

O Estresse dos Profissionais da Saúde: causas, consequências e soluções

Iara Lopes Martins¹

Marcela Cristina Ferreira da Silva²

Rubens Vidigal Coriolano³

Vanessa Santana Massa⁴

O objetivo deste estudo foi analisar o estresse ocupacional vivenciado por profissionais da saúde, em especial enfermeiros, identificando suas causas, consequências e estratégias de enfrentamento. A justificativa para a investigação decorre da elevada incidência de sobrecarga física e emocional entre esses trabalhadores, expostos a longas jornadas, baixos salários, violência no ambiente de trabalho, escassez de recursos e exigências constantes; fatores que comprometem tanto sua saúde quanto a qualidade da assistência prestada. Ao abordar essa problemática, o trabalho buscou contribuir para a construção de propostas que favoreçam melhores condições de trabalho e assegurem maior eficiência e humanização no cuidado em saúde. A metodologia consistiu em pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, fundamentada em revisão de literatura. Foram consultados livros, artigos científicos, teses e documentos oficiais disponíveis em bases como SciELO, Google Acadêmico, PubMed e LILACS, no período de 1995 a 2023. Os descritores utilizados incluíram “estresse ocupacional”, “profissionais de saúde”, “enfermagem”, “síndrome de burnout” e “ambiente hospitalar”. Os critérios de inclusão privilegiaram estudos que tratassem de fatores estressores, impactos físicos e psicológicos, e métodos de enfrentamento aplicáveis ao cotidiano da enfermagem. A análise do material ocorreu por leitura exploratória e interpretativa, evidenciando convergências e divergências entre autores. O referencial teórico contemplou desde a concepção de estresse proposta por Hans Selye, que o definiu como resposta biológica adaptativa, até modelos contemporâneos de avaliação do estresse ocupacional, como o Demanda-Controlle. Estudos clássicos e recentes demonstraram que os enfermeiros estão entre os profissionais mais expostos a riscos psicossociais, enfrentando situações de morte, sofrimento, sobrecarga de trabalho e carência de apoio institucional. Entre as consequências mais recorrentes estão a síndrome de *burnout*, caracterizada por exaustão emocional, alienação das atividades e redução do desempenho, além de problemas físicos como distúrbios musculoesqueléticos, cardiovasculares e digestivos. Os resultados da revisão apontaram que a eliminação total dos estressores é impraticável, mas medidas institucionais e individuais podem reduzir significativamente seus efeitos. Entre as estratégias de enfrentamento destacam-se a capacitação contínua, políticas de valorização e reconhecimento profissional, contratação adequada de pessoal, criação de ambientes de trabalho saudáveis, promoção de práticas de autocuidado, técnicas de relaxamento e apoio psicológico. Além disso, políticas organizacionais voltadas à melhoria das condições laborais, prevenção da violência e incentivo à participação dos profissionais nas decisões institucionais mostraram-se fundamentais para mitigar os impactos negativos do estresse. Conclui-se que o estresse ocupacional entre profissionais da saúde representa um desafio crítico para a gestão hospitalar e para as políticas públicas, afetando diretamente a segurança do paciente e a qualidade da assistência. Investir em estratégias de prevenção e manejo do estresse, associadas à valorização e à humanização das

¹ Graduanda em Gestão Hospitalar na Faculdade ITA Educacional, e-mail: lopesmartins1987@gmail.com

² Graduanda em Gestão Hospitalar na Faculdade ITA Educacional, e-mail: enfermeirama85@hotmail.com

³ Professor e orientador na Faculdade ITA Educacional, e-mail: vidigalrubens@gmail.com

⁴ Graduanda em Gestão Hospitalar na Faculdade ITA Educacional, e-mail: vanessajsantana@yahoo.com.br

condições de trabalho, é essencial para promover saúde, satisfação e desempenho profissional. A compreensão dessa realidade fornece subsídios relevantes para a formulação de práticas de gestão mais eficazes e sustentáveis.

Palavras-chave: Estresse ocupacional; Enfermagem; Síndrome de *burnout*; Saúde do trabalhador.