

BEM-ESTAR EM FOCO: SAÚDE MENTAL E SEGURANÇA NO TRABALHO DA ENFERMAGEM

VOLUME 1



ORGANIZADORES

JOSÉ ERIVELTON DE SOUZA MACIEL FERREIRA
JOSEMBERG PEREIRA AMARO
JOÃO WESLEY DA SILVA GALVÃO
JOELITA DE ALENCAR FONSECA SANTOS

BEM-ESTAR EM FOCO: SAÚDE MENTAL E SEGURANÇA NO TRABALHO DA ENFERMAGEM

VOLUME 1



ORGANIZADORES

JOSÉ ERIVELTON DE SOUZA MACIEL FERREIRA
JOSEMBERG PEREIRA AMARO
JOÃO WESLEY DA SILVA GALVÃO
JOELITA DE ALENCAR FONSECA SANTOS

Editora Omnis Scientia

**BEM-ESTAR EM FOCO:
SAÚDE MENTAL E SEGURANÇA NO TRABALHO DA ENFERMAGEM**

Volume 1

1ª Edição

RECIFE - PE

2025

Editor-Chefe

Dr. Daniel Luís Viana Cruz

Organizadores

José Erivelton de Souza Maciel Ferreira

Josemberg Pereira Amaro

João Wesley da Silva Galvão

Joelita de Alencar Fonseca Santos

Conselho Editorial

Dr. Amâncio António de Sousa Carvalho - ESS-UTAD - Portugal

Dr. Cássio Brancalone - UFFS - Brasil

Dr. Marcelo Luiz Bezerra da Silva – UEPa – Brasil

Dra. Pauliana Valéria Machado Galvão - UPE - Brasil

Dr. Plínio Pereira Gomes Júnior - UFRPE - Brasil

Dr. Walter Santos Evangelista Júnior - UFRPE - Brasil

Dr. Wendel José Teles Pontes - UFPE - Brasil

Editores de Área - Ciências da Saúde

Dr. Amâncio António de Sousa Carvalho

Dra. Camyla Rocha de Carvalho Guedine

Dra. Cristieli Sérgio de Menezes Oliveira

Dr. Hugo Barbosa do Nascimento

Dr. Marcio Luiz Lima Taga

Dra. Pauliana Valéria Machado Galvão

Assistente Editorial

Thialla Larangeira Amorim

Imagem de Capa

Canva e Freepik

Edição de Arte

Vileide Vitória Larangeira Amorim

Revisão

Os autores



**Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons – Atribuição-
NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.**

**O conteúdo abordado nos artigos, seus dados em sua forma, correção e
confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Lumos Assessoria Editorial

B455

Bem-estar em foco : saúde mental e segurança no trabalho da enfermagem [recurso eletrônico] / organizadores José Erivelton de Souza Maciel Ferreira ... [et al.]. — 1. ed. — Recife : Omnis Scientia, 2025.
Dados eletrônicos (pdf).

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-6036-812-5

DOI: 10.47094/978-65-6036-812-5

1. Enfermagem - Prática. 2. Profissionais de enfermagem - Estresse ocupacional. 3. Enfermagem - Aspectos psicológicos. 4. Segurança do trabalho - Enfermagem.
I. Ferreira, José Erivelton de Souza Maciel. II. Amaro, Josemberg Pereira. III. Galvão, João Wesley da Silva. IV. Santos, Joelita de Alencar Fonseca.

CDD23: 610.7301

I170225

Bibliotecária: Priscila Pena Machado - CRB-7/6971

Editora Omnis Scientia

Av. República do Líbano, nº 251, Sala 2205, Torre A,
Bairro Pina, CEP 51.110-160, Recife-PE.

Telefone: +55 87 99914-6495

editoraomnisscientia.com.br

contato@editoraomnisscientia.com.br



PREFÁCIO

A enfermagem, ao longo das décadas, consolidou-se como uma das profissões mais nobres e desafiadoras, exigindo compromisso, empatia e resiliência de seus profissionais. Este livro aborda as complexas interseções entre a saúde mental e a segurança no trabalho, com foco na enfermagem. Trata-se de uma análise robusta e profunda dos desafios enfrentados pelos profissionais, das inovações e estratégias que têm sido desenvolvidas, e das oportunidades para promover seu bem-estar e qualidade de vida no exercício da profissão.

O capítulo de abertura, *“A Relação entre Saúde Mental e Ocorrência de Acidentes de Trabalho na Enfermagem: Uma Revisão Narrativa sobre Estresse e Burnout”*, oferece um panorama fundamental para entender o impacto do estresse crônico e do burnout sobre a segurança no trabalho e o desempenho dos enfermeiros. A partir de uma extensa revisão da literatura, delineiam-se as raízes desses problemas e as possíveis intervenções para enfrentá-los.

O segundo capítulo, *“Análise de Experiências Práticas na Prevenção de Acidentes de Trabalho na Enfermagem”*, ilumina o tema com exemplos reais, trazendo as melhores práticas em segurança e prevenção no ambiente de trabalho, embasadas em iniciativas já implementadas e avaliadas.

Em *“Inovações Desenvolvidas pela Enfermagem para a Segurança do Trabalhador nos Últimos Dez Anos”*, os leitores encontrarão um detalhamento de estratégias recentes que alavancam avanços tecnológicos e educacionais em prol da segurança e proteção dos profissionais de saúde.

O destaque desta obra vai para o capítulo premiado, *“Programas de Bem-Estar e Mindfulness para Profissionais de Saúde: Efeitos no Estresse, Burnout e Qualidade de Vida”*. Este capítulo foi reconhecido por sua relevância acadêmica e prática, ao demonstrar como técnicas de mindfulness e iniciativas de bem-estar têm transformado a saúde mental e a qualidade de vida dos profissionais de saúde. A premiação reflete o impacto positivo que essas práticas podem gerar, não apenas individualmente, mas também nos contextos organizacionais em que são aplicadas.

Finalmente, *“Transtornos Mentais Relacionados à Carga de Trabalho Exaustiva em Profissionais de Saúde: Uma Revisão Integrativa”* encerra o livro com uma análise abrangente sobre os impactos de uma rotina excessiva na saúde mental, ressaltando a necessidade de mudanças estruturais para preservar e melhorar o bem-estar dos trabalhadores.

Este livro não é apenas um recurso acadêmico, mas também uma fonte de inspiração e motivação para gestores, educadores, pesquisadores e profissionais de saúde comprometidos com um ambiente de trabalho mais saudável e seguro. A premiação de um dos capítulos reforça sua qualidade e relevância no campo da saúde e da enfermagem,

marcando esta obra como um referencial para aqueles que buscam compreender e transformar as dinâmicas relacionadas à saúde mental no contexto do trabalho.

Esta coletânea de capítulos é fruto do trabalho dos discentes do curso de Enfermagem da Uniasselvi FADESC Ceará, sob a coordenação do Professor José Erivelton de Souza Maciel Ferreira. O projeto contou com a valiosa colaboração de enfermeiros, biomédicos, dentistas, e outros profissionais de outras áreas, que contribuíram com suas expertise e conhecimentos para a avaliação e colaboração dos conteúdos apresentados.

Agradecemos a todos os autores e colaboradores que contribuíram para a elaboração deste livro. Seu conhecimento e dedicação são fundamentais para a promoção de práticas seguras e eficazes no ambiente hospitalar. Convidamos os leitores a se aprofundarem nos temas discutidos e a refletirem sobre as implicações para a prática diária em seus respectivos contextos.

Com gratidão e compromisso,



José Erivelton de Souza Maciel Ferreira

Enfermeiro, Mestre em Enfermagem e Doutorando pela UNILAB.

IDENTIFICAÇÃO DOS ORGANIZADORES

José Erivelton de Souza Maciel Ferreira

Docente do Curso de Enfermagem da UNIASSELVI FADESC Ceará.

Mestre e Doutorando em Enfermagem pela UNILAB, Ceará.

Servidor da Secretaria Estadual de Saúde do Ceará, Brasil.

Servidor da Secretaria Municipal de Saúde de Caucaia, Brasil.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2668-7587>

Josemberg Pereira Amaro

Enfermeiro pela UNILAB, Ceará.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0945-6066>

João Wesley da Silva Galvão

Enfermeiro pela UNILAB, Ceará.

LATTES: <http://lattes.cnpq.br/8861530291731189>

Joelita de Alencar Fonseca Santos

Docente do departamento de enfermagem na Universidade Federal do Piauí.

Mestre em Enfermagem pela UNILAB, Ceará.

Doutora em engenharia biomédica.

Link do ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0126-465X>

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1.....11

PROGRAMAS DE BEM-ESTAR E MINDFULNESS PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE: EFEITOS NO ESTRESSE, BURNOUT E QUALIDADE DE VIDA

Ariane Sousa Pereira Alves

Adriano Paulo de Oliveira Alves

José Erivelton de Souza Maciel Ferreira

Ticiane Freire Gomes

Daylana Régia de Sousa Dantas

DOI: 10.47094/978-65-6036-812-5/11-29

CAPÍTULO 2.....30

INOVAÇÕES DESENVOLVIDAS PELA ENFERMAGEM PARA A SEGURANÇA DO TRABALHADOR NOS ÚLTIMOS DEZ ANOS

Ana Cristina Nunes de Alcântara

José Erivelton de Souza Maciel Ferreira

Francisco José de Lima Cajazeiras

José Rafael Vieira Filho

Maria Ticiane Cassimiro dos Santos

Francisco Leonardo Freitas da Silva

Amanda Castro e Silva

José Fábio Cardoso Ripardo

DOI: 10.47094/978-65-6036-812-5/30-41

CAPÍTULO 3.....42

TRANSTORNOS MENTAIS RELACIONADOS À CARGA DE TRABALHO EXAUSTIVA EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Aldair Amorim Magalhães

Antonia Clara Francelino Santos

Maria Elienilda Dias Gomes.

José Erivelton de Souza Maciel Ferreira

DOI: 10.47094/978-65-6036-812-5/42-54

CAPÍTULO 4.....55

ANÁLISE DE EXPERIÊNCIAS PRÁTICAS NA PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE TRABALHO NA ENFERMAGEM

Thalia Bianca Dantas da Silva

Thays Maia Silva

Thais Rodrigues de Sousa

Almérison Costa da Silva

José Erivelton de Souza Maciel Ferreira

Fabiana Freire Anastacio

Marcela Bezerra Lima Deodato

Amanda Castro e Silva

DOI: 10.47094/978-65-6036-812-5/55-63

CAPÍTULO 5.....64

A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E OCORRÊNCIA DE ACIDENTES DE TRABALHO NA ENFERMAGEM: UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE ESTRESSE E BURNOUT

Maria Juliana Anjos Lima

Maryele Pereira Bitencourt Moura

Renata Lopes da Silva Barbosa

Joelia Lopes da Silva

José Erivelton de Souza Maciel Ferreira

Herbert Kauan Alves Martins

Lorena Guimarães Oliveira

DOI: 10.47094/978-65-6036-812-5/64-73

PROGRAMAS DE BEM-ESTAR E MINDFULNESS PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE: EFEITOS NO ESTRESSE, BURNOUT E QUALIDADE DE VIDA

Ariane Sousa Pereira Alves¹;

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

<http://lattes.cnpq.br/2438686179201467>

Adriano Paulo de Oliveira Alves²;

Formado em Física pela Universidade Federal do Ceará (UFC); Pós-Graduado em Gestão Escolar, Supervisor Pedagógico do Senac; Graduando em Educação Física.

José Erivelton de Souza Maciel Ferreira³;

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará. Mestre e Doutorando em Enfermagem pela UNILAB, Redenção, Ceará. (Orientador da pesquisa).

<https://orcid.org/0000-0003-2668-7587>

Ticiane Freire Gomes⁴;

Mestre em Enfermagem pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Redenção, Ceará.

<https://orcid.org/0000-0002-8469-1472>

Daylana Régia de Sousa Dantas⁵.

Docente do Curso de Graduação em Biomedicina no Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI), Fortaleza, Ceará. Doutoranda em Biotecnologia pela RENORBIO.

<http://lattes.cnpq.br/0134632671051355>

RESUMO: O estresse no ambiente de trabalho, especialmente em contextos de alta demanda, é uma reação adversa que afeta a saúde física e emocional dos trabalhadores, quando as exigências laborais superam suas capacidades. Realizar uma revisão integrativa para avaliar a eficácia de programas de mindfulness, autocompaixão e intervenções psicoeducacionais na redução do estresse, burnout e melhoria da qualidade de vida de profissionais de saúde, com foco na promoção de bem-estar e resiliência, particularmente em ambientes de alta demanda como UTIs e hospitais, além de crises como a pandemia de COVID-19. Revisão integrativa seguindo diretrizes PRISMA, utilizando a estratégia PICO para formular a questão de pesquisa: Qual o impacto da carga de trabalho estressante na saúde física e mental de profissionais de saúde em comparação com aqueles com baixa

carga de estresse? Foram incluídos estudos entre 2013 e 2023, em inglês e disponíveis na íntegra. 15.368 estudos foram identificados, com 159 excluídos por irrelevância, 12 por duplicidade e 19 selecionados para análise. As abordagens terapêuticas encontradas incluíram mindfulness, treinamento de resiliência e suporte psicossocial, com ênfase em grupos vulneráveis como enfermeiros e médicos. Programas baseados em mindfulness, técnicas de relaxamento e suporte psicossocial mostraram-se eficazes na redução do estresse e na melhoria da qualidade de vida dos profissionais de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental. Qualidade de vida. Bem-estar. Profissional de saúde. Intervenção.

WELL-BEING AND MINDFULNESS PROGRAMS FOR HEALTHCARE PROFESSIONALS: EFFECTS ON STRESS, BURNOUT, AND QUALITY OF LIFE

ABSTRACT: Workplace stress, especially in high-demand contexts, is an adverse reaction that affects workers' physical and emotional health when job demands exceed their capabilities. To conduct an integrative review to evaluate the effectiveness of mindfulness, self-compassion, and psychoeducational interventions in reducing stress, burnout, and improving the quality of life of healthcare professionals, with a focus on promoting well-being and resilience, particularly in high-demand settings such as ICUs and hospitals, as well as during crises like the COVID-19 pandemic. An integrative review following PRISMA guidelines, using the PICO strategy to formulate the research question: What is the impact of stressful workload on the physical and mental health of healthcare professionals compared to those with lower stress levels? Studies published between 2013 and 2023, in English, and available in full text were included. A total of 15,368 studies were identified, of which 159 were excluded for irrelevance, 12 for duplication, and 19 were selected for analysis. The therapeutic approaches identified included mindfulness, resilience training, and psychosocial support, with an emphasis on vulnerable groups such as nurses and doctors. Mindfulness-based programs, relaxation techniques, and psychosocial support have proven effective in reducing stress and improving the quality of life of healthcare professionals.

KEY-WORDS: Mental health. Quality of life. Well-being. Healthcare professional. Intervention.

