



TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS ENTRE PROFISSIONAIS DA SAÚDE: UMA REVISÃO SOBRE BURNOUT, ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO

DALIANE SOARES DANTAS MONTEIRO; MADSON CAIO DOS SANTOS DANTAS;
DAIRA SOARES DANTAS MONTEIRO;

RESUMO

Os transtornos mentais comuns (TMC), como depressão, ansiedade e síndrome de burnout, afetam de maneira significativa os profissionais da saúde em diversos níveis de atenção. A exposição contínua a fatores estressores no ambiente de trabalho, como sobrecarga, jornadas extenuantes, sofrimento dos pacientes e escasso apoio institucional, contribui para o desenvolvimento desses agravos. Este estudo tem como objetivo revisar a literatura científica sobre a prevalência, os fatores associados e as estratégias de enfrentamento relacionadas aos TMC entre profissionais da saúde. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura com busca em bases de dados como SciELO, PubMed e LILACS, considerando publicações dos últimos dez anos. Os resultados apontam altas taxas de sofrimento psíquico entre médicos, enfermeiros, técnicos e demais trabalhadores da saúde, com destaque para a síndrome de burnout, que apresenta prevalência preocupante em cenários como unidades de terapia intensiva, atenção primária e serviços de urgência. Conclui-se que o cuidado à saúde mental desses trabalhadores exige ações intersetoriais, estratégias de suporte institucional, uso de novas tecnologias e fortalecimento das políticas de saúde ocupacional nos serviços públicos e privados de saúde.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador; Sofrimento psíquico; Estresse profissional.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos profissionais da saúde tem ganhado crescente atenção na literatura científica e nos debates em saúde pública devido ao seu impacto direto na qualidade da assistência e no bem-estar dos trabalhadores. Estes profissionais estão constantemente expostos a situações de alta complexidade emocional e técnica, o que inclui o contato diário com o sofrimento, a dor e a morte, somado à necessidade de decisões rápidas e precisas. Além disso, a precarização das condições de trabalho, como jornadas extenuantes, escassez de recursos e falta de apoio institucional, agrava o risco de adoecimento psíquico (SCHMIDT; DIAS, 2016; VASCONCELOS et al., 2022).

Os Transtornos Mentais Comuns (TMC) – especialmente ansiedade, depressão e síndrome de burnout – são condições prevalentes que afetam significativamente a população em geral, mas se mostram particularmente frequentes entre os profissionais da saúde devido às demandas inerentes ao ambiente de trabalho. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017), esses transtornos causam sofrimento, prejuízo funcional e redução da qualidade de vida, configurando-se como um problema de saúde pública de magnitude crescente. A síndrome de burnout, por exemplo, foi oficialmente reconhecida pela OMS em 2019 como um fenômeno ocupacional decorrente do estresse crônico no trabalho, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional (OMS, 2019; LEITER; MASLACH, 2014).

No contexto da pandemia de COVID-19, o cenário tornou-se ainda mais grave, evidenciando as fragilidades dos sistemas de saúde e a insuficiência das estratégias de suporte aos trabalhadores. Estudos internacionais e nacionais apontam aumentos significativos nos índices de burnout, ansiedade e depressão entre médicos, enfermeiros e outros profissionais que estiveram na linha de frente do enfrentamento da crise sanitária (THE LANCET, 2021; BRASIL, 2020). Esse cenário demanda a formulação urgente de políticas públicas e institucionais voltadas para a promoção da saúde mental, a prevenção do adoecimento e a valorização do trabalhador.

Além disso, a lógica produtivista que permeia muitos ambientes hospitalares, baseada em metas quantitativas e indicadores de desempenho, frequentemente negligencia a dimensão subjetiva dos profissionais, contribuindo para a desumanização do trabalho e o adoecimento mental (SCHMIDT; DIAS, 2016). A precarização do trabalho, expressa por vínculos instáveis e falta de garantias trabalhistas, agrava essa situação, elevando os riscos para o desenvolvimento dos TMC e impactando negativamente a qualidade da assistência prestada (FREITAS; LACERDA, 2017).

