



ESTRESSE OCUPACIONAL NO TRABALHO NA ÁREA DA SAÚDE

TAIANE DUARTE NEVES; LUYULLA LIMA AGUIAR

RESUMO

A ocorrência de doenças no ambiente de trabalho pode ser influenciada por diversos fatores, incluindo aspectos socioeconômicos, individuais e hábitos relacionados à vida e ao exercício profissional. Entre esses fatores, destacam-se questões como gênero e raça, que podem estruturar desigualdades nas condições laborais. Essas desigualdades, por sua vez, têm o potencial de contribuir para o surgimento ou agravamento de problemas de saúde mental, como transtornos mentais comuns (TMC). Diante disso, este estudo tem como objetivo principal apresentar a associação entre o estresse ocupacional e a saúde mental, atrelado a perspectiva da desigualdade de gênero. Ademais, os objetivos específicos são: conceituar o estresse ocupacional e elencar as principais doenças psiquiátricas que afetam os trabalhadores em saúde; debater sobre medidas preventivas; por fim, determinar quais são os principais sinais e sintomas pertinentes ao estresse ocupacional. Trata-se de um estudo de revisão sistemática, conduzido de acordo com a metodologia PRISMA. Para a identificação dos artigos, realizar-se-á uma busca nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (MedLine) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) de todos os estudos publicados entre 2015 a 2025. Os resultados deste estudo destacam a relevância do estresse ocupacional como um fator determinante para a saúde mental dos trabalhadores da saúde. A alta prevalência de transtornos mentais comuns (TMC) reforça a necessidade de monitoramento e intervenção para minimizar os impactos negativos das condições de trabalho. Fatores como alta carga de trabalho, baixa autonomia e demandas psicológicas intensas foram associados a um maior risco de adoecimento mental.

Palavras-chave: saúde; trabalho; estresse.

1 INTRODUÇÃO

A ocorrência de doenças no ambiente de trabalho pode ser influenciada por diversos fatores, incluindo aspectos socioeconômicos, individuais e hábitos relacionados à vida e ao exercício profissional. Entre esses fatores, destacam-se questões como gênero e raça, que podem estruturar desigualdades nas condições laborais. Essas desigualdades, por sua vez, têm o potencial de contribuir para o surgimento ou agravamento de problemas de saúde mental, como transtornos mentais comuns (TMC) (RIBEIRO, et al., 2018).

Os estressores ocupacionais desempenham um papel significativo na incidência de TMC, os quais se manifestam por meio de sintomas como fadiga, insônia, irritabilidade, dificuldades de concentração e esquecimento. Essas condições não apenas impactam a vida pessoal e profissional dos trabalhadores, mas também geram custos sociais e econômicos elevados. Para compreender melhor essa relação, diferentes modelos teóricos têm sido empregados na avaliação do estresse ocupacional. Entre eles, o modelo demanda-controle, proposto por Karasek (1979), analisa o impacto das exigências psicológicas do trabalho e o grau de controle que o trabalhador tem sobre sua atividade. Esse modelo sugere que a combinação dessas dimensões pode resultar em diferentes níveis de risco para o adoecimento

mental (KARASEK, 1979).

No contexto dos trabalhadores da saúde, a interação entre estressores ocupacionais e desigualdades de gênero e raça pode influenciar significativamente a saúde mental. Embora haja um reconhecimento crescente da influência desses fatores sobre o bem-estar dos profissionais, ainda há uma escassez de estudos que abordem essa temática no Brasil, especialmente sob a perspectiva ocupacional. Essa lacuna dificulta a formulação de estratégias eficazes para atender às necessidades dos grupos mais vulneráveis (SOUSA; ARAUJO, 2015).

Diante disso, este estudo tem como objetivo principal apresentar a associação entre o estresse ocupacional e a saúde mental, atrelado a perspectiva da desigualdade de gênero. Ademais, os objetivos específicos são: conceituar o estresse ocupacional e elencar as principais doenças psiquiátricas que afetam os trabalhadores em saúde; debater sobre medidas preventivas; por fim, determinar quais são os principais sinais e sintomas pertinentes ao estresse ocupacional.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão sistemática, conduzido de acordo com a metodologia PRISMA - *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (MOHER *et al.*, 2009). O presente estudo contemplará artigos científicos de delineamento transversal que abordam a temática do estresse ocupacional no trabalho na área da saúde.