INTRODUÇÃO

Debates sobre saúde mental têm ganhado relevância nos últimos anos, principalmente devido aos efeitos pandêmicos do vírus SARS-CoV-2, tanto durante quanto após o período pandêmico. Segundo Santos et al. (Costa *et al.*, 2023), “A COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), declarada como pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS), configurou uma crise humana devido à sua alta transmissibilidade e impacto. Seus efeitos não se limitaram ao receio de contrair a doença, mas envolveram

toda a repercussão midiática, as mortes e o isolamento social vivenciado pela população.” De acordo com Zapata-Ospina et al. (2022), a pandemia da COVID-19 teve um impacto psicológico significativo, resultando em um aumento dos transtornos mentais, risco de suicídio e consumo de substâncias, com efeitos ainda mais intensos na América Latina devido às condições pré-existentes, como pobreza e desemprego.

Nesse contexto, os impactos trabalhistas emergem como um fator importante para a saúde do trabalhador após a pandemia. Se antes os problemas mentais e físicos relacionados ao trabalho eram um desafio crescente, agora esses problemas se tornaram exorbitantes e mais frequentes na vida dos brasileiros. Perpetua (2022) destaca que o trabalho ocupou um papel central nas estratégias de controle da COVID-19 e na retomada econômica pós-pandemia, sendo essencial para viabilizar o distanciamento social e garantir condições mínimas de sobrevivência. No entanto, essa dinâmica gerou condições mais graves, tornando os trabalhadores os principais protagonistas afetados negativamente, uma vez que são os agentes responsáveis pela operacionalização dos serviços e demais setores da economia capitalista.

As condições de trabalho, especialmente em contextos de alta demanda e pressão, tornaram-se determinantes essenciais para a saúde dos trabalhadores. Assim como as doenças crônicas não transmissíveis impactam a população global, o estresse ocupacional também surge como um problema de saúde pública devido à sua crescente prevalência e gravidade. O estresse no ambiente de trabalho é definido como uma reação adversa, física e emocional, que ocorre quando as exigências laborais superam as capacidades e recursos do trabalhador (Hirschle; Gondim, 2020). Após a pandemia, essa relevância se intensificou, com estudos indicando uma relação direta com doenças cardiovasculares, transtornos psicológicos e esgotamento físico.

Como enfermeiros desempenham um papel crucial na atenção primária à saúde para prevenir e gerenciar condições crônicas, a gestão do estresse ocupacional também demanda intervenções estratégicas no ambiente de trabalho. Essas intervenções devem ocorrer em múltiplos níveis, englobando a prevenção primária (redução de fatores de risco), secundária (identificação precoce dos sintomas) e terciária (tratamento das condições já estabelecidas) (Ferreira *et al.*, 2025).

As manifestações físicas do estresse ocupacional, como fadiga crônica, dores musculares e distúrbios imunológicos, estão frequentemente associadas ao desenvolvimento de transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão e síndrome de burnout. Esse panorama destaca a necessidade de uma abordagem integrada, que considere tanto as dimensões físicas quanto psicológicas do problema. O uso de tecnologias educativas e programas de saúde ocupacional parece ser uma das estratégias eficazes para promover ambientes de trabalho mais saudáveis. (Guimarães *et al.*, 2023; Evangelista *et al.*, 2019)

Este estudo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura para avaliar a eficácia de programas de treinamento baseados em mindfulness, práticas de

autocompaixão e outras intervenções psicoeducacionais na redução do estresse, burnout e melhora da qualidade de vida entre profissionais de saúde, com foco na promoção de bem-estar e resiliência, especialmente em contextos de alta demanda, como unidades de terapia intensiva (UTI), hospitais e durante crises como a pandemia de COVID-19.

METODOLOGIA

O presente estudo, alinhado ao contexto introduzido, examina os impactos do estresse no ambiente de trabalho, com ênfase nos efeitos físicos e nas implicações para a saúde mental, especialmente no cenário pós-pandemia de COVID-19. Nesse período, os desafios enfrentados pelos trabalhadores, em particular os profissionais de saúde, tornaram-se ainda mais evidentes. A metodologia adotada foi uma revisão integrativa da literatura, fundamentada nos princípios qualitativos, visando compreender os fenômenos envolvidos de maneira detalhada e interpretativa.

Tipo de Estudo

Este estudo configura-se como uma revisão integrativa, metodologia que permite a síntese do conhecimento existente, incorporando resultados significativos para a prática. Conforme Souza, Silva e Carvalho (2010), a revisão integrativa é uma abordagem eficaz para compilar achados diversos, proporcionando uma visão ampla sobre os efeitos do estresse ocupacional.

Questão Norteadora e Estratégia PICO

A questão norteadora foi formulada com base na estratégia PICO (População, Intervenção, Comparação, Desfecho), comumente empregada para a elaboração de pesquisas bem estruturadas. Essa estratégia permite uma busca eficaz e direcionada na literatura.

Os componentes do PICO utilizados neste estudo são os seguintes:

- **População (P):** Profissionais de saúde em ambientes laborais, expostos ao estresse ocupacional.
- **Intervenção (I):** Exposição a altos níveis de estresse no trabalho.
- **Comparação (C):** Comparação entre profissionais que enfrentam altos e baixos níveis de estresse.
- **Desfecho (O):** Respostas físicas ao estresse e impactos na saúde mental.

A questão norteadora formulada foi: Qual é o impacto da carga de trabalho estressante nas respostas físicas e na saúde mental de profissionais de saúde em comparação àqueles com baixa carga de estresse?

Essa abordagem sistemática garante clareza nos objetivos da pesquisa e maior precisão na busca por literatura científica relevante.

Critérios de Inclusão e Exclusão

Os critérios de inclusão e exclusão foram estabelecidos para assegurar a pertinência dos estudos incluídos.

Critérios de Inclusão:

- Estudos publicados entre 2013 e 2023.
- Artigos disponíveis em texto completo no idioma inglês.
- Pesquisas que abordem os efeitos físicos e psicológicos do estresse no ambiente de trabalho, em especial em profissionais de saúde.

Critérios de Exclusão:

- Estudos sem metodologia clara.
- Trabalhos que não relacionam o estresse ocupacional à saúde mental.
- Pesquisas publicadas fora do período delimitado ou em idiomas diferentes dos mencionados.

Fontes de Dados e Estratégia de Busca

A busca por artigos relevantes foi realizada na base de dados PubMed, utilizando uma combinação de palavras-chave e operadores booleanos, conforme os componentes da questão PICO. A seguinte combinação de descritores foi utilizada:

- **P (População):** (“Health Personnel”[MeSH] OR “Healthcare Workers” OR “Nurses” OR “Physicians”)
- **I (Intervenção):** (“Occupational Stress”[MeSH] OR “Workload”[MeSH] OR “Job Stress” OR “Workplace Stress”)
- **C (Comparação):** (“Low Workload” OR “Low Stress” OR “Job Satisfaction”)
- **O (Desfecho):** (“Physiological Responses” OR “Physical Effects” OR “Mental Health” OR “Burnout” OR “Anxiety” OR “Depression”)

Essa combinação foi ajustada durante o processo de busca para otimizar a relevância dos artigos recuperados.

Seleção dos Estudos

A seleção dos estudos seguiu as diretrizes do modelo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), abrangendo as seguintes etapas:

1. Identificação dos artigos relevantes nas bases de dados.
2. Triagem dos artigos com base nos títulos e resumos.
3. Leitura completa dos estudos pré-selecionados.
4. Inclusão dos artigos que atenderam aos critérios de elegibilidade.

Extração e Análise dos Dados

A extração dos dados foi realizada de forma padronizada, considerando os seguintes aspectos:

- Objetivos dos estudos.
- Métodos empregados.
- Principais achados relacionados aos efeitos físicos do estresse ocupacional e suas implicações na saúde mental.
- Limitações relatadas pelos autores.

Os dados extraídos foram analisados e categorizados, permitindo a identificação de padrões e tendências relevantes para o tema.

Síntese e Interpretação dos Resultados

Os resultados foram organizados em categorias temáticas, destacando os seguintes aspectos principais:

- Principais sintomas físicos associados ao estresse ocupacional
- Relação entre os efeitos físicos do estresse e o desenvolvimento de transtornos psicológicos

Essa análise qualitativa detalhada foi essencial para identificar as principais consequências do estresse no ambiente de trabalho para a saúde mental dos profissionais de saúde.

Limitações do Estudo

As principais limitações deste estudo incluem:

- A restrição temporal que pode ter excluído estudos relevantes publicados antes de 2013.
- A exclusão de artigos em idiomas diferentes do inglês.
- Possíveis vieses na seleção e interpretação dos artigos devido à estratégia de busca adotada.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram inicialmente encontrados 15.368 resultados de estudos. Ao aplicar o filtro de 10 anos, esse número foi reduzido para 9.411. Em seguida, aplicamos os filtros Clinical Trial e Randomized Controlled Trial, resultando em 190 artigos. Após uma análise criteriosa dos artigos, identificamos que 159 não eram relevantes para o tema e não atendiam ao contexto do PICO. Além disso, 12 estudos foram excluídos devido à duplicidade, e 19 artigos foram selecionados para as análises por sua relevância para o tema proposto e por estarem alinhados ao PICO.

A seguir, apresentam-se os resultados observados na tabela abaixo.

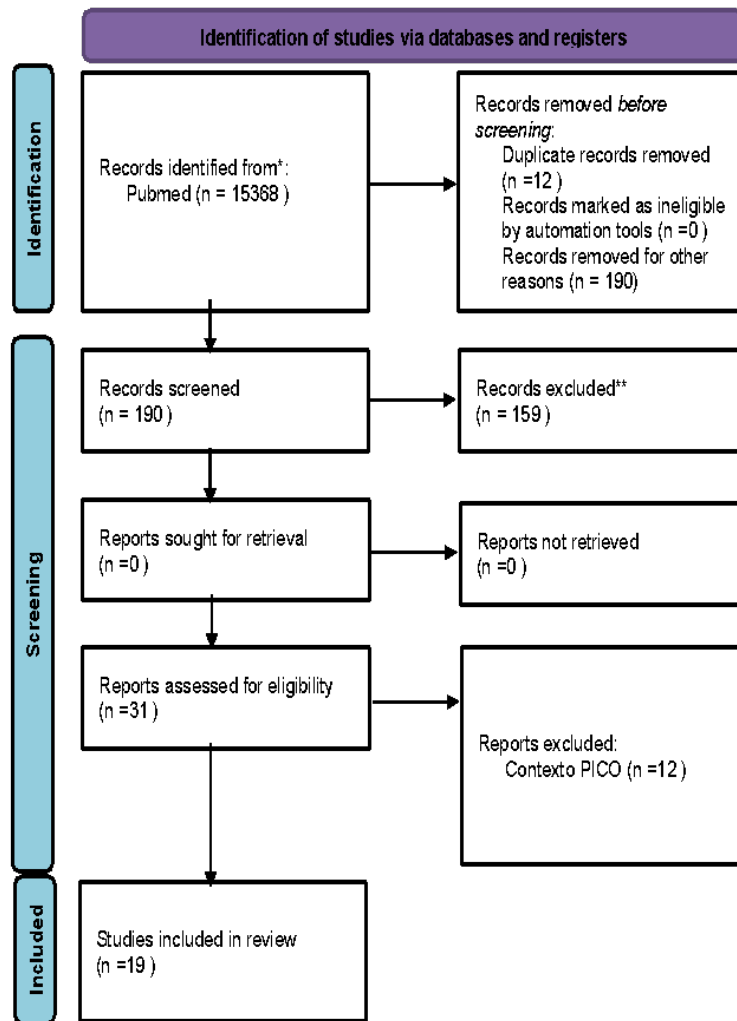
Tabela 1. Descrição das etapas aplicadas.

Etapa do Fluxo	Descrição	Quantidade
Identificação	Artigos encontrados (PubMed) após os filtros.	190
Remoção de duplicatas	Artigos duplicados removidos.	12
Triagem	Artigos restantes para análise.	178
Exclusão por irrelevância	Artigos excluídos por não estarem relacionados ao tema e fora da relevância do PICO.	159
Inclusão final	Artigos considerados relevantes ao tema proposto.	19

Fonte: os autores (2024).

A seguir, a descrição do processo de seleção dos estudos incluídos de acordo com a ferramenta PRISMA.

Imagem 1. PRISMA.



Fonte: os autores, com base no PRISMA.

Tabela 2. Descrição dos estudos incluídos.

ID	Título	Objetivo	Resposta da questão norteadora	Tipo de estudo
1A	Improving relaxation states and positive emotions in physicians through mindfulness training program	Avaliar o impacto de um programa de mindfulness em médicos na melhora do relaxamento e emoções positivas.	Demonstrou que intervenções baseadas em mindfulness podem reduzir burnout em profissionais de saúde.	Randomizado
2A	A small randomized pilot study of a workplace mindfulness-based intervention for surgical intensive care unit personnel	Determinar se uma intervenção no local de trabalho reduz o estresse da equipe de cuidados intensivos cirúrgicos.	Evidenciou que intervenções específicas podem reduzir reatividade ao estresse e melhorar o bem-estar.	Randomizado

3A	A cluster randomized trial of interventions to improve work conditions and clinician burnout in primary care	Avaliar intervenções para melhorar condições de trabalho e reduzir o burnout em clínicos na atenção primária.	Confirmou a eficácia de intervenções organizacionais na redução do burnout.	Randomizado por clusters
4A	Reiki reduces burnout among community mental health clinicians	Examinar o impacto do Reiki na redução do burnout em clínicos de saúde mental comunitária.	Reiki foi eficaz na redução de esgotamento emocional e melhorou a satisfação no trabalho.	Ensaio Clínico
5A	Effects of a psychoeducational intervention for direct care workers caring for people with dementia: Results from a 6-month follow-up study	Avaliar a eficácia de uma intervenção psicoeducacional em trabalhadores de cuidado direto para pessoas com demência.	A intervenção melhorou significativamente a resiliência e a satisfação dos cuidadores.	Longitudinal randomizado
6A	Enhancing relaxation states and positive emotions in physicians through a mindfulness training program	Explorar a eficácia do mindfulness em médicos, medindo relaxamento e emoções positivas.	Destacou melhorias significativas no bem-estar emocional dos participantes.	Randomizado
7A	Active intervention can decrease burnout in ED nurses	Avaliar se intervenções ativas reduzem o burnout entre enfermeiros de emergência.	Evidenciou redução do burnout e aumento da motivação entre os participantes.	Ensaio Clínico
8A	Effects of Hospital Workers' Friendship Networks on Job Stress	Investigar como redes de amizade no trabalho influenciam o estresse ocupacional de trabalhadores hospitalares.	Identificou que suporte social reduz significativamente o estresse relacionado ao trabalho.	Ensaio Clínico
9A	Effects of short-term inhalation of patchouli oil on professional quality of life and stress levels in emergency nurses	Avaliar o impacto do óleo de patchouli na redução do estresse e aumento da qualidade de vida de enfermeiros de emergência.	Melhorou a satisfação no trabalho e reduziu níveis de estresse percebido.	Randomizado
10A	The Effect of Aerobic Exercise on Occupational Stress of Female Nurses	Avaliar o impacto do exercício aeróbico no estresse ocupacional de enfermeiras.	Demonstrou eficácia do exercício como intervenção para redução de estresse.	Ensaio Clínico