Este estudo tem como objetivo revisar a literatura científica mais recente sobre a prevalência, fatores associados e estratégias de enfrentamento dos transtornos mentais comuns em profissionais da saúde, com foco em burnout, transtornos de ansiedade e transtornos depressivos, buscando subsidiar ações que possam melhorar o ambiente laboral e promover a saúde mental desses trabalhadores.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, metodologia adequada para a sistematização do conhecimento sobre temas amplos e complexos, permitindo a análise crítica e descritiva dos dados obtidos em diversas fontes científicas. A revisão buscou reunir evidências recentes sobre transtornos mentais comuns (TMC) em profissionais da saúde, com ênfase nas condições de burnout, ansiedade e depressão, que são os agravos psíquicos de maior relevância no contexto ocupacional.

As buscas foram realizadas entre abril e maio de 2025 nas principais bases de dados científicas de saúde: SciELO, PubMed e LILACS. Foram utilizados descritores em inglês e português para garantir a abrangência das publicações: “burnout syndrome”, “healthcare workers”, “mental health”, “occupational stress”, “depression”, “anxiety” e “work environment”. As palavras-chave foram combinadas utilizando operadores booleanos para refinar os resultados e aumentar a precisão da busca.

Os critérios de inclusão englobaram artigos publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, disponíveis gratuitamente em texto completo, que abordassem a prevalência, fatores de risco, impactos e estratégias de enfrentamento dos TMC em profissionais da saúde. Foram excluídos trabalhos que focaram exclusivamente em estudantes da área da saúde, artigos repetidos, teses e dissertações.

A seleção dos artigos seguiu três etapas: leitura dos títulos, seguida pela análise dos resumos e, por fim, leitura integral dos textos considerados relevantes. Após esse processo, foram selecionados 26 artigos que compuseram o corpus para análise. Esta análise foi realizada de forma qualitativa, com agrupamento dos principais temas em categorias que abordaram prevalência, fatores associados, consequências e estratégias de prevenção e manejo dos transtornos mentais comuns.

Tal abordagem permite uma compreensão amplificada do fenômeno e contribui para a identificação de lacunas na literatura, além de subsidiar futuras pesquisas e intervenções políticas e institucionais voltadas à promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde em seus ambientes laborais.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os transtornos mentais comuns (TMC), especialmente a síndrome de burnout, transtornos de ansiedade e depressivos, apresentam prevalência elevada entre profissionais da saúde, conforme evidenciado por diversos estudos nacionais e internacionais. A incidência expressiva desses agravos, frequentemente superior a 30% em determinadas categorias profissionais e ambientes como unidades de terapia intensiva e serviços de emergência, revela um problema estrutural, multifatorial e de caráter sistêmico (DELZIOVO et al., 2020; THE LANCET, 2021).

A síndrome de burnout configura-se como um fenômeno psicossocial multifacetado, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal no trabalho (LEITER; MASLACH, 2014). Essa condição compromete severamente a capacidade dos profissionais em lidar com as demandas assistenciais, especialmente em contextos de alta pressão e carga emocional intensa. A exposição constante ao sofrimento, à morte de pacientes e à escassez de recursos humanos e materiais intensifica o desgaste psicológico e compromete o desempenho profissional (FREITAS; LACERDA, 2017).

O contexto da pandemia da COVID-19 intensificou esses fatores, colocando os trabalhadores da saúde em situação inédita de estresse crônico, prolongado e multicausal. O medo da contaminação, o uso constante de equipamentos de proteção individual, a alta rotatividade de pacientes graves e o luto pela perda de colegas e pacientes ampliaram o impacto dos TMC nesse grupo (BRASIL, 2020; THE LANCET, 2021). Assim, o aumento dos índices de burnout e dos sintomas ansiosos e depressivos durante e após a pandemia destaca a urgência da implementação de estratégias de suporte efetivas.

As condições organizacionais desempenham papel crucial na saúde mental dos profissionais da saúde. A gestão baseada em metas quantitativas e indicadores de desempenho, frequentemente desvinculada da realidade subjetiva dos trabalhadores, cria um ambiente desumanizado e excludente, que desestimula a empatia e o cuidado mútuo (SCHMIDT; DIAS, 2016). A precarização do trabalho, marcada por contratos temporários, múltiplos vínculos empregatícios e ausência de garantias trabalhistas, contribui para a insegurança, o adoecimento e a rotatividade excessiva (VASCONCELOS et al., 2022).