Para a identificação dos artigos, realizar-se-á uma busca nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (MedLine) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) de todos os estudos publicados entre 2015 a 2025. Os descritores utilizados em português incluirão os unitermos: saúde, mental, trabalhadores, saúde, estresse. Todos os descritores que serão utilizados nas bases de dados tomam parte do vocabulário do DeCS - Descritores em Ciências da Saúde (DeCS, 2021).

Em um primeiro momento, será verificada a duplicação de artigos entre as bases de dados, sendo cada estudo contabilizado somente uma vez. A partir dos estudos identificados, serão selecionados aqueles que preenchem os critérios de inclusão, considerando a leitura dos títulos e resumos. Quando não for possível identificar com certeza os critérios de inclusão na etapa anterior, será realizada a leitura criteriosa do texto completo. Após isso, os artigos serão classificados como excluídos e incluídos considerando os critérios estabelecidos para esses fins.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 16 estudos que contemplaram os critérios de inclusão propostos em metodologia. Entretanto, 5 eram duplicados, 2 não apresentavam delineamento transversal e 3 não apresentavam objetivos similares ao apresentado pela pesquisa. Dos estudos encontrados, foram selecionados 6 estudos que apresentavam objetivos similares ao proposto pela pesquisa. Esses estudos foram categorizados em: autores, ano de publicação, título e metodologia.

Tabela 1. Estudos selecionados para pesquisa.

Autores	Ano	Título	Metodologia
Llapa-Rodriguez, E. O., et al.	2018	Estresse ocupacional em profissionais de enfermagem	Pesquisa descritiva
Campos, F. M., et al.	2020	Estresse ocupacional e saúde mental no trabalho em saúde: desigualdade de gênero	Estudo transversal

Ferreira, C. A.A., et al.	2016	Texto do estresse ocupacional dos trabalhadores da saúde: estudo bibliométrico	Estudo bibliométrico
Rocha, R. P. S., et al.	2019	Características do trabalho e estresse ocupacional entre enfermeiros hospitalares	Estudo transversal
NETO, E.M.N., et al.	2020	Fatores associados ao estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem em serviços de saúde em média complexidade	Estudo epidemiológico
ARAÚJO, T.M., et al.	2017	Vigilância em saúde mental e trabalho no Brasil: características, dificuldades e desafios	Estudo bibliográfico

Fonte: autores, 2025.

Sendo reiterado em todos a uma maior prevalência de transtornos mentais comuns (TMC) entre trabalhadoras da saúde, especialmente entre mulheres negras. Campos et al. (2020) ratifica em sua pesquisa a associação entre o aumento da incidência de casos de estresse ocupacional em mulheres, se comparado a homens. Os TMC incluem sintomas como fadiga, insônia, irritabilidade e dificuldades de concentração, afetando a qualidade de vida e o desempenho profissional (ARAÚJO; PALMA; ARAÚJO, 2017).

O estresse ocupacional é um fator determinante para os TMC, sendo influenciado por aspectos como carga de trabalho elevada, baixa autonomia e alta demanda psicológica. O modelo demanda-controle de Karasek (1979) sugere que o impacto do estresse na saúde mental está diretamente relacionado ao nível de controle sobre o trabalho e à exigência emocional envolvida na atividade profissional (LLAPA-RODRIGUEZ, et al., 2018).

A relação entre TMC e estresse ocupacional apresentou variações conforme o perfil dos trabalhadores. Entre os profissionais da saúde, o baixo controle sobre o trabalho e a alta demanda psicológica foram fatores associados a maiores índices de adoecimento mental. Esse efeito foi mais acentuado em trabalhadores com vínculos empregatícios instáveis e carga horária excessiva, destacando a necessidade de melhores condições laborais (FERREIRA, et al., 2016).