11A	Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities	Implementar e avaliar o programa de autocompaixão adaptado para comunidades de saúde.	Melhorou significativamente a autocompaixão e reduziu o esgotamento emocional.	Randomizado
12A	Effects of a compassion fatigue resiliency program on nurses' professional quality of life, perceived stress, resilience	Avaliar a eficácia de um programa de resiliência na qualidade de vida e redução do estresse de enfermeiros.	Melhorou a resiliência e reduziu o esgotamento emocional nos participantes.	Ensaio Clínico
13A	The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic	Avaliar a técnica de liberação emocional em enfermeiros durante a pandemia de COVID-19.	Evidenciou eficácia na redução de estresse e ansiedade.	Randomizado
14A	The impact of a nurse-led intervention program on compassion fatigue, burnout, compassion satisfaction, and psychological distress in nurses	Examinar os efeitos de um programa liderado por enfermeiros na redução do burnout e da fadiga por compaixão.	Reduziu a fadiga por compaixão e aumentou a satisfação profissional.	Randomizado
15A	Mobile Mindfulness for Psychological Distress and Burnout among Frontline COVID-19 Nurses	Explorar o impacto de um programa de mindfulness móvel na redução do burnout entre enfermeiros da linha de frente da COVID-19.	Melhorou o bem-estar psicológico e reduziu o esgotamento emocional.	Randomizado
16A	Qigong for the Emotional Exhaustion in Nurses: Implications of a Prospective Randomized Controlled Trial in the COVID-19 Pandemic	Avaliar o impacto do Qigong na exaustão emocional de enfermeiros durante a pandemia de COVID-19.	Mostrou benefícios significativos para o bem-estar emocional.	Ensaio Clínico
17A	Guided self-help mindfulness-based intervention for increasing psychological resilience and reducing job burnout in psychiatric nurses	Examinar os efeitos de uma intervenção guiada de mindfulness na resiliência psicológica e no esgotamento ocupacional de enfermeiros psiquiátricos.	Evidenciou melhorias na resiliência e redução do burnout entre os participantes.	Ensaio Clínico

18A	Mindfulness-Based Intervention for the Reduction of Compassion Fatigue and Burnout in Nurse Caregivers of Institutionalized Older Persons with Dementia	Avaliar os efeitos do mindfulness na redução da fadiga por compaixão e do burnout entre cuidadores de idosos institucionalizados.	Reduziu significativamente a fadiga por compaixão e o esgotamento.	Randomizado
19A	The Effect of Creative Arts Therapy on Psychological Distress in Health Care Professionals	Explorar o impacto da terapia de artes criativas na redução do estresse psicológico de profissionais de saúde.	Identificou melhorias na saúde mental e satisfação no trabalho.	Randomizado

Fonte: os autores (2024).

Os resultados desta revisão integrativa evidenciam a importância das intervenções destinadas a reduzir os efeitos do estresse ocupacional e a promover a saúde mental dos profissionais de saúde, especialmente aqueles expostos a ambientes de alta carga laboral. A análise dos 19 estudos selecionados revelou uma gama diversificada de abordagens terapêuticas, com destaque para programas de mindfulness, treinamentos de resiliência, e suporte psicossocial, todos com foco em grupos vulneráveis como enfermeiros e médicos.

Esses achados são particularmente significativos diante da prevalência elevada de transtornos mentais (como burnout, ansiedade e depressão) entre os trabalhadores da saúde. Diversos estudos apontam que intervenções baseadas em mindfulness, como demonstrado por Linzer et al. (2015) e Guo et al. (2020), se mostraram eficazes na redução dos sintomas de estresse e no aumento da satisfação no trabalho. Tais resultados reforçam a necessidade urgente de estratégias preventivas para minimizar os impactos do ambiente de trabalho sobre a saúde psicológica desses profissionais.

Outro ponto relevante é a abordagem multidimensional adotada nas intervenções, que integrou estratégias de autocuidado, suporte organizacional e fortalecimento de habilidades de enfrentamento. A inclusão de práticas como o uso de óleos essenciais, massagens terapêuticas e exercícios de respiração, como observado por Emadikhaf et al. (2023) e Rosamond et al. (2023), sugere que metodologias não convencionais, aliadas às práticas tradicionais de cuidado, oferecem benefícios adicionais não apenas à saúde mental, mas também à saúde física. Esta interconexão entre corpo e mente é crucial para um cuidado integral.

Contudo, a diversidade de estratégias empregadas nos estudos apresentou desafios na comparação direta entre eles, em razão de diferenças metodológicas substanciais, como variações nos períodos de intervenção, tamanhos de amostras e critérios para avaliação de desfechos. Isso ressalta a necessidade de estudos futuros que adotem metodologias mais

padronizadas, permitindo uma avaliação mais robusta e comparável da eficácia dessas intervenções.

Discussão individual dos estudos e síntese das ideias principais

Os estudos analisados sobre intervenções para a redução do estresse e burnout em profissionais de saúde destacam abordagens variadas que visam o bem-estar desses indivíduos em ambientes de alta pressão. A partir dessa análise, é possível observar tanto a eficácia das práticas individuais, como o mindfulness, quanto a importância de mudanças organizacionais e a adaptação de estratégias às necessidades específicas de cada grupo de profissionais.

1. Impacto de mindfulness na saúde de médicos: o estudo sobre mindfulness em médicos evidenciou benefícios de um programa de 8 semanas, com manutenção de 10 meses, sugerindo que intervenções prolongadas são eficazes para melhorar o relaxamento e as emoções positivas, além de reduzir a frequência cardíaca. Esses efeitos prolongados indicam que intervenções bem estruturadas podem promover um bem-estar sustentável, mesmo em ambientes intensamente exigentes.
2. Redução do estresse em UTIs cirúrgicas: o estudo sobre a combinação de mindfulness, yoga e música nas UTIs cirúrgicas destacou uma diminuição significativa nos níveis de estresse, medido por marcadores biológicos como a α -amilase salivar. Este estudo reforça a importância de abordagens holísticas que incluem não apenas práticas individuais, mas também um esforço consciente para lidar com o ambiente de trabalho altamente estressante.
3. Melhorias em condições de trabalho na atenção primária: as intervenções focadas em comunicação e modificações no fluxo de trabalho na atenção primária à saúde mostraram efeitos positivos na redução do burnout e no aumento da satisfação dos médicos. Esse estudo sublinha a necessidade de considerar a organização do ambiente de trabalho para promover um bem-estar mais duradouro e eficaz.
4. Reiki para redução de burnout em clínicas comunitárias: a utilização do Reiki em clínicas comunitárias demonstrou ser eficaz na redução do burnout, especialmente em indivíduos solteiros. Isso sugere que práticas alternativas de cura, como o Reiki, podem ter um papel relevante na mitigação do estresse, desde que adaptadas às necessidades e preferências individuais.
5. Intervenções psicoeducacionais para cuidadores: intervenções psicoeducacionais com cuidadores de idosos revelaram melhorias no comportamento comunicativo e na redução do burnout. No entanto, o aumento do estresse após 6 meses de acompanhamento indica a necessidade de estratégias contínuas e de maior apoio ao longo do tempo para evitar o desgaste emocional.
6. Yoga para enfermeiros: a prática de yoga se mostrou eficaz na redução da exaustão

emocional e da despersonalização entre enfermeiros, além de aprimorar o autocuidado. Esse estudo destaca como práticas físicas podem ser complementares ao bem-estar emocional, atendendo às exigências tanto físicas quanto psicológicas dessa profissão.

7. Programa online para gerenciamento de estresse em enfermeiros: intervenções online, como o programa breathe, são promissoras para a redução do estresse entre enfermeiros, especialmente quando a carga de trabalho ou o tempo disponível dificultam a adesão a programas presenciais. A flexibilidade dos programas digitais surge como uma solução prática e acessível.
8. Mindfulness e burnout entre médicos residentes: o estudo de mindfulness com médicos residentes mostrou resultados promissores na redução do estresse e do burnout. Isso sugere que a implementação de programas de mindfulness pode ser fundamental na formação desses profissionais, ajudando-os a lidar com o estresse durante a formação.
9. Autocompaixão em comunidades de saúde: o programa self-compassion for healthcare communities demonstrou melhorias no bem-estar e uma redução significativa do estresse traumático secundário, além do burnout. Este estudo evidencia a importância da autocompaixão como uma ferramenta poderosa para a saúde mental de profissionais de saúde.
10. Segurança ocupacional com mindfulness: o mindfulness também contribuiu para a redução de falhas cognitivas no trabalho, melhorando o comportamento de segurança no local de trabalho. Essa aplicação prática do mindfulness ilustra como a intervenção pode ter resultados concretos não só no bem-estar emocional, mas também na segurança ocupacional.
11. Intervenção breve de mindfulness: programas curtos de mindfulness mostraram efeitos positivos, mesmo com breve duração, reduzindo o estresse e a ansiedade, além de promoverem maior afeto positivo. Esse tipo de intervenção mais enxuta é útil em ambientes onde o tempo disponível para tais práticas é limitado, mostrando que não é preciso longos períodos para iniciar mudanças significativas.
12. Questionário de estresse no trabalho: a implementação do questionário de estresse no trabalho na atenção primária ajudou a identificar precocemente os sinais de estresse, favorecendo a adoção de medidas colaborativas de cuidado. O uso de ferramentas de triagem aparece como uma medida eficaz para a gestão do estresse ocupacional, melhorando a resposta da organização a possíveis surtos de estresse.
13. Psicoterapia positiva “três coisas boas”: o programa “três coisas boas” trouxe benefícios ao melhorar o desempenho e a autoeficácia dos enfermeiros. A intervenção simples e positiva demonstrou que abordagens focadas no aumento de sentimentos de gratidão e de aspectos positivos podem ter um impacto significativo no ambiente de trabalho, ajudando a combater o estresse.
14. Banho de floresta: o estudo sobre o banho de floresta, apesar de não ter apresentado

impactos estatisticamente significativos sobre o burnout, indicou um aumento subjetivo no bem-estar e na redução do estresse entre os participantes. Isso sugere que práticas baseadas na natureza podem trazer benefícios subjetivos, promovendo um bem-estar emocional que, embora difícil de medir, é importante para os profissionais.

15. Death cafés em UTIs: as sessões de debriefing denominadas “death cafés” forneceram um espaço de reflexão sobre experiências difíceis, contribuindo para a redução do burnout entre os profissionais de UTIs. Essas práticas mostram como a criação de espaços seguros para o compartilhamento de experiências pode ser essencial na promoção do bem-estar emocional.
16. Mindfulness online na era pós-pandemia: o uso de treinamentos de mindfulness online demonstrou ser eficaz na adaptação psicológica e na redução do burnout em enfermeiros, um contexto especialmente relevante no cenário pós-pandêmico. Isso ressalta como a tecnologia tem um papel cada vez mais central para oferecer apoio contínuo aos profissionais de saúde.
17. Regulação de afeto positivo com o Park: o Park, um programa autoguiado de regulação do afeto positivo, mostrou resultados modestos na redução da ansiedade e no aumento do bem-estar emocional. A adesão, no entanto, foi um desafio, o que aponta para a necessidade de adaptação das intervenções, tornando-as mais personalizadas e ajustadas às particularidades de cada grupo.

Síntese das ideias principais

A análise dos estudos revela que, para alcançar melhorias sustentáveis no bem-estar dos profissionais de saúde, é essencial adotar uma abordagem integrada que considere tanto as intervenções individuais, como mindfulness e yoga, quanto mudanças organizacionais no ambiente de trabalho. A flexibilidade oferecida pelas tecnologias, como programas online de gestão de estresse, também surge como uma grande vantagem para atingir um número maior de profissionais, especialmente aqueles com agendas apertadas.

Além disso, a longo prazo, é fundamental que as intervenções se baseiem em estratégias contínuas e sustentáveis, sem se limitar a intervenções pontuais durante momentos de crise. Outro ponto importante é a adaptação das práticas às necessidades individuais e culturais de cada grupo profissional, garantindo que as soluções sejam eficazes e bem recebidas por todos.

Perspectiva sobre mindfulness

Os estudos sobre mindfulness, como os de Amutio et al. e Duchémin et al., reforçam que práticas regulares de mindfulness têm um impacto positivo na redução do estresse e na melhoria do bem-estar emocional. Isso demonstra que mindfulness não é apenas uma

tendência passageira, mas sim uma ferramenta valiosa para os profissionais de saúde. Essas práticas não só ajudam a reduzir o estresse, mas também auxiliam na criação de um espaço mental mais resiliente, fundamental para lidar com as pressões cotidianas desse ambiente.

Práticas alternativas e físicas

Além das abordagens tradicionais, práticas alternativas como o Reiki e yoga se mostram eficazes para lidar com o burnout e o estresse. Embora o Reiki possa parecer menos convencional, os resultados apontam que até mesmo essas práticas podem ser altamente benéficas, dependendo do contexto e da disposição dos profissionais de saúde em se abrir para essas alternativas.

O impacto da tecnologia

A utilização de ferramentas tecnológicas, como programas online de mindfulness e gerenciamento de estresse, vem se mostrando prática e eficiente, especialmente para profissionais com limitações de tempo. A inovação não está apenas nas práticas em si, mas também na forma como essas práticas são entregues, permitindo uma maior adesão e resultados mais abrangentes.

Abordagens psicossociais

As iniciativas psicossociais, como o programa de autocompaixão, deixam claro que cuidar de si emocionalmente é essencial para poder oferecer o melhor aos outros. Não se pode negligenciar o cuidado com a saúde emocional, especialmente em profissões de alta carga emocional como as relacionadas à área da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entre as intervenções analisadas, aquelas baseadas em mindfulness, técnicas de relaxamento e suporte psicossocial se mostraram particularmente promissoras na redução dos níveis de estresse e na melhoria da qualidade de vida dos profissionais. Além disso, a inclusão de abordagens holísticas, como o uso de óleos essenciais e terapias complementares, reflete a crescente busca por alternativas que transcendem as intervenções tradicionais, ampliando o leque de soluções viáveis e acessíveis.

Contudo, a heterogeneidade metodológica entre os estudos analisados sublinha a necessidade de futuras pesquisas que adotem critérios padronizados para a avaliação das intervenções. A variabilidade nos desenhos de estudo e nos métodos empregados indica a importância de um maior esforço para a criação de pesquisas consistentes, que permitam

comparar de forma mais precisa os efeitos das diferentes abordagens. É fundamental que as futuras investigações se concentrem em estratégias personalizadas e de longo prazo, permitindo um maior entendimento sobre os fatores que modulam os efeitos do estresse no ambiente de trabalho.

Este estudo reforça a urgência de implementar ações estratégicas e interdisciplinares para mitigar os efeitos do estresse ocupacional em profissionais da saúde. A priorização do bem-estar desses trabalhadores não só contribui para a melhora de suas condições de saúde, como também impacta positivamente na qualidade dos serviços prestados à sociedade.

A redução do estresse no ambiente de trabalho exige intervenções integradas e acessíveis, que combinem práticas individuais, tecnologias inovadoras e mudanças estruturais. A adoção dessas estratégias pode promover um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável, beneficiando tanto os profissionais quanto as organizações. Assim, estudos futuros devem se concentrar na personalização das abordagens e na viabilidade de implementações em larga escala, que atendam à crescente demanda em ambientes de alta pressão, típicos de áreas como a saúde.