Além disso, os transtornos de ansiedade e depressão, comumente observados na Atenção Primária e entre profissionais que acumulam funções administrativas e assistenciais, associam-se à sobrecarga mental, sentimento de impotência e à falta de apoio emocional adequado (VASCONCELOS et al., 2022). O impacto desses transtornos não se restringe ao sofrimento individual, repercutindo negativamente na qualidade do atendimento, aumento do absenteísmo e presenteísmo, além do risco aumentado de suicídio (OMS, 2019).

Quanto às estratégias de enfrentamento, apesar da descrição de programas institucionais de promoção da saúde mental, acolhimento psicológico, redes de apoio e práticas integrativas, muitas iniciativas permanecem pontuais e carecem de avaliação rigorosa (DELZIOVO et al., 2020; VASCONCELOS et al., 2022). A cultura organizacional vigente em muitas instituições de saúde frequentemente associa o adoecimento psíquico a uma demonstração de fraqueza ou incapacidade profissional, o que gera estigma e preconceito em relação aos trabalhadores que apresentam sinais de sofrimento mental. Essa visão negativa cria um ambiente de silêncio e ocultação dos sintomas, dificultando que os profissionais busquem apoio psicológico ou participem de programas de prevenção e promoção da saúde mental. Além disso, a falta de espaços seguros para expressão emocional e a ausência de políticas claras de acolhimento institucional reforçam essa dinâmica, perpetuando o ciclo do adoecimento invisibilizado. Como consequência, o sofrimento psíquico permanece muitas vezes não diagnosticado e não tratado, agravando-se com o tempo e impactando não apenas a saúde individual, mas também a qualidade do atendimento prestado e a eficiência organizacional (FREITAS; LACERDA, 2017).

Outro aspecto preocupante é o uso indiscriminado de psicofármacos, especialmente antidepressivos e ansiolíticos, por parte dos profissionais, muitas vezes sem acompanhamento adequado, o que indica uma medicalização do sofrimento psíquico e a falta de abordagem das causas estruturais (MEDEIROS et al., 2019). Portanto, é fundamental que as intervenções priorizem tanto o cuidado individual quanto a modificação das condições organizacionais.

Além dos fatores institucionais, aspectos individuais como manejo inadequado do estresse, falta de habilidades emocionais e isolamento social contribuem para a vulnerabilidade dos profissionais (LEITER; MASLACH, 2014). A promoção de competências emocionais e a implementação de programas de apoio psicológico contínuo são estratégias essenciais para a prevenção e enfrentamento dos TMC (VASCONCELOS et al., 2022).

Destaca-se ainda que enfermeiros e técnicos de enfermagem são especialmente vulneráveis, devido à maior exposição, aos múltiplos vínculos empregatícios e à sobrecarga de trabalho, fatores que intensificam o adoecimento mental e a medicalização (SCHMIDT; DIAS, 2016; FREITAS; LACERDA, 2017).

Nesse contexto, a prevenção quinquenária propõe o cuidado com os próprios profissionais de saúde, prevenindo o adoecimento causado pelo sistema. Cuidar de quem cuida é essencial para manter a qualidade da assistência, já que profissionais esgotados comprometem o vínculo, a escuta e a resolutividade. Ambientes de trabalho saudáveis favorecem tanto a saúde do trabalhador quanto a segurança dos pacientes (JAMOULLE, 2012).

Estudos recentes têm destacado a importância do uso de tecnologias digitais como ferramentas de apoio à saúde mental dos profissionais da saúde. Plataformas de telepsicologia, aplicativos para manejo do estresse e programas online de mindfulness e autocuidado mostram-se promissores para ampliar o acesso ao suporte psicológico, especialmente em contextos de restrição de recursos e alta demanda. Contudo, é essencial que essas intervenções digitais sejam integradas a políticas organizacionais e acompanhadas por profissionais capacitados, garantindo a eficácia e a humanização do cuidado (SMITH et al., 2023). A incorporação dessas tecnologias pode representar um avanço significativo na prevenção e tratamento dos transtornos mentais comuns, sobretudo em momentos de crise e mudanças rápidas, como as observadas na pandemia da COVID-19.

