apresentaram evidências fisiológicas

de redução do estresse, diminuindo frequência cardíaca, pressão arterial e níveis de cortisol (ZHANG *et al.*, 2021). Esses achados reforçam o potencial de ações coletivas e organizacionais de relaxamento, especialmente em categorias mais vulneráveis, como a enfermagem.

Constata-se, portanto, que as intervenções coletivas são fundamentais na gestão do estresse ocupacional, pois atuam sobre as causas estruturais do burnout, como sobrecarga de trabalho e ausência de apoio institucional. Apesar de ainda haver limitações metodológicas em estudos de longo prazo, sua relevância é inegável. As intervenções individuais — como *mindfulness*, meditação e ioga — têm eficácia comprovada, mas não promovem transformações no ambiente organizacional (COHEN *et al.*, 2023).

Desafios Sistêmicos e Manutenção das Estratégias

A implementação de intervenções de saúde digital destinadas a diminuir o estresse em trabalhadores da saúde é frequentemente dificultada por uma série de obstáculos sistêmicos. Entre eles, destacam-se a comunicação ineficaz entre a gestão e as equipes, a pressão exercida por pares, a escassez de pessoal qualificado, processos decisórios excessivamente hierárquicos e as restrições orçamentárias. Esses fatores, em conjunto, comprometem severamente a adesão dos profissionais às estratégias propostas e, consequentemente, a sua eficácia a longo prazo, impedindo que os benefícios esperados se concretizem plenamente (BAUMANN *et al.*, 2023).

Um desafio significativo na sustentação de programas de promoção da saúde para trabalhadores da saúde reside na dificuldade de engajar essa população. Isso se deve a diversos fatores, como baixos níveis de motivação para a mudança de hábitos, uma autoeficácia reduzida para lidar com o estresse e as altas demandas psicológicas e fisiológicas inerentes à profissão. No

entanto, a personalização das intervenções surge como uma abordagem promissora, capaz de mitigar essas resistências individuais ao adaptar as estratégias às necessidades e contextos específicos de cada profissional, aumentando assim as chances de adesão e sucesso a longo prazo (BAUMANN *et al.*, 2023).

A literatura científica aponta que a evidência sobre a eficácia das intervenções de redução de estresse em profissionais de saúde é, de modo geral, considerada fraca. Essa fragilidade é atribuída a problemas de rigor metodológico em muitos estudos, incluindo a duração reduzida das intervenções, o uso de amostras pequenas e a falha em avaliar de forma consistente a mudança comportamental dos participantes. Para que as estratégias propostas possam ser validadas e implementadas de forma duradoura, é crucial superar esses desafios metodológicos, garantindo pesquisas mais robustas e com resultados mais conclusivos (BAUMANN *et al.*, 2023).

A adesão a programas digitais de promoção da saúde frequentemente apresenta índices baixos, o que, por sua vez, diminui consideravelmente a sua efetividade e o impacto esperado. Para combater essa questão, abordagens inovadoras como a individualização das intervenções, que adaptam o conteúdo e a forma às preferências e necessidades de cada usuário, e a gamificação, que incorpora elementos de jogos para tornar a experiência mais envolvente, surgem como estratégias potenciais. Essas táticas são essenciais para aumentar o engajamento dos participantes e assegurar a continuidade do uso, garantindo a sustentabilidade dos resultados positivos obtidos (BALBINOT & BORDIGNON, 2022).

Por fim, apesar da eficácia comprovada de métodos de relaxamento físico, sua integração a programas organizacionais ainda é insufici-

ente. Sem apoio institucional, práticas individuais não se traduzem em melhorias sistêmicas. A incorporação dessas estratégias ao ambiente de trabalho é fundamental para garantir efeitos sustentáveis e promover um clima organizacional mais saudável.

CONCLUSÃO

O estresse ocupacional e o esgotamento profissional entre trabalhadores da saúde configuram-se como desafios persistentes e de natureza estrutural, cuja complexidade transcende as abordagens individuais. Embora práticas como *mindfulness*, técnicas de relaxamento e atividade física apresentem benefícios relevantes, sua efetividade plena depende de políticas institucionais que valorizem o cuidado coletivo, o suporte psicossocial e a promoção de ambientes de trabalho saudáveis.

As evidências apontam que as estratégias coletivas e interdisciplinares, como rodas de conversa, grupos de apoio e programas de bem-estar institucionalizados, oferecem resultados mais consistentes e sustentáveis. Essas ações fortalecem o sentimento de pertencimento, promovem a comunicação entre gestores e equipes e reduzem significativamente os sintomas de estresse e *burnout*. Durante a pandemia de COVID-19, iniciativas desse tipo mostraram-se decisivas na preservação da saúde mental dos profissionais, consolidando a importância das políticas de cuidado coletivo.

Ainda assim, permanecem obstáculos relevantes: a falta de integração entre setores, comunicação ineficaz, a escassez de recursos humanos e o baixo engajamento em programas digitais de promoção da saúde. O avanço das tecnologias *mHealth* representa uma oportunidade promissora, mas sua efetividade depende da personalização, da adesão e do apoio institucional contínuo.

Em síntese, combater o estresse ocupacional e o burnout exige reconhecer que não há solução individual para um problema estrutural. Somente a integração entre políticas organizacionais sólidas, práticas de cuidado coletivo e estratégias digitais acessíveis permitirá trans-

formar o ambiente de trabalho em um espaço de saúde, respeito e valorização humana. Promover o bem-estar dos profissionais não é apenas um dever ético, mas um requisito indispensável para a qualidade e a sustentabilidade do cuidado em saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERG, K. M. *et al.* International consensus on cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care science with treatment recommendations – 2023 summary. *Resuscitation*, v. 195, p. e109992, 2023. DOI: 10.1016/j.resuscitation.2023.109992.

DONG, X. *et al.* Implementation of basic life support education for the lay public in China: barriers, enablers and possible solutions. *Frontiers in Public Health*, v.12, p. e1390819, 2024. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1390819.

EL-ZEIN, R. S.; KENNEDY, K. F.; CHAN, P. S. Out-of-hospital cardiac arrest survival when CPR is initiated by first responders. *Resuscitation*, v.190, p. e109914, 2023. DOI: 10.1016/j.resuscitation.2023.109914.

GONÇALVES, R. D. S. *et al.* Observational study of words used by emergency callers and their impact on the recognition of an out-of-hospital cardiopulmonary arrest by the medical dispatcher. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v.11, p. 121, 2024. DOI: 10.36660/abc.20230343.

JENSEN, T. W. *et al.* Training in basic life support and bystander-performed cardiopulmonary resuscitation and survival in out-of-hospital cardiac arrests in Denmark, 2005 to 2019. *JAMA Network Open*, v. 6, p. e233338, 2023. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2023.3338.

LI, J. *et al.* Survival after out-of-hospital cardiac arrest before and after legislation for bystander CPR. *JAMA Network Open*, v.7, p. e247909, 2024. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2024.7909.