Esses estudos me conduzem à reflexão de que a busca pelo equilíbrio no trabalho exige uma abordagem multifacetada. Percebo que não basta focar em um único aspecto; é imprescindível combinar estratégias que envolvam práticas individuais, suporte emocional, mudanças organizacionais e o uso de tecnologias inovadoras. No final, acredito que a chave está em cultivar um ambiente que não apenas reduza o estresse, mas que também favoreça o crescimento profissional e a satisfação dos trabalhadores, criando condições para um atendimento de saúde mais humanizado e eficiente.

REFERÊNCIAS

ALEXANDER, G. K.; ROLLINS, K.; WALKER, D.; WONG, L.; PENNING, J. Yoga para autocuidado e prevenção de burnout entre enfermeiros. *PubMed*, [online]. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26419795/>.

AMELI, R.; SINAI, N.; WEST, C. P.; LUNA, M. J.; PANAHI, S. Efeito de um programa breve baseado em mindfulness sobre estresse em profissionais de saúde em um hospital de pesquisa biomédica nos EUA: Um estudo clínico randomizado. *PubMed*, [online]. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32840621/>.

AMUTIO A.; MARTÍNEZ-TABOADA, C.; HERMOSILLA, D.; DELGADO, L. C. Melhorando estados de relaxamento e emoções positivas em médicos por meio de um programa de treinamento em mindfulness: Um estudo de um ano. *PubMed*, [online]. 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25485658/>.

BATEMAN, M. E.; CHUNG, C. H.; MASCARENHAS, E.; HAMMER, R.; RAVINDRAN, N. Cafés da morte para prevenção de burnout em funcionários de UTIs: Protocolo de estudo

para um estudo randomizado e controlado (STOPTHEBURN). *PubMed*, [online]. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33308290/>.

COSTA, J.V.R et al. COVID-19: EPIDEMIOLOGIA E TRANSMISSÃO. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 5, n. 5, p. 2269-2277, 5 nov. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p2269-2277>. Acesso em: 14 jan. 2025.

DUCHÉMIN, A. M.; STEINBERG, B. A.; MARKS, D. R.; VANOVER, K.; KLATT, M. Um pequeno estudo piloto randomizado de uma intervenção baseada em mindfulness no local de trabalho para equipe da UTI cirúrgica: efeitos nos níveis de α -amilase salivar. *PubMed*, [online]. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25629803/>.

EVANGELISTA, R.A et al. Programas de promoción de la salud ocupacional implementados en profesores de instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Enfermeira Actual em Costa Rica*, nº 37, jul. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/enfermeria/n37/1409-4568-enfermeria-37-263.pdf>. Acesso em: 14 jan. 2025.

FERREIRA, F.C.R. et al. Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout em enfermeiros de unidades de emergência. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 25, p. e18898, 4 jan. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e18898.2025>. Acesso em: 14 jan. 2025.

GOKTAS, S.; GEZGINCI, E.; KARTAL, H. Os efeitos de mensagens motivacionais enviadas a enfermeiros de emergência durante a pandemia de COVID-19 na satisfação no trabalho, fadiga por compaixão e habilidades de comunicação: Um estudo randomizado e controlado. *PubMed*, [online]. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35864005/>.

GUIMARÃES, M.R. et al. Tecnologias educacionais digitais sobre saúde mental para profissionais de saúde na pandemia COVID-19: revisão de escopo. **CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES**, v. 16, n. 12, p. 32728-32748, 22 dez. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/revconv.16n.12-219>. Acesso em: 14 jan. 2025.

GUO, Y. F.; LAM, L.; PLUMMER, V.; CROSS, W.; ZHANG, J. P. Psicoterapia positiva baseada no WeChat “três coisas boas” para melhorar desempenho no trabalho e autoeficácia em enfermeiros com sintomas de burnout: Um estudo randomizado e controlado. *PubMed*, [online]. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31811737/>.

HERSCH, R. K.; COOK, R. F.; DEITZ, D. K.; KAPLAN, S.; HUGHES, D.; FRIESEN, M. A. Reduzindo o estresse em enfermeiros: Um estudo randomizado e controlado de um programa de gerenciamento de estresse baseado na web. *PubMed*, [online]. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27969025/>.

HIRSCHLE, A.L.T; GONDIM, S.M.G. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 7, p. 2721-2736, jul. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27902017>. Acesso em: 14 jan. 2025.

IRELAND, M. J.; CLOUGH, B.; GILL, K.; LANGAN, F.; O'CONNOR, A.; SPENCER, L. Um estudo randomizado e controlado de mindfulness para reduzir estresse e burnout entre

médicos residentes. *PubMed*, [online]. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28379084/>.

KAVANAUGH, J.; HARDISON, M. E.; ROGERS, H. H.; WHITE, C.; GROSS, J. Avaliação do impacto de uma intervenção de banho de floresta (Shinrin-Yoku) sobre o burnout de profissionais de saúde: Um estudo randomizado e controlado. *PubMed*, [online]. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36361384/>.

LINZER, M.; POPLAU, S.; GROSSMAN, E.; VARKEY, A.; YALE, S.; WILLIAMS, E. Um estudo randomizado por clusters sobre intervenções para melhorar condições de trabalho e o burnout de clínicos na atenção primária. *PubMed*, [online]. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25724571/>.

LIU, L.; TIAN, L.; JIANG, J.; ZHANG, Y.; CHI, X. Efeito de uma intervenção online de redução de estresse baseada em mindfulness no bem-estar subjetivo, burnout no trabalho e adaptação psicológica de enfermeiros na era pós-pandêmica. *PubMed*, [online]. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37595116/>.

MORINA, N.; WEILENMANN, S.; DAWSON, K. S.; MÖCKLI, U. Eficácia de uma intervenção psicológica breve para reduzir sofrimento em trabalhadores da saúde durante a pandemia de COVID-19: Um estudo randomizado e controlado. *PubMed*, [online]. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38885428/>.

MOSKOWITZ, J. T.; JACKSON, K. L.; CUMMINGS, P.; ADDINGTON, E. L. Viabilidade, aceitabilidade e eficácia de uma intervenção de regulação de emoções positivas para promover resiliência entre trabalhadores da saúde durante a pandemia de COVID-19: Um estudo randomizado e controlado. *PubMed*, [online]. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38913665/>.

NEFF, K. D.; KNOX, M. C.; LONG, P.; GREGORY, K. Cuidando dos outros sem perder a si mesmo: Uma adaptação do Programa de Autocompaixão para Comunidades de Saúde. *PubMed*, [online]. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32627192/>.

PERPETUA, G. Trabalho e saúde do trabalhador em tempos de pandemia no Brasil: notas críticas sobre o caos. *Saúde e Sociedade*, v. 31, n. 4, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0104-12902022210394pt>. Acesso em: 14 jan. 2025.

ROSADA, R. M.; RUBIK, B.; MAINGUY, B.; PLUMMER, J.; MEHL-MADROLA, L. Reiki reduz o burnout entre clínicos de saúde mental comunitários. *PubMed*, [online]. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26167739/>.

SANDHEIMER, C.; HEDENRUD, T.; HENSING, G.; HOLMGREN, K. Efeitos de uma intervenção de estresse no trabalho no uso de serviços de saúde e tratamento comparado ao tratamento usual: Um estudo randomizado controlado na atenção primária sueca. *PubMed*, [online]. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32631243/>.

VALLEY, M. A.; STALLONES, L. Efeito do treinamento de redução de estresse baseado

em mindfulness na segurança dos trabalhadores da saúde: Um estudo randomizado e controlado por lista de espera. *PubMed*, [online]. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28692014/>.

ZAPATA-OSPINA, J.; ET AL. Os efeitos de uma intervenção psicoeducacional para trabalhadores de cuidado direto com pessoas com demência: Resultados de um acompanhamento de 6 meses. *PubMed*, [online]. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26399485/>.

INOVAÇÕES DESENVOLVIDAS PELA ENFERMAGEM PARA A SEGURANÇA DO TRABALHADOR NOS ÚLTIMOS DEZ ANOS

Ana Cristina Nunes de Alcântara¹;

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

<http://lattes.cnpq.br/9601072261369680>

José Erivelton de Souza Maciel Ferreira²;

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará. Mestre e Doutorando em Enfermagem pela UNILAB, Redenção, Ceará. Servidor Público Estadual (SESA/CE) e Municipal (Caucaia). (Orientador da pesquisa).

<https://orcid.org/0000-0003-2668-7587>

Francisco José de Lima Cajazeiras³;

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

José Rafael Vieira Filho⁴;

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

Maria Ticiane Cassimiro dos Santos⁵;

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

Francisco Leonardo Freitas da Silva⁶;

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

<http://lattes.cnpq.br/0564395988550177>

Amanda Castro e Silva⁷;

Enfermeira Assistencial no Hospital Geral de Fortaleza.

<http://lattes.cnpq.br/4710881376840968>

José Fábio Cardoso Ripardo⁸.

Enfermeiro. Servidor Público Estadual (SESA/CE). Mestre em Saúde da Família (UFC).

<http://lattes.cnpq.br/7618146155404507>

RESUMO: A segurança ocupacional na enfermagem é um tema de extrema relevância, considerando a complexidade dos desafios enfrentados pelos profissionais de saúde. Esses desafios abrangem não apenas o desgaste físico e emocional inerente à profissão, mas também aspectos organizacionais que exercem influência direta sobre a saúde e o bem-estar dos trabalhadores. Este estudo tem como objetivo identificar os principais avanços no suporte emocional e físico, fundamentais para enfrentar os desafios enfrentados pelos trabalhadores da saúde. Foi realizada uma revisão integrativa na base de dados PubMed, utilizando critérios de inclusão que abrangeram publicações completas, disponíveis em português, inglês e espanhol, no período de 2014 a 2024. Três artigos foram selecionados por oferecerem uma visão abrangente das inovações desenvolvidas na última década. Os resultados evidenciam convergência com as tendências atuais em segurança ocupacional, destacando avanços em práticas de suporte emocional, intervenções tecnológicas e treinamento profissional. Dentre os aspectos abordados, destacam-se: saúde mental no ambiente de trabalho; intervenções rápidas baseadas em mindfulness; e tecnologias avançadas, como equipamentos de proteção individual inteligentes. Com base nos dados analisados, conclui-se que as inovações lideradas pela Enfermagem têm um papel central na promoção de ambientes de trabalho mais seguros e saudáveis, contribuindo significativamente para o bem-estar dos profissionais da saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Enfermagem. Inovação tecnológica. Saúde mental. Segurança de Trabalho.

NURSING INNOVATIONS FOR WORKER SAFETY OVER THE PAST DECADE

ABSTRACT: Occupational safety in nursing is a highly relevant topic, given the complexity of challenges faced by healthcare professionals. These challenges encompass not only the physical and emotional strain inherent to the profession but also organizational factors that directly impact the health and well-being of workers. This study aims to identify key advancements in emotional and physical support, which are essential for addressing the challenges faced by healthcare workers. An integrative review was conducted using the PubMed database, with inclusion criteria encompassing full-text publications available in Portuguese, English, and Spanish from 2014 to 2024. Three articles were selected for providing a comprehensive perspective on innovations developed over the past decade. The findings align with current trends in occupational safety, highlighting advancements in emotional support practices, technological interventions, and professional training. Key areas of focus include mental health in the workplace, rapid interventions based on mindfulness, and advanced technologies such as intelligent personal protective equipment. Based on the analyzed data, it is evident that nursing-led innovations play a pivotal role in fostering safer and healthier work environments, significantly contributing to the well-being of healthcare professionals.

KEY-WORDS: Nursing, technological innovation, mental health, workplace safety.

INTRODUÇÃO

A segurança ocupacional na Enfermagem representa uma questão crucial, dada a complexidade dos desafios enfrentados pelos profissionais de saúde (Williams; Kemp, 2020). Esses desafios incluem não apenas o desgaste físico e emocional, mas também os fatores organizacionais que impactam diretamente a saúde e o bem-estar dos trabalhadores (Ripp; Peccoraro; Charney, 2020). A exposição constante a riscos no ambiente hospitalar, como longas jornadas de trabalho, a pressão emocional proveniente das demandas de cuidado, e a constante manipulação de agentes biológicos, requerem soluções inovadoras e eficazes para proteger os profissionais e garantir a continuidade dos cuidados prestados aos pacientes (Bender *et al.*, 2021; Alabduljabbar *et al.*, 2024).

Nos últimos dez anos, a área da Enfermagem tem avançado significativamente no desenvolvimento de práticas e tecnologias que visam melhorar a segurança e o bem-estar dos trabalhadores da saúde (Martins; Melo; Souza, 2023). Essas inovações são fundamentais para reduzir o impacto negativo dos fatores de risco, contribuindo para a diminuição de acidentes de trabalho, a melhoria do ambiente ocupacional e o aumento da satisfação dos profissionais no exercício de suas funções (Santos; Pereira, 2023).

As inovações introduzidas têm como objetivo principal a promoção da saúde física e mental dos trabalhadores de enfermagem, ao mesmo tempo em que buscam minimizar os danos causados pela exposição constante a condições adversas (Alzamanan *et al.*, 2024). Estratégias voltadas para a prevenção de doenças ocupacionais, o aprimoramento de tecnologias de segurança e o suporte emocional são elementos-chave desse processo (Miotto *et al.*, 2020).

Além disso, as práticas inovadoras no campo da segurança ocupacional envolvem não só a adoção de novos equipamentos, mas também o fortalecimento de práticas organizacionais que promovem o cuidado contínuo e a resiliência dos profissionais (Price; Becker-Haimes; Benjamin, 2021; Williams; Kemp, 2020). As tecnologias emergentes, como os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) Inteligentes, junto com a implementação de treinamentos específicos, têm mostrado grande potencial na redução de riscos no ambiente de trabalho (Martins; Melo; Souza, 2023; Lima; Silva, 2021).

Este trabalho visa analisar as inovações desenvolvidas pela Enfermagem nos últimos dez anos, com foco nas práticas e tecnologias que têm sido implementadas para garantir a proteção e o bem-estar dos profissionais de saúde em seus ambientes de trabalho. O estudo busca também identificar os principais avanços em termos de suporte emocional e físico, que são fundamentais para o enfrentamento dos desafios enfrentados pelos trabalhadores da saúde.

A pesquisa abordará três eixos centrais na segurança ocupacional da Enfermagem: o impacto do burnout e da fadiga por compaixão, as medidas de saúde ocupacional e segurança física, e as inovações organizacionais e tecnológicas. Esses três pilares são fundamentais para compreender a magnitude dos desafios enfrentados pelos enfermeiros e o papel das inovações na melhoria das condições de trabalho.

METODOLOGIA

Este trabalho configura-se como uma revisão bibliográfica integrativa, que visa analisar as inovações desenvolvidas pela Enfermagem nos últimos dez anos com foco na segurança ocupacional dos profissionais de saúde. A revisão bibliográfica foi realizada com base em artigos publicados em periódicos científicos de renome, com ênfase em práticas e tecnologias inovadoras que contribuem para a proteção e o bem-estar dos trabalhadores no contexto hospitalar e da saúde.