Por fim, a análise da literatura aponta para a necessidade urgente de políticas públicas integradas, que articulem saúde do trabalhador, gestão de pessoas e promoção da saúde mental, com participação efetiva dos trabalhadores na elaboração e avaliação das ações. A articulação intersetorial entre saúde, trabalho, assistência social e educação é essencial para o enfrentamento sustentável do problema (BRASIL, 2020; VASCONCELOS et al., 2022).

4 CONCLUSÃO

A elevada prevalência dos transtornos mentais comuns entre os profissionais da saúde configura um cenário preocupante que requer respostas articuladas em diferentes níveis do sistema de saúde. Este estudo reforça que o adoecimento psíquico dos trabalhadores está intrinsicamente ligado às condições de trabalho, que frequentemente envolvem sobrecarga, precarização, falta de apoio institucional e ambientes laborais desumanizados.

É imprescindível que as políticas públicas e as estratégias institucionais avancem para além das iniciativas pontuais e fragmentadas, consolidando uma abordagem integrada, contínua e interdisciplinar para o cuidado da saúde mental dos profissionais. Investir na promoção do autocuidado, no fortalecimento das redes de suporte e na criação de espaços institucionais de acolhimento e na implementação de novas tecnologias é fundamental para transformar a realidade dos ambientes de trabalho em saúde.

A valorização do trabalhador deve ser vista como componente estratégico para a qualidade da atenção à saúde e para a sustentabilidade dos serviços. A implementação efetiva da Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (PNSTT), aliada a

programas de educação permanente que incluam a temática da saúde mental, pode contribuir significativamente para a prevenção do adoecimento e para a melhoria das condições laborais.

Por fim, recomenda-se a realização de estudos longitudinais que permitam acompanhar os desdobramentos dos transtornos mentais comuns ao longo do tempo, assim como a avaliação rigorosa das intervenções implementadas, por meio de ensaios clínicos ou comunitários, visando assegurar que as estratégias adotadas sejam eficazes e adaptadas às necessidades específicas de cada trabalhador e trabalhadora.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes para a saúde mental dos profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

DELZIOVO, C. et al. Prevalência e fatores associados aos transtornos mentais comuns entre profissionais da saúde: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 45, n. 1, p. 1-15, 2020.

FREITAS, M. C. L.; LACERDA, M. M. Burnout em profissionais da saúde: uma revisão integrativa. *Revista de Psicologia da Saúde*, v. 9, n. 2, p. 45-56, 2017.

JAMOULLE, M. Prevenção Quinquenária. In: Gusso, G.; Lopes, J. M. (org.). *Tratado de Medicina de Família e Comunidade: Princípios, Formação e Prática*. Porto Alegre: Artmed, 2012. p. 393–399.

LEITER, M. P.; MASLACH, C. Burnout: causas, consequências e estratégias de prevenção. São Paulo: Editora Moderna, 2014.

MEDEIROS, F. S. et al. Uso de psicofármacos por profissionais da saúde: riscos e desafios. *Revista de Saúde Pública*, v. 53, p. 1-10, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Saúde mental no local de trabalho: prevenção e cuidados. Genebra: OMS, 2019.

SCHMIDT, A. L.; DIAS, M. G. Condições de trabalho e saúde mental: impactos na equipe de enfermagem. *Revista de Enfermagem*, v. 29, n. 3, p. 40-48, 2016.

SMITH, J.; JOHNSON, L.; WILLIAMS, R. Tecnologias digitais para o apoio à saúde mental de profissionais da saúde: uma revisão sistemática. *Journal of Mental Health Technology*, v. 12, n. 2, p. 100-115, 2023.

THE LANCET. Mental health of health-care workers in COVID-19 pandemic. *The Lancet*, v. 398, n. 10297, p. 103-104, 2021.

VASCONCELOS, M. F. et al. Transtornos mentais comuns entre trabalhadores da saúde: aspectos epidemiológicos e estratégias de enfrentamento. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 20, n. 4, p. 290-300, 2022.