Fatores como nível de escolaridade e realização de atividades físicas também foram analisados. Profissionais com menor escolaridade apresentaram maior vulnerabilidade ao adoecimento mental, possivelmente devido às condições precárias de trabalho e menores oportunidades de progressão na carreira. A ausência de práticas de lazer foi associada ao aumento dos TMC, evidenciando a importância do equilíbrio entre vida pessoal e profissional (ROCHA, et al., 2019).

As altas prevalências de TMC entre os trabalhadores da saúde reforçam a necessidade de intervenções para reduzir os fatores de risco ocupacionais. Medidas como a melhoria das condições de trabalho, apoio psicológico, incentivo à prática de atividades físicas e implementação de políticas públicas voltadas à saúde mental são fundamentais para promover o bem-estar dos profissionais da área. A criação de estratégias eficazes para monitoramento e controle dos estressores psicossociais pode contribuir significativamente para a redução do adoecimento mental no setor da saúde (NETO; XAVIER; ARAÚJO, 2020).

4 CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo destacam a relevância do estresse ocupacional como um fator determinante para a saúde mental dos trabalhadores da saúde. A alta prevalência de transtornos mentais comuns (TMC) reforça a necessidade de monitoramento e intervenção para minimizar os impactos negativos das condições de trabalho. Fatores como alta carga de

trabalho, baixa autonomia e demandas psicológicas intensas foram associados a um maior risco de adoecimento mental (CAMPOS, et al., 2020).

Diante disso, torna-se essencial implementar estratégias que promovam um ambiente laboral mais saudável, por meio da valorização profissional, do suporte psicossocial e de políticas públicas voltadas à prevenção e ao cuidado da saúde mental dos trabalhadores. O desenvolvimento de medidas que reduzam o estresse ocupacional pode contribuir significativamente para a qualidade de vida desses profissionais e, consequentemente, para a eficiência e segurança dos serviços de saúde.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Tania Maria; PALMA, Tarciso de Figueiredo; ARAÚJO, Natália do Carmo. Vigilância em Saúde Mental e Trabalho no Brasil: características, dificuldades e desafios. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, p. 3235-3246, 2017.

CAMPOS, F. M. et al.. Estresse ocupacional e saúde mental no trabalho em saúde: desigualdades de gênero e raça. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 28, n. 4, p. 579–589, out. 2020.

DeCS - Descritores em Ciências da Saúde. 2017. ed. rev. e ampl. São Paulo: BIREME /OPAS /OMS, 2017. Disponível em: <<http://decs.bvssalud.org>>. Acesso em: 10 de março de 2025.

FERREIRA, Cláudia Aparecida Avelar et al. O contexto do estresse ocupacional dos trabalhadores da saúde: estudo bibliométrico. *Revista de Gestão em Sistemas de Saúde*, v. 5, n. 2, p. 84-99, 2016.

Karasek R. Job demand, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesign. *Adm Sci Q.* 1979;24(2):285-308. <http://dx.doi.org/10.2307/2392498>.

LLAPA-RODRIGUEZ, Eliana Ofélia et al. Estresse ocupacional em profissionais de enfermagem. *Rev enferm UERJ*, v. 26, p. e19404, 2018.

MOHER, David et al. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. Disponível em: <www.prisma-statement.org>. Acesso em: 10 de março de 2025.

NETO, Eduardo Moreira; XAVIER, Aline Silva Gomes; ARAÚJO, Tânia Maria de. Fatores associados ao estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem em serviços de saúde de média complexidade. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, p. e20180913, 2020.

RIBEIRO, Renata Perfeito et al. Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 39, p. e65127, 2018.

ROCHA, Roseany Patricia Silva et al. Características do trabalho e estresse ocupacional entre enfermeiros hospitalares. *Enfermagem em foco*. Vol. 10, n. 5 (2019), p. 51-57, 2019.

SOUSA, Viviane Ferro da Silva; ARAUJO, Tereza Cristina Cavalcanti Ferreira de. Estresse ocupacional e resiliência entre profissionais de saúde. *Psicologia: ciência e profissão*, v. 35, n. 3, p. 900-915, 2015.