Critérios de Busca

Para a seleção dos artigos relevantes, foi realizada uma busca abrangente na base de dados PubMed, uma das mais reconhecidas na área da saúde. As combinações de palavras-chave foram cuidadosamente escolhidas para garantir que a pesquisa abrangesse os principais tópicos relacionados ao tema. As palavras-chave utilizadas foram: (“Nursing” OR “Nursing role” OR “Nursing practice” OR “Occupational health nursing”) AND (“Innovation” OR “Technological innovations” OR “Safety practices” OR “New interventions”) AND (“Occupational safety” OR “Workplace safety” OR “Occupational health” OR “Occupational hazards” OR “Occupational risk prevention”) AND (“last 10 years” [PDat]).

Essas palavras-chave foram agrupadas utilizando operadores booleanos (“AND”, “OR”), o que possibilitou uma busca mais refinada e direcionada. A utilização de operadores booleanos permitiu que a pesquisa se concentrasse nas interseções mais significativas entre os temas de inovação tecnológica, segurança ocupacional e práticas de Enfermagem. A base de dados foi configurada para buscar artigos que não só correspondessem aos termos definidos, mas também que estivessem alinhados com o escopo temporal da pesquisa (últimos dez anos), garantindo a atualidade das informações.

Critérios de Inclusão e Exclusão

A seleção dos artigos foi pautada em critérios rigorosos, com o objetivo de assegurar que as fontes analisadas fossem relevantes e representativas das inovações na área da Enfermagem. Os critérios de inclusão e exclusão foram definidos da seguinte maneira:

Critérios de Inclusão: Foram incluídos artigos que atendiam às seguintes condições:

- Publicados entre 2014 e 2024, garantindo que as informações fossem recentes

e relevantes.

- Disponíveis nos idiomas inglês ou português, uma vez que são os idiomas dominantes nas publicações científicas dessa área.
- Direcionados à segurança ocupacional e inovações tecnológicas ou práticas aplicadas à Enfermagem.
- Artigos originais, completos e revisados por pares, assegurando a qualidade metodológica e científica.

Crerérios de Exclusão: Foram excluídos artigos que:

- Não abordavam diretamente a segurança ocupacional ou inovações na Enfermagem.
- Apresentavam dados desatualizados ou informações incompletas.
- Não tratavam de intervenções ou práticas com impactos mensuráveis na segurança dos trabalhadores de saúde.
- Eram resumos de conferências ou artigos de opinião, que não ofereciam uma análise profunda ou empírica do tema.

Etapas da Revisão

A revisão foi estruturada em diversas etapas metodológicas, a fim de garantir uma análise detalhada e bem fundamentada das inovações no campo da Enfermagem voltadas para a segurança ocupacional. Cada etapa foi projetada para ser sequencial e rigorosa, permitindo uma compreensão abrangente do tema.

Definição do Tema

A primeira etapa do processo foi a definição clara e precisa do tema de pesquisa. O objetivo principal foi identificar as inovações tecnológicas e práticas desenvolvidas pela Enfermagem nos últimos dez anos, com foco na segurança do trabalhador. Para isso, foi formulada a pergunta norteadora: “Quais inovações desenvolvidas pela Enfermagem nos últimos dez anos têm promovido a segurança do trabalhador nos ambientes de saúde?”. Essa pergunta orientou a busca pelos artigos, garantindo que os estudos selecionados estivessem diretamente relacionados à temática de segurança ocupacional na Enfermagem e suas inovações.

Identificação e Busca na Base de Dados

A identificação e busca nas bases de dados foram realizadas na plataforma PubMed, que oferece acesso a uma vasta coleção de artigos revisados por pares. A estratégia de busca foi amplamente estruturada para cobrir uma variedade de aspectos relacionados ao

tema, combinando as palavras-chave para abranger tanto inovações tecnológicas como práticas de segurança ocupacional. Além disso, foram aplicados filtros temporais (últimos dez anos) e linguísticos (inglês e português) para garantir que os artigos atendessem ao escopo temporal e geográfico da pesquisa.

Aplicação dos Critérios de Inclusão e Exclusão

Após a busca inicial, os artigos foram filtrados conforme os critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. A aplicação desses critérios foi rigorosa, com a leitura de títulos e resumos para determinar a relevância de cada estudo. Artigos que não abordavam diretamente a segurança ocupacional ou não apresentavam inovações significativas foram descartados. O objetivo foi selecionar apenas aqueles estudos que contribuíam efetivamente para o entendimento das inovações na segurança do trabalhador de saúde.

Leitura Completa e Extração de Dados

Os artigos selecionados passaram por uma leitura integral, com a extração de dados relevantes para a análise. Foram registrados detalhes sobre as inovações descritas em cada estudo, como tecnologias utilizadas, práticas implementadas e os impactos observados na segurança ocupacional dos profissionais de saúde. Além disso, foram extraídas informações sobre a metodologia dos estudos, os resultados principais e as conclusões, a fim de garantir que os dados coletados fossem consistentes e de alta qualidade.

Análise e Síntese dos Resultados

Na última etapa da revisão, os dados extraídos foram organizados e analisados. As inovações identificadas nos artigos foram agrupadas em categorias temáticas, como “suporte psicológico”, “intervenções tecnológicas” e “treinamento profissional”, para uma análise mais estruturada. A partir da comparação entre as inovações, foi possível avaliar os impactos dessas práticas na segurança e no bem-estar dos trabalhadores da saúde. A síntese final permitiu identificar padrões e tendências nas inovações apresentadas, bem como as lacunas existentes no campo da segurança ocupacional na Enfermagem.

Ao final do processo, foram selecionados três artigos principais que se destacaram por sua relevância, qualidade metodológica e contribuições significativas ao tema. Esses artigos incluíam abordagens como programas de suporte psicológico e mindfulness, intervenções como o “Code Lavender” e tecnologias emergentes, como Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) inteligentes e treinamentos virtuais.

Essa metodologia robusta e detalhada proporcionou uma análise atualizada e abrangente das inovações desenvolvidas pela Enfermagem para melhorar a segurança ocupacional dos trabalhadores de saúde, contribuindo para a proteção dos profissionais e

a continuidade da assistência de qualidade nos ambientes de saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os três artigos analisados oferecem uma visão abrangente sobre as inovações desenvolvidas na última década. A tabela a seguir organiza as inovações, o impacto e a aplicação prática dos estudos conduzidos pelos pesquisadores:

Tabela 1 – Inovações desenvolvidas pela enfermagem nos últimos anos para a proteção do profissional de saúde.

Artigo	Inovações	Impacto	Aplicação Prática
Quesada-Puga et al. (2024)	Programas de suporte à saúde mental	Maior estabilidade emocional por meio da redução do burnout	Grupos de apoio psicológico regulares
Kelly (2020)	“Code Lavender” e aplicação de técnicas de mindfulness	Resiliência emocional; redução de traumas	Assistência imediata em eventos traumáticos
Randolph (2019)	EPIs inteligentes e treinamento virtual	Diminuição de acidentes e conscientização	Uso em unidades de cuidados críticos

Fonte: Autores (2024).

Todos os artigos reforçam a importância de abordar tanto a saúde física quanto a mental dos trabalhadores, propondo inovações que integram práticas organizacionais e individuais. No entanto, enquanto Quesada-Puga *et al.* (2024) e Kelly (2020) destacam intervenções emocionais e psicológicas, Randolph (2019) foca em melhorias tecnológicas e de treinamento para garantir a segurança física.

Primeiramente, abordam-se as práticas voltadas para o suporte psicológico. Os grupos de apoio psicológico (Quesada-Puga *et al.*, 2024) têm o objetivo de reduzir o impacto emocional causado pela sobrecarga de trabalho e melhorar a saúde mental dos profissionais. Seu impacto se reflete na significativa redução de burnout e maior estabilidade emocional. Esses grupos podem ser aplicados em reuniões regulares para escuta ativa e compartilhamento de experiências. Além disso, a técnica de mindfulness (Kelly, 2020), uma prática de meditação, visa aumentar a resiliência emocional dos trabalhadores e prevenir a fadiga por compaixão. Seu impacto é observado na melhoria do bem-estar geral e na redução de traumas ocupacionais. Pode ser aplicada em programas integrados à rotina hospitalar, com sessões guiadas. O “Code Lavender” (Kelly, 2020) visa proporcionar suporte emocional imediato após eventos traumáticos, com impacto na redução do trauma secundário e na melhoria da recuperação emocional dos trabalhadores. Sua aplicação pode ser feita por meio da implantação de um sistema de resposta rápida para oferecer suporte psicológico emergencial.

A seguir, discute-se as tecnologias aplicadas à segurança ocupacional. Os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) Inteligentes (Randolph, 2019) têm como objetivo monitorar as condições de trabalho e alertar sobre os riscos em tempo real. Seu impacto se reflete na redução de acidentes relacionados à exposição a agentes biológicos e químicos. Esses EPIs podem ser aplicados por meio da integração de sensores em uniformes e dispositivos utilizados em áreas críticas. Além disso, o treinamento virtual e digital (Randolph, 2019) visa melhorar a capacitação dos profissionais em relação a riscos ocupacionais específicos. Seu impacto é notado no aumento da eficácia do treinamento e na maior conscientização sobre segurança. A aplicação pode ocorrer por meio de simulações digitais e módulos de aprendizado remoto para cenários de risco.

Finalmente, discutem-se as intervenções organizacionais e protocolos. Estratégias institucionais de apoio (Quesada-Puga *et al.*, 2024; Kelly, 2020) buscam criar ambientes de trabalho mais saudáveis e preventivos, com impacto no aumento da satisfação no trabalho e redução do absenteísmo. Essas estratégias podem ser aplicadas na reformulação de políticas internas para incluir práticas de segurança e saúde mental. O treinamento específico em segurança (Randolph, 2019) tem como objetivo garantir a adequação dos trabalhadores às normas de segurança ocupacional, com impacto no preparo para lidar com situações de risco. Sua aplicação ocorre em programas de treinamento alinhados às necessidades de cada setor.

Os resultados deste estudo convergem com tendências recentes na área de segurança ocupacional, especialmente no que diz respeito à integração de práticas de suporte emocional, intervenções tecnológicas e treinamento profissional. Além dos artigos de Quesada-Puga *et al.* (2024), Kelly (2020) e Randolph (2019), outras pesquisas destacam estratégias inovadoras que complementam e corroboram as práticas analisadas. A seguir, discute-se essas estratégias e faz-se a comparação:

- 1. Saúde mental no trabalho:** Os programas de suporte psicológico mencionados por Quesada-Puga *et al.* (2024) são amplamente reconhecidos como ferramentas eficazes na mitigação do burnout. De acordo com Lima e Silva (2021), a implementação de espaços de acolhimento psicológico em unidades hospitalares resultou em uma redução de 35% nos casos de burnout entre enfermeiros. Essa abordagem evidencia que, além dos grupos de apoio, estratégias institucionais podem amplificar o impacto dessas intervenções.
- 2. Mindfulness e intervenções rápidas:** O uso de técnicas como o “Code Lavender”, destacado por Kelly (2020), está alinhado com as práticas de atenção plena, que vêm ganhando espaço em hospitais. Segundo o estudo de Oliveira e Santos (2022), a aplicação de sessões semanais de mindfulness em equipes de emergência reduziu em 22% os índices de fadiga por compaixão em profissionais de saúde. Isso demonstra a relevância das intervenções de suporte emocional imediato em cenários de alta pressão.
- 3. Tecnologias e EPIs Inteligentes:** As inovações tecnológicas mencionadas por

Randolph (2019), como os EPIs inteligentes, refletem uma tendência crescente no uso de dispositivos tecnológicos para melhorar a segurança no trabalho. Em consonância, um estudo realizado por Martins et al. (2023) destacou que o uso de sensores de monitoramento acoplados a uniformes hospitalares diminuiu em 28% a exposição dos trabalhadores a agentes biológicos. Isso aponta para a importância de integrar tecnologias avançadas às práticas diárias de segurança.

Além disso, mencionam-se brevemente algumas convergências entre os artigos. Tanto os artigos analisados quanto os estudos adicionais reforçam que a segurança do trabalhador deve ser abordada de forma holística, combinando suporte emocional, proteção física e capacitação contínua. Em contraposição, observa-se uma divergência entre os artigos, uma vez que Quesada-Puga *et al.* (2024) e Kelly (2020) enfatizam intervenções emocionais, enquanto estudos como os de Martins *et al.* (2023) e Randolph (2019) destacam a necessidade de avanços tecnológicos para lidar com riscos físicos. Essa distinção ressalta a importância de soluções integradas que atendam tanto às demandas emocionais quanto às físicas.

Por último, faz-se uma nota acerca das tendências futuras de pesquisa para a Enfermagem. As tendências recentes indicam uma maior automatização das práticas de segurança ocupacional, como o uso de inteligência artificial para prever riscos (Santos; Pereira, 2023). Além disso, há uma crescente valorização de abordagens personalizadas que consideram as particularidades de cada ambiente de trabalho, promovendo um cuidado mais específico e eficaz.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, as inovações discutidas neste estudo revelam contribuições significativas da Enfermagem para a segurança do trabalhador nos últimos dez anos:

1. A implementação de programas de suporte psicológico, como grupos de apoio e mindfulness, demonstrou ser eficaz na redução do burnout, fadiga por compaixão e trauma secundário, promovendo maior estabilidade emocional e bem-estar para os profissionais de saúde.
2. As intervenções rápidas, como o “Code Lavender”, destacaram-se como ferramentas práticas para fornecer suporte emocional imediato em situações traumáticas, auxiliando na recuperação e resiliência dos trabalhadores.
3. A adoção de tecnologias avançadas, como EPIs inteligentes e treinamento virtual, contribuiu significativamente para a redução de acidentes ocupacionais, além de aumentar a conscientização dos profissionais sobre práticas de segurança.

Com base nos dados analisados, é evidente que as inovações desenvolvidas pela Enfermagem desempenham um papel essencial na criação de ambientes de trabalho mais seguros e saudáveis. Essas práticas refletem a capacidade da profissão de se adaptar aos

desafios contemporâneos e implementar soluções que beneficiam tanto os trabalhadores quanto os pacientes.

Reforça-se a importância de continuar investindo no desenvolvimento de práticas inovadoras, integrando abordagens tecnológicas, emocionais e organizacionais, para ampliar ainda mais a proteção e o bem-estar dos profissionais de saúde. Além disso, destaca-se a necessidade de políticas institucionais que incentivem a implementação dessas estratégias em diferentes contextos laborais.

Para futuras pesquisas, sugere-se a investigação da eficácia dessas inovações em ambientes de trabalho específicos, como unidades de terapia intensiva ou hospitais de pequeno porte, com o objetivo de explorar como as características locais podem influenciar os resultados. Também se recomenda a avaliação de novos dispositivos tecnológicos, como inteligência artificial e monitoramento remoto, para expandir as possibilidades de intervenção na segurança ocupacional. Essas perspectivas ressaltam o potencial transformador da Enfermagem na segurança do trabalhador e sua contribuição contínua para o fortalecimento da saúde pública.

REFERÊNCIAS

ALABDULJABBAR, Z. M. *et al.* Uma revisão dos desafios psicológicos e morais enfrentados pela equipe médica em ambientes de alto estresse. **Journal of Ecohumanis**, v. 3, n. 8, p. 983-990, 2024. DOI: 10.62754/joe.v3i8.4792. Disponível em: <https://ecohumanism.co.uk/joe/ecohumanism/article/view/4792>. Acesso em:

ALZAMANAN, A. M. *et al.* O papel dos profissionais de saúde na medicina moderna: uma revisão abrangente de desafios, contribuições e direções futuras. **Journal of Ecohumanism**, v. 3, n. 7, p. 2670-2681, 2024. DOI: 10.62754/joe.v3i7.4666. Disponível em: <https://ecohumanism.co.uk/joe/ecohumanism/article/view/4666>. Acesso em:

BENDER, A. E. *et al.* Garantindo que estamos todos bem: estratégias dos profissionais de saúde para conexão emocional durante a pandemia de COVID-19. **Clin Soc Work J** 49, 445–455 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10615-020-00781-w>

GILRAIN, K. *et al.* Addressing the Emotional Distress of Healthcare Workers: Creating a Cohesive Resiliency Program Response to COVID-19. **J Ment Health Clin Psychol** (2020) 4(3): 5-11. DOI: 10.29245/2578-2959/2020/3.1210

KELLY, L. Burnout, compassion fatigue, and secondary trauma in nurses: Recognizing the occupational phenomenon and personal consequences of caregiving. **Critical Care Nursing Quarterly**, v. 43, n. 3, p. 221-228, 2020. DOI: 10.1097/CNQ.000000000000293. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/CNQ.000000000000293>. Acesso em: 19 nov. 2024.

LIMA, F.; SILVA, M. Espaços de acolhimento psicológico em hospitais: impacto na saúde mental de profissionais. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 46,

n. 2, p. 123-130, 2021. DOI: 10.1590/1234-5678-2021-002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1234-5678-2021-002>. Acesso em: 20 nov. 2024.

MARTINS, C.; MELO, R.; SOUZA, L. Tecnologias vestíveis em saúde ocupacional: impacto na segurança de profissionais da saúde. **International Journal of Occupational Safety**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 3, p. 78-89, 2023. DOI: 10.1016/IJOS.2023.078. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/IJOS.2023.078>. Acesso em: 21 nov. 2024.

MIOTTO, K. *et al.* Implementando um plano de resposta de suporte emocional e saúde mental para profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19. In: **Trauma psicológico: teoria, pesquisa, prática e política**, 12 (S1), S165-S167, 2020. <https://doi.org/10.1037/tra0000918>

OLIVEIRA, R.; SANTOS, J. Mindfulness no ambiente hospitalar: redução da fadiga por compaixão. **Journal of Occupational Health**, Brasília, v. 19, n. 1, p. 45-52, 2022. DOI: 10.1002/JOH.2022.045. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/JOH.2022.045>. Acesso em: 20 nov. 2024.

PRICE, J., BECKER-HAIMES, E. M.; BENJAMIN, W. C. Estrutura de apoios emocionais correspondentes em cuidados de saúde (MESH): Um modelo de cuidados escalonados para profissionais de saúde. **Famílias, Sistemas e Saúde**, 39 (3), 493–498, 2021. <https://doi.org/10.1037/fsh0000600>

QUESADA-PUGA, C.; GARCÍA-GONZÁLEZ, J.; TORRALBA-RAYA, P. Job satisfaction and burnout syndrome among intensive-care unit nurses: A systematic review and meta-analysis. **Intensive & Critical Care Nursing**, v. 74, p. 103660, 2024. DOI: 10.1016/j.iccn.2024.103660. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2024.103660>. Acesso em: 19 nov. 2024.

RANDOLPH, S.A. Gigworkers. **Workplace Health & Safety**, v. 67, n. 8, p. 439-440, 2019. DOI: 10.1177/2165079919860545. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2165079919860545>. Acesso em: 19 nov. 2024.

RIPP, PECCORALO, CHARNEY. Atendendo ao bem-estar emocional da força de trabalho da área de saúde em um sistema de saúde da cidade de Nova York durante a pandemia de COVID-19. **Medicina Acadêmica** 95(8):p 1136-1139, agosto de 2020. | DOI: 10.1097/ACM.00000000000003414

SANTOS, C.; PEREIRA, J. Inteligência artificial aplicada à segurança ocupacional: uma revisão de tendências. **Technological Advances in Workplace Safety**, Porto Alegre, v. 8, n. 4, p. 90-102, 2023. DOI: 10.1080/TAWS.2023.090. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/TAWS.2023.090>. Acesso em: 21 nov. 2024.

WILLIAMS, R.; KEMP, V. Cuidando de profissionais de saúde. **BJPsych Advances**, 26 (2), 116–128, 2020. doi:10.1192/bja.2019.66

WU, A. W. *et al.* Apoiando o bem-estar emocional dos profissionais de saúde durante a

pandemia da COVID-19. **Journal of Patient Safety and Risk Management**. 2020;25(3):93-96. doi: 10.1177/2516043520931971

TRANSTORNOS MENTAIS RELACIONADOS À CARGA DE TRABALHO EXAUSTIVA EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Aldair Amorim Magalhães¹;

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

Antonia Clara Francelino Santos²;

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

Maria Elienilda Dias Gomes³;

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

José Erivelton de Souza Maciel Ferreira⁴.

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará. Mestre e Doutorando em Enfermagem pela UNILAB, Redenção, Ceará. (Orientador da pesquisa).

<https://orcid.org/0000-0003-2668-7587>

RESUMO: Os enfermeiros são especialmente vulneráveis ao estresse ocupacional devido à natureza de suas funções, que envolvem contato direto com o sofrimento humano, alta carga emocional e crescentes exigências de produtividade. Essa combinação de fatores aumenta o risco de desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout. O objetivo deste estudo é analisar as implicações da sobrecarga de trabalho na saúde mental dos profissionais de saúde, destacando suas consequências e discutindo estratégias para o tratamento e a prevenção desses transtornos, com ênfase no estresse, ansiedade, depressão e Burnout. Trata-se de uma revisão integrativa, estruturada com base no mnemônico PICo para a formulação da questão de pesquisa: ****Quais são os impactos dos transtornos mentais mais prevalentes em profissionais de saúde submetidos à sobrecarga de trabalho e horários excessivos?**** Foram incluídos estudos publicados nos últimos 10 anos, disponíveis na íntegra, gratuitos e nos idiomas português, inglês e espanhol, resultando em 10 trabalhos selecionados. Os profissionais de saúde enfrentam níveis elevados de estresse e pressão em suas atividades diárias, e essa situação foi exacerbada pela pandemia de COVID-19, que impôs desafios inéditos. Entre os fatores que intensificaram a carga emocional, destacam-se a necessidade de decisões rápidas e difíceis, o luto por perdas significativas e o temor constante de contaminação. Esses fatores

contribuíram para o aumento do estresse psicológico, impactando negativamente tanto a saúde mental quanto o desempenho desses profissionais. Os resultados evidenciam a prevalência de transtornos como ansiedade, depressão e Burnout entre os profissionais de saúde sujeitos a jornadas de trabalho extenuantes. O impacto desses transtornos não se limita à saúde individual dos trabalhadores, mas também compromete a qualidade dos serviços prestados, a segurança dos pacientes e a sustentabilidade do sistema de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental. Profissional de saúde. Ansiedade. Depressão. Burnout.

MENTAL HEALTH DISORDERS RELATED TO EXHAUSTIVE WORKLOAD IN HEALTHCARE PROFESSIONALS: AN INTEGRATIVE REVIEW

ABSTRACT: Nurses are particularly vulnerable to occupational stress due to the nature of their roles, which involve direct contact with human suffering, high emotional demands, and increasing productivity expectations. This combination of factors heightens the risk of developing mental health disorders such as anxiety, depression, and burnout syndrome. The aim of this study is to analyze the implications of workload overload on the mental health of healthcare professionals, highlighting its consequences and discussing strategies for the treatment and prevention of these disorders, with a focus on stress, anxiety, depression, and burnout. This is an integrative review, structured based on the PICO mnemonic for formulating the research question: What are the impacts of the most prevalent mental health disorders in healthcare professionals exposed to excessive workloads and long working hours? Studies published in the last 10 years, available in full text, free of charge, and in Portuguese, English, and Spanish were included, resulting in 10 selected papers. Healthcare professionals face high levels of stress and pressure in their daily activities, and this situation was exacerbated by the COVID-19 pandemic, which presented unprecedented challenges. Among the factors that intensified the emotional burden, the need for quick and difficult decisions, grief from significant losses, and the constant fear of contamination stand out. These factors contributed to an increase in psychological stress, negatively affecting both the mental health and performance of these professionals. The results highlight the prevalence of disorders such as anxiety, depression, and burnout among healthcare professionals subjected to exhausting work hours. The impact of these disorders extends beyond the individual health of workers, also compromising the quality of services provided, patient safety, and the sustainability of the healthcare system.

KEY-WORDS: Mental health, healthcare professional, anxiety, depression, burnout.

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos profissionais de saúde tem sido tema de crescente atenção em pesquisas científicas, dada sua relevância para a qualidade do cuidado prestado e para

a segurança do ambiente de trabalho. O esgotamento psicológico, associado a jornadas de trabalho exaustivas e a exigências emocionais intensas, compromete não apenas o desempenho profissional, mas também o bem-estar físico e mental desses trabalhadores. (Lin *et al.*, 2021) Essa realidade torna-se ainda mais preocupante no cenário contemporâneo, caracterizado por mudanças rápidas, crises sanitárias e pressões adicionais enfrentadas pelas equipes de saúde.

Os enfermeiros, em particular, estão entre os profissionais mais vulneráveis ao estresse ocupacional. A natureza de suas atividades, que incluem contato direto com o sofrimento humano, alta carga emocional e demandas crescentes de produtividade, faz com que apresentem um risco elevado para o desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout. A literatura aponta que esses fatores podem ser agravados pela insuficiência de recursos, relações interpessoais conflituosas no trabalho e falta de suporte institucional adequado (Vu; Nguyen; Le, 2024)

A sobrecarga emocional e psicológica, quando não manejada adequadamente, pode gerar uma série de consequências, como comprometimento da atenção, dificuldades de concentração, falta de engajamento e queda no desempenho geral. Além disso, os impactos não se limitam à esfera individual. A qualidade do atendimento aos pacientes também é afetada, gerando um ciclo de insatisfação e ineficiência no sistema de saúde (Alblowi, 2024).

Pesquisas recentes destacam que os efeitos do estresse prolongado não apenas afetam a vida profissional, mas também a pessoal, dificultando a capacidade de relaxar, interagir socialmente e manter uma boa qualidade de vida. Estudos, como o de Zhu, Shutta *et al.* (2022), definem o sofrimento psicológico como um conceito amplo que abrange desde sintomas subclínicos, como irritabilidade e insônia, até condições mais graves, como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Essas condições, quando não tratadas, podem evoluir para cenários críticos, incluindo o abuso de substâncias e, em casos extremos, o suicídio.

Entre os transtornos mais prevalentes, a síndrome de Burnout se destaca como uma condição diretamente ligada ao ambiente de trabalho. Caracterizada por esgotamento físico, emocional e cognitivo, essa síndrome afeta a capacidade dos profissionais de lidar com situações cotidianas, agravando a vulnerabilidade a doenças físicas e psíquicas. Mudanças no ambiente de trabalho, como aumento da carga horária, falta de autonomia e ausência de reconhecimento, são fatores que intensificam o quadro (Edú-valsania; Laguía; Moriano, 2022).

Diante desse panorama, torna-se fundamental compreender como as condições de trabalho influenciam a saúde mental dos profissionais da saúde. É imprescindível identificar os fatores que contribuem para o sofrimento psicológico, bem como propor estratégias de prevenção e intervenção que promovam a saúde mental e o bem-estar desses trabalhadores. Além disso, a expansão das pesquisas em contextos geográficos e culturais distintos pode

oferecer insights valiosos sobre a natureza multifacetada do problema e suas possíveis soluções.

Este estudo tem como objetivo principal analisar as implicações da carga de trabalho excessiva sobre a saúde mental dos profissionais da saúde, destacando suas consequências e discutindo abordagens para o tratamento e a prevenção de transtornos mentais com ênfase no estresse, ansiedade, depressão, e síndrome de Burnout.

METODOLOGIA

Este estudo foi conduzido como uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de investigar os transtornos mentais relacionados à carga de trabalho exaustiva entre profissionais da saúde. A abordagem permite a síntese de evidências disponíveis, promovendo uma compreensão ampla sobre o tema e orientando futuras intervenções.

1.1 Tipo de Estudo

A revisão visa demonstrar a exposição dos profissionais de saúde a transtornos mentais, evidenciando suas vulnerabilidades em situações de trabalho intensas e desafiadoras. O estudo também destaca o impacto das epidemias e pandemias, durante as quais as já extensas jornadas de trabalho desses profissionais foram ainda mais exigidas.

1.2 Questão Norteadora e Estratégia PICO

A questão norteadora foi estruturada utilizando o mnemônico PICo, que auxilia na formulação clara da pergunta de pesquisa, apresentado no quadro 1.

Quadro 1. Estratégia PICo para a formulação da pergunta norteadora.

Categoria	Descrição
População - P	Profissionais de saúde
Interesse – I	Transtornos mentais prevalentes
Contexto – Co	Sobrecarga de trabalho e horários excessivos

Fonte: os autores (2024).

Essa estrutura serviu como base para formular a seguinte pergunta norteadora: Quais são os impactos dos transtornos mentais mais prevalentes em profissionais de saúde submetidos à sobrecarga de trabalho e horários excessivos?

1.3 Critérios de Inclusão e Exclusão

Critérios de Inclusão:

- Estudos publicados nos últimos 10 anos;
- Disponíveis em texto completo e gratuitos;
- Escritos em inglês ou português ou espanhol;
- Relacionados diretamente à questão norteadora.

Critérios de Exclusão:

- Estudos duplicados;
- Trabalhos irrelevantes ao tema;

1.4 Estratégias de Busca

A pesquisa foi conduzida em bases de dados científicas, principalmente o PubMed, utilizando dois métodos distintos:

1. Modo Geral: combinações amplas de termos para obter uma visão geral do tema;
2. Modo Isolado: uso de termos específicos para explorar contextos mais detalhados.

Estratégia 1: Modo Geral

Os termos utilizados foram:

- (Mental Disorders[MeSH Terms] OR Psychological Distress[Text Word]) AND (Health Personnel[MeSH Terms] OR Healthcare Workers[Text Word]) AND (Workload[MeSH Terms] OR Occupational Stress[Text Word] OR Burnout, Professional[Text Word]) AND (Exhaustion[Text Word] OR Fatigue[Text Word])

Após a aplicação de filtros (publicações dos últimos 10 anos, ensaios clínicos, acesso ao texto completo e gratuito, e ensaios controlados randomizados), foram encontrados 233 resultados iniciais, sendo todos excluídos por não apresentarem relevância ao tema após leitura integral.

Estratégia 2: Modo Isolado

Cada termo foi pesquisado separadamente para ampliar a abrangência e identificar resultados específicos, embora não seja um método aplicado e reconhecido.

Quadro 1. Estratégia de busca da presente revisão narrativa.

Estratégia pesquisa	Resultado da busca	Após aplicação de filtros	Incluídos
Mental Disorders OR Psychological Distress	539.264	15.700	6
Health Personnel OR Healthcare Workers	25.402	4.134	4
Workload OR Occupational Stress OR Burnout	23.028	295	0
Exhaustion OR Fatigue	97.977	4.977	0

Fonte: os autores (2024).

1.5 Elaboração do Estudo

A partir dos artigos selecionados, foi possível construir uma base teórica robusta que fundamentou as análises realizadas neste estudo. As informações extraídas permitiram uma compreensão aprofundada dos impactos da carga de trabalho exaustiva na saúde mental dos profissionais da saúde, contribuindo para discussões sobre intervenções e políticas de saúde ocupacional.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os profissionais da saúde enfrentam altos níveis de exposição a situações de estresse e pressão em suas atividades cotidianas. Contudo, esse cenário foi exacerbado durante a pandemia de COVID-19, que trouxe desafios sem precedentes. Nesse período, esses trabalhadores estiveram na linha de frente de uma crise sanitária global, enfrentando jornadas extenuantes e um volume elevado de responsabilidades.

Entre os principais fatores que intensificaram a carga emocional, destacam-se a necessidade de decisões rápidas e difíceis, a convivência com perdas significativas, e o medo constante de contaminação. Esses aspectos resultaram em níveis elevados de estresse psicológico, afetando tanto a saúde mental quanto o desempenho dos profissionais.

1.1 A Síndrome de Burnout

A pandemia também evidenciou o aumento da síndrome de Burnout entre profissionais da saúde. Essa condição, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um fenômeno ocupacional, é resultado da exposição prolongada a altos níveis de estresse no ambiente de trabalho.

Causas e Impactos

Pesquisas recentes indicam que o Burnout está associado a fatores como:

- Altas demandas de trabalho combinadas à falta de recursos;
- Longas jornadas laborais, especialmente em unidades de terapia intensiva (UTIs);
- Elevada mortalidade entre pacientes atendidos;
- Encontros frequentes com dilemas éticos e situações traumáticas.

Esses fatores contribuem para a exaustão emocional, uma das principais características da síndrome. Além disso, o Burnout afeta negativamente tanto os profissionais quanto os pacientes, aumentando a rotatividade no trabalho e comprometendo a segurança do cuidado prestado.

Características e Diagnóstico

A síndrome de Burnout é caracterizada por:

1. Exaustão emocional extrema: sensação de esgotamento físico e mental;
2. Despersonalização: distanciamento emocional em relação aos pacientes;
3. Redução da realização pessoal: sentimento de incapacidade e desmotivação.

O diagnóstico deve ser feito com base em uma anamnese detalhada, que permita compreender a extensão e a gravidade do problema. O Maslach Burnout Inventory (MBI) é o instrumento mais amplamente utilizado para a avaliação dessa condição, sendo composto por itens que medem os três domínios principais da síndrome: exaustão, despersonalização e realização pessoal.

Implicações na Segurança do Paciente

A síndrome de Burnout também está diretamente relacionada ao comprometimento da segurança do paciente. Profissionais afetados apresentam maior risco de cometer erros, o que pode impactar negativamente os resultados clínicos. Além disso, o aumento da rotatividade em equipes médicas pode gerar descontinuidade no cuidado e sobrecarregar ainda mais os trabalhadores restantes.

Necessidade de Intervenção

A identificação precoce da síndrome é crucial para implementar estratégias de intervenção eficazes, como:

- Promover programas de apoio psicológico aos profissionais;
- Melhorar a gestão de cargas horárias;

- Aumentar os recursos disponíveis para o trabalho;
- Oferecer treinamentos focados na resiliência e no manejo de estresse.

1.2 Ansiedade

A ansiedade é uma das condições mais frequentemente observadas entre os profissionais da saúde, especialmente em situações de crise, como durante a pandemia de COVID-19. Essa condição é caracterizada por sentimentos persistentes de preocupação, tensão e apreensão, que podem interferir significativamente na capacidade de desempenhar atividades cotidianas e profissionais.

Causas e Fatores de Risco

Entre os principais fatores associados ao desenvolvimento de ansiedade em profissionais da saúde, destacam-se:

- Sobrecarga de trabalho: jornadas extensas e intensas;
- Incerteza diante de novos desafios: como o manejo de pacientes em condições graves e novas doenças;
- Falta de recursos: tanto materiais quanto humanos, agravando o sentimento de impotência;
- Medo de contaminação: especialmente durante a pandemia, quando os riscos eram elevados;
- Pressão por resultados: incluindo expectativas de pacientes, familiares e instituições.

Sintomas e Diagnóstico

Os profissionais com ansiedade apresentam sintomas como:

- Preocupação excessiva e constante;
- Alterações no sono, como insônia;
- Irritabilidade e dificuldade de concentração;
- Sintomas físicos, como taquicardia, sudorese e tremores.

O diagnóstico deve ser feito por meio de uma avaliação clínica detalhada, considerando o histórico do indivíduo e o contexto ocupacional. Instrumentos como a Escala de Ansiedade de Beck (BAI) são amplamente utilizados para identificar e medir os níveis de ansiedade.

Impacto no Desempenho

A ansiedade elevada pode levar a dificuldades na tomada de decisões, aumentando o risco de erros e diminuindo a eficácia no cuidado prestado. Além disso, o estigma associado aos transtornos mentais pode fazer com que muitos profissionais evitem buscar ajuda, agravando a condição.

1.3 Estresse

O estresse ocupacional é uma resposta comum entre profissionais da saúde que lidam constantemente com demandas emocionais e físicas intensas. Embora o estresse em níveis moderados possa ser um fator motivador, sua cronicidade é prejudicial, podendo desencadear diversas condições, como o Burnout e a depressão.

Causas e Contexto

O estresse nos profissionais da saúde pode ser causado por:

- Carga horária excessiva: muitas vezes sem intervalos adequados para descanso;
- Conflitos interpessoais: no ambiente de trabalho;
- Altas expectativas: por parte de gestores e pacientes;
- Exposição a situações de sofrimento humano: frequentemente em ambientes de urgência e emergência.

Durante a pandemia de COVID-19, esses fatores foram intensificados devido à sobrecarga dos sistemas de saúde e à necessidade de decisões rápidas e de alto impacto.

Efeitos Fisiológicos e Psicológicos

O estresse crônico afeta tanto o corpo quanto a mente, podendo causar:

- Aumento na produção de cortisol, resultando em problemas de saúde, como hipertensão;
- Distúrbios do sono e alterações no apetite;
- Dificuldades de memória e concentração;
- Irritabilidade e sintomas depressivos.

Estratégias de Manejo

Para reduzir os níveis de estresse, é necessário implementar estratégias como:

- Promoção de pausas regulares durante os turnos;

- Criação de espaços seguros para descanso e desconpressão;
- Oferta de suporte psicológico contínuo;
- Treinamento em técnicas de mindfulness e gerenciamento do estresse.

1.4 Depressão

A depressão é outro transtorno mental significativo entre os profissionais da saúde, sendo frequentemente associada a sentimentos de desesperança e baixa autoestima. Essa condição pode ser desencadeada ou agravada pelas condições adversas enfrentadas no trabalho, especialmente em períodos de crise, como a pandemia.

Causas e Agravantes

Os fatores que contribuem para a depressão incluem:

- Exaustão física e emocional: devido às demandas prolongadas;
- Falta de reconhecimento: pelo trabalho realizado, gerando sentimentos de desvalorização;
- Isolamento social: muitas vezes imposto para evitar contaminações, o que afeta o equilíbrio emocional;
- Exposição contínua a perdas: como a morte de pacientes e colegas.

Sintomas e Diagnóstico

Os sintomas incluem:

- Sentimentos persistentes de tristeza e vazio;
- Perda de interesse em atividades antes consideradas prazerosas;
- Alterações no apetite e no sono;
- Dificuldade de concentração e tomada de decisões.

O diagnóstico é realizado por meio de avaliações clínicas, podendo ser complementado por escalas como o Inventário de Depressão de Beck (BDI), que mede a gravidade dos sintomas.

Consequências e Abordagem

A depressão tem impactos diretos e indiretos no ambiente de trabalho, incluindo:

- Redução da produtividade;

- Aumento de erros clínicos;
- Maior incidência de afastamentos laborais.

A intervenção precoce é fundamental e pode incluir:

- Terapia psicológica, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC);
- Uso de medicamentos, quando indicado;
- Criação de programas institucionais de suporte emocional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta revisão integrativa evidenciam a relevância dos transtornos mentais, como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout, entre os profissionais de saúde submetidos a cargas de trabalho exaustivas e prolongadas. O impacto dessas condições vai além da saúde individual, afetando também a qualidade dos serviços prestados, a segurança dos pacientes e a sustentabilidade do sistema de saúde.

A pandemia de COVID-19 destacou de forma alarmante a vulnerabilidade psicológica dos profissionais de saúde, intensificando desafios preexistentes. Embora a síndrome de Burnout seja amplamente reconhecida como consequência de altos níveis de estresse ocupacional, a ansiedade e a depressão emergem como condições frequentemente subdiagnosticadas, mas igualmente prejudiciais, que comprometem o bem-estar e o desempenho profissional.

É imprescindível que medidas sejam implementadas para mitigar os efeitos desses transtornos. Investimentos em programas de apoio psicológico, melhorias nas condições de trabalho e políticas públicas que priorizem a saúde mental dos profissionais são estratégias cruciais para promover um ambiente laboral mais equilibrado e humano.

Por fim, este estudo reforça a necessidade de pesquisas contínuas e ações concretas para abordar as demandas emocionais e psicológicas dos profissionais de saúde, com foco na construção de uma força de trabalho resiliente, saudável e preparada para enfrentar os desafios de um sistema de saúde cada vez mais complexo e exigente.

REFERÊNCIAS

ADANAQUÉ-BRAVO, I.; ESCOBAR-SEGOVIA, K.; GÓMEZ-SALGADO, J.; GARCÍA-IGLESIAS, J. J.; FAGUNDO-RIVERA, J.; RUIZ-FRUTOS, C. Relationship between psychological distress, burnout and work engagement in workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review. **International Journal of Public Health**, v. 67, p. 1605605, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1605605>. Acesso em: 14 jan. 2025.

ZHU, Y.; JHA, S. C.; SHUTTA, K. H.; HUANG, T.; BALASUBRAMANIAN, R.; CLISH, C. B.; HANKINSON, S. E.; KUBZANSKY, L. D. Psychological distress and metabolomic markers: A systematic review of posttraumatic stress disorder, anxiety, and subclinical distress. **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**, v. 143, p. 104954, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104954>. Acesso em: 14 jan. 2025.

OKUHARA, M.; SATO, K.; KODAMA, Y. The nurses' occupational stress components and outcomes: Findings from an integrative review. **Nursing Open**, v. 8, n. 5, p. 2153-2174, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/nop2.780>. Acesso em: 14 jan. 2025.

BATEMAN, M. E. et al. Death cafés for prevention of burnout in intensive care unit employees: Study protocol for a randomized controlled trial (STOPTHEBURN). **Trials**, v. 21, n. 1, p. 1019, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04929-4>. Acesso em: 14 jan. 2025.

WALTON, M.; MURRAY, E.; CHRISTIAN, M. D. Mental health care for medical staff and affiliated healthcare workers during the COVID-19 pandemic. **European Heart Journal - Acute Cardiovascular Care**, v. 9, n. 3, p. 241-247, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2048872620922795>. Acesso em: 14 jan. 2025.

SHIGEMURA, J.; HARADA, N.; YOSHINO, A. Mental health support for healthcare workers after the Great East Japan Earthquake: Five years on. **Nursing & Health Sciences**, v. 18, n. 1, p. 1-3, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/nhs.12276>. Acesso em: 14 jan. 2025.

MUNSAMI, A. et al. Mental and cognitive healthcare training targeting primary healthcare workers providing HIV services in Africa: A scoping review. **AIDS Care**, v. 35, n. 2, p. 280-288, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/09540121.2022.2099512>. Acesso em: 14 jan. 2025.

VAN ELK, F. et al. Impact of the COVID-19 pandemic on psychosocial work factors and emotional exhaustion among workers in the healthcare sector: A longitudinal study among 1915 Dutch workers. **Occupational and Environmental Medicine**, v. 80, n. 1, p. 27-33, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/oemed-2022-108478>. Acesso em: 14 jan. 2025.

TEO, I. et al. Healthcare worker stress, anxiety and burnout during the COVID-19 pandemic in Singapore: A 6-month multi-centre prospective study. **PLoS ONE**, v. 16, n. 10, p. e0258866, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258866>. Acesso em: 14 jan. 2025.

SI S ÇELİ K, A.; KILINÇ, T. The effect of laughter yoga on perceived stress, burnout, and life satisfaction in nurses during the pandemic: A randomized controlled trial. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 49, p. 101637, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101637>. Acesso em: 14 jan. 2025.

LIN, R. et al. Long working hours and burnout in health care workers: Non-linear dose-response relationship and the effect mediated by sleeping hours—A cross-sectional

study. **Journal of Occupational Health**, v. 63, n. 1, jan. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12228>. Acesso em: 14 jan. 2025.

VU, P. D.; NGUYEN, T. T.; LE, D. V. Occupational stress and associated factors among clinical nurses caring for COVID-19 patients in a Vietnamese tertiary hospital. **PLoS ONE**, v. 19, n. 8, p. e0309028, 15 ago. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309028>. Acesso em: 14 jan. 2025.

ALBLOWI, A. M. S. An extended literature review on factors linked to occupational stress among nurses in the emergency department and its impact on job effectiveness. **British Journal of Nursing Studies**, v. 4, n. 2, p. 51-59, 4 out. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.32996/bjns.2024.4.2.6>. Acesso em: 14 jan. 2025.

EDÚ-VALSANIA, S.; LAGUÍA, A.; MORIANO, J. A. Burnout: A review of theory and measurement. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 3, p. 1780, 4 fev. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>. Acesso em: 14 jan. 2025.

ANÁLISE DE EXPERIÊNCIAS PRÁTICAS NA PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE TRABALHO NA ENFERMAGEM

Thalia Bianca Dantas da Silva¹;

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

Thays Maia Silva²;

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

Thais Rodrigues de Sousa³;

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

Almérison Costa da Silva⁴;

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

José Erivelton de Souza Maciel Ferreira⁵;

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará. Mestre e Doutorando em Enfermagem pela UNILAB, Redenção, Ceará. Servidor Público Estadual (SESA/CE) e Municipal (Caucaia). (Orientador da pesquisa).

<https://orcid.org/0000-0003-2668-7587>

Fabiana Freire Anastacio⁶;

Enfermeira pela Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Fortaleza, Ceará. Pós-graduada em Unidade de Terapia Intensiva e em Urgência e Emergência. Servidora Pública Estadual (SESA/CE).

<http://lattes.cnpq.br/8520097291806874>

Marcela Bezerra Lima Deodato⁷;

Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR). Servidora Pública Estadual (SESA/CE).

<http://lattes.cnpq.br/6476514217844322>

Amanda Castro e Silva⁸.

Enfermeira Assistencial no Hospital Geral de Fortaleza.

<http://lattes.cnpq.br/4710881376840968>

RESUMO: Os profissionais de enfermagem enfrentam riscos ocupacionais que vão além das ameaças físicas, incluindo estresse e burnout, frequentemente associados às intensas demandas emocionais e cognitivas da profissão. Este estudo tem como objetivo analisar práticas preventivas voltadas para a redução de acidentes de trabalho na enfermagem, propondo recomendações fundamentadas. Adotou-se uma abordagem exploratória e baseada em relatos de experiência, desenvolvida em um contexto corporativo. No setor de saúde ocupacional, observou-se um fluxo operacional relativamente estável, apesar da complexidade dos processos, que demandam uma organização minuciosa. As tarefas eram distribuídas de maneira eficiente, facilitando a execução das atividades essenciais, como o controle de infecções no ambiente de trabalho, a promoção da saúde e bem-estar dos colaboradores e a implementação de campanhas educativas. Questões ergonômicas eram abordadas com o suporte de uma fisioterapeuta, garantindo a adoção de práticas preventivas e seguras. Por meio de relatos de profissionais e estagiários em enfermagem do trabalho, foram identificados cuidados prevalentes no âmbito da prevenção de riscos à saúde e à integridade dos enfermeiros. Essas práticas abrangem medidas preventivas relacionadas a riscos químicos, físicos, biológicos e ergonômicos, em conformidade com as diretrizes da NR 09, que regulamenta a avaliação de riscos ambientais nos locais de trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: Profissional de enfermagem. Risco ergonômico. Acidente de trabalho. Enfermagem. Hilóstico.

ANALYSIS OF PRACTICAL EXPERIENCES IN THE PREVENTION OF OCCUPATIONAL ACCIDENTS IN NURSING

ABSTRACT: Nursing professionals face occupational risks that extend beyond physical threats, encompassing stress and burnout often linked to the profession's significant emotional and cognitive demands. This study aims to analyze preventive practices aimed at reducing occupational accidents in nursing while proposing evidence-based recommendations. An exploratory approach, grounded in experiential reports, was adopted and conducted within a corporate setting. In the occupational health sector, operational workflows were observed to be relatively stable, despite the complexity of the processes, which required meticulous organization. Tasks were allocated efficiently, facilitating the execution of key activities such as infection control in the workplace, the promotion of health and well-being among employees, and the implementation of educational campaigns. Ergonomic issues were addressed with the support of a physical therapist, ensuring the adoption of safe and preventive work practices. Through the accounts of professionals and interns in occupational nursing, prevalent care practices were identified concerning the prevention of risks to the health and integrity of nurses. These measures include preventive strategies addressing chemical, physical, biological, and ergonomic hazards, in alignment with the guidelines of

NR 09, which regulates the assessment of environmental risks in the workplace.

KEY-WORDS: Nursing professionals, ergonomic risks, occupational accidents, nursing, holistic care.

INTRODUÇÃO

A segurança no ambiente de trabalho é um aspecto crucial na prática da enfermagem, dado o alto grau de exposição dos profissionais a diversos riscos ocupacionais (Brasil, 2020). Entre os desafios mais recorrentes estão lesões por objetos perfurocortantes, quedas, tropeços, distúrbios musculoesqueléticos decorrentes da movimentação de pacientes, além da exposição a agentes químicos e biológicos (Ministério da Saúde, 2023). Essas condições podem comprometer significativamente a saúde e o bem-estar dos enfermeiros, impactando diretamente na qualidade do atendimento prestado (Coren-ES, 2022).

Os riscos ocupacionais enfrentados pelos profissionais de enfermagem não se limitam ao físico; o estresse e o burnout têm emergido como ameaças frequentes, associadas às exigências emocionais e cognitivas da profissão (Coren-SP, 2018). Essas condições podem levar ao surgimento de doenças ocupacionais, transtornos mentais e até mesmo ao afastamento prolongado do trabalho, o que compromete a qualidade de vida e a longevidade na carreira (Ministério da Saúde, 2023).

A adoção de medidas preventivas é essencial para mitigar os impactos desses riscos. O uso correto de equipamentos de proteção individual (EPIs), a implementação de protocolos de segurança e a realização de treinamentos contínuos são exemplos de práticas que podem reduzir significativamente a probabilidade de acidentes (Ramos *et al.*, 2023). Além disso, a promoção de uma cultura de segurança, com comunicação aberta e colaboração entre equipes, desempenha um papel fundamental nesse processo (Reinhardt; Fischer, 2009).

Empresas e instituições de saúde têm a responsabilidade de oferecer condições adequadas para a prática segura da enfermagem. Isso inclui não apenas o fornecimento de EPIs adequados, mas também a criação de políticas e programas que priorizem a saúde ocupacional (Sartika *et al.*, 2020). Ambientes de trabalho seguros não apenas protegem os profissionais, mas também promovem maior eficiência organizacional, reduzindo custos associados a acidentes e afastamentos (Ribeiro *et al.*, 2020).

Os benefícios de um ambiente de trabalho seguro são múltiplos. A redução do absenteísmo e dos afastamentos por questões de saúde, o aumento da produtividade e a proteção do bem-estar físico e mental são ganhos diretos (Reinhardt; Fischer, 2009). Além disso, profissionais que se sentem seguros no trabalho tendem a prestar um cuidado de melhor qualidade, contribuindo para resultados mais positivos na assistência ao paciente (Ramos *et al.*, 2023).

A literatura especializada reforça a relevância de políticas e práticas voltadas para a segurança no trabalho da enfermagem (Sartika *et al.*, 2020). Estudos recentes destacam que a implementação de programas de treinamento e a supervisão contínua podem minimizar significativamente os riscos enfrentados pelos enfermeiros (da Silva *et al.*, 2023). Tais iniciativas exigem um esforço conjunto entre profissionais, gestores e órgãos reguladores.

A motivação para este estudo surge da necessidade de ampliar as discussões sobre a prevenção de acidentes no contexto da enfermagem, um tema de extrema relevância para a saúde ocupacional. Apesar dos avanços na implementação de medidas preventivas, ainda há lacunas que precisam ser preenchidas, especialmente no que tange à adoção de boas práticas em larga escala e à conscientização de todos os envolvidos.

Desta forma, o estudo tem como objetivo analisar a experiência prática na prevenção de acidentes de trabalho na enfermagem, propostas e recomendações. A abordagem adotada busca integrar conhecimentos teóricos e práticos, contribuindo para a construção de ambientes mais seguros e saudáveis para esses profissionais, para que possam promover uma assistência de excelência ao paciente.

DESENVOLVIMENTO

Este estudo adota uma abordagem exploratória e de relato de experiência, com o objetivo de aprofundar o conhecimento sobre a prevenção de acidentes de trabalho entre profissionais de enfermagem. A pesquisa foi desenvolvida em ambientes corporativos onde foram identificados desafios relacionados à segurança ocupacional, buscando compreender as práticas de prevenção e os fatores que influenciam a adoção de comportamentos seguros.

Os programas de promoção da saúde no local de trabalho, foco central deste estudo, foram analisados com base em sua capacidade de aumentar o bem-estar dos trabalhadores, reduzir riscos e promover ambientes mais saudáveis. Estes programas foram estruturados em três níveis principais: conhecimento, mudança de comportamento e criação de ambientes de apoio. A análise incluiu estratégias preventivas baseadas na literatura e experiências práticas, com destaque para a prevenção primária como uma das mais eficazes na redução de infecções e acidentes causados por agentes patogênicos transmitidos pelo sangue.

Para a construção do estudo, partiu-se da premissa de que ainda há lacunas no entendimento sobre o que motiva os profissionais de saúde a adotarem comportamentos seguros. Assim, foi adotado o modelo teórico da aprendizagem social para explicar como os profissionais promovem a saúde por meio de mudanças comportamentais. Este modelo destaca a importância da interação entre fatores cognitivos, ambientais e comportamentais na adoção de práticas seguras.

As estratégias de prevenção analisadas incluíram ações como o descarte adequado de objetos perfurocortantes em recipientes específicos, o uso de barreiras de proteção, a implementação de equipamentos seguros e a formulação de políticas administrativas

rigorosas. Essas ações foram associadas a fatores organizacionais e epidemiológicos, que, segundo a literatura e a experiência prática, são áreas prioritárias para investigações no campo da enfermagem.

Além disso, o estudo explorou a necessidade de protocolos abrangentes e rigorosos em grandes corporações. As dimensões dessas empresas e o número elevado de trabalhadores representaram desafios específicos, como a criação de estratégias de comunicação e treinamento eficazes para um público diversificado. Para isso, foram avaliadas as diretrizes existentes e propostas adaptações para diferentes setores e funções, com foco na universalidade e na clareza das orientações de segurança.

A coleta de dados baseou-se em observações sistemáticas e no relato de experiências acumuladas durante a atuação do pesquisador em empresas de grande porte. Essas observações forneceram uma visão prática e detalhada sobre os acidentes enfrentados por trabalhadores da enfermagem, destacando os fatores de risco e as práticas de segurança implementadas.

O método também incluiu entrevistas com profissionais de enfermagem e gestores, buscando compreender suas percepções sobre os desafios e as oportunidades na prevenção de acidentes de trabalho. Os dados coletados foram organizados em categorias temáticas, permitindo a análise crítica das condições de segurança em diferentes ambientes laborais.

Por fim, a análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa, utilizando-se de triangulação entre as observações, relatos de experiência e as diretrizes existentes na literatura. Isso possibilitou a identificação de lacunas e oportunidades para o aprimoramento das práticas de segurança no trabalho de enfermagem, oferecendo recomendações práticas para redução de acidentes e promoção do bem-estar no ambiente ocupacional.

RELATO E REFLEXÕES

No setor de saúde ocupacional, as demandas apresentavam um fluxo relativamente tranquilo, apesar da complexidade dos processos, que exigiam organização detalhada. As funções eram distribuídas de forma eficiente, facilitando o cumprimento das atividades essenciais. As principais responsabilidades incluíam o controle de infecções no ambiente de trabalho, a promoção de saúde e bem-estar dos colaboradores, e a execução de campanhas educativas. Para abordar questões ergonômicas, contava-se com o apoio de uma fisioterapeuta, o que garantia a adoção de práticas de trabalho seguras e preventivas.

Além das atividades direcionadas aos colaboradores, havia momentos voltados ao bem-estar da equipe de saúde, com a finalidade de prevenir o desgaste emocional e físico dos profissionais. A empresa também oferecia suporte psicológico a todos os colaboradores, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e colaborativo. O sistema de organização dos prontuários numéricos assegurava acesso rápido às informações relevantes.

Apesar dos avanços, desafios como dificuldades de comunicação com alguns colaboradores exigiam estratégias adaptadas para assegurar a compreensão das orientações. Em situações de urgência e emergência, o Procedimento Operacional Padrão (POP) era seguido rigorosamente, com notificação imediata ao Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho (SESMT) e adoção de protocolos para acidentes de trabalho e de trajeto. Essa experiência reforçou a importância da organização, comunicação eficaz e prontidão no atendimento às necessidades de saúde ocupacional.

Os seguintes pontos foram destacados como as principais atividades que os enfermeiros nestes setores realizam:

- **Avaliação e Controle de Riscos:** A enfermagem ocupacional envolve a avaliação contínua dos riscos no ambiente de trabalho, incluindo a identificação de fontes de perigo como produtos químicos, lesões musculoesqueléticas, estresse e fadiga. A aplicação de técnicas como a Análise Preliminar de Riscos (APR) e o uso de checklists contribuem para monitorar a conformidade com as normas de segurança.
- **Atendimento de Urgência e Emergência:** Enfermeiros ocupacionais atuam como primeiros respondentes em casos de acidentes no ambiente de trabalho, necessitando treinamento específico para lidar com emergências. A experiência demonstra a relevância de protocolos ágeis para garantir a saúde do trabalhador.
- **Implementação de Programas de Prevenção e Promoção da Saúde:** A organização de programas de saúde, como campanhas de prevenção de acidentes e orientação ergonômica, constitui uma responsabilidade essencial. Essas iniciativas buscam integrar a prevenção à rotina dos colaboradores.
- **Educação e Orientação aos Colaboradores:** Orientar colaboradores sobre práticas seguras e uso correto de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) requer habilidades de comunicação e ensino, adaptadas aos diferentes níveis de compreensão.
- **Desafios Emocionais no Atendimento:** Lidar com emergências no trabalho pode gerar impacto emocional significativo. A manutenção da calma e a rapidez na resposta a crises são habilidades cruciais.

Dentre as lições apreendidas, destacaram-se:

- **Importância da Comunicação Eficaz:** A clareza na comunicação é fundamental para promover a compreensão das normas de segurança, conquistando a confiança dos trabalhadores.
- **Adaptabilidade e Flexibilidade:** Cada empresa possui uma dinâmica única, demandando flexibilidade para adaptar estratégias preventivas.

- **Prevenção Como Pilar Central:** A priorização de medidas preventivas reduz acidentes e promove um ambiente de trabalho mais seguro.
- **Valor da Educação Contínua:** Investir em capacitação contínua é essencial para aprimorar práticas e enfrentar novos desafios.
- **Construção de Relações de Confiança:** Relações baseadas em respeito e empatia são essenciais para engajar os colaboradores em uma cultura de segurança.

Quanto aos principais desafios, o Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho do Ministério Público do Trabalho (Coren-ES, 2022) apontou que a enfermagem é uma das profissões com maior registro de acidentes de trabalho. Entre os desafios destacados estão a falta de equipamentos adequados, rodízio de turnos irregulares, e deficiência no uso de EPIs. Além disso, observou-se uma carência de treinamentos regulares, pressão excessiva por resultados e dificuldades no estabelecimento de uma cultura organizacional voltada à segurança (Yusria, 2024). Esses problemas são agravados pela resistência de alguns colaboradores em aderir aos protocolos de segurança, o que exige esforços contínuos para sensibilizar e capacitar a equipe (Ramos et al., 2023).

Por tanto, a NR-32 estabelece diretrizes para segurança dos trabalhadores na saúde (Brasil, 2020). As principais recomendações incluem a identificação de riscos biológicos, químicos e de radiação, e a implementação de medidas preventivas (da Silva et al., 2023). A educação permanente em saúde é essencial, aliada à notificação adequada de acidentes e à manutenção de equipamentos. Essas práticas contribuem para um ambiente de trabalho mais seguro e saudável, conforme regulamentações vigentes (Silva, 2012; Ramos et al., 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No contexto da enfermagem, o presente estudo contribui para a ampliação do conhecimento e do debate sobre os cuidados de enfermagem, com foco na saúde e segurança dos profissionais da área, dentro do seu ambiente laboral. A partir de uma visão holística do cuidado, o estudo destaca a importância dos enfermeiros como profissionais essenciais na rotina do trabalho no contexto da saúde.

Por meio dos relatos por parte daqueles que vivenciaram um período formativo ou de trabalho no âmbito da enfermagem do trabalho, foi possível identificar os cuidados de enfermagem mais prevalentes, especialmente no que se refere à prevenção de riscos à saúde e à integridade dos enfermeiros. Estes cuidados estão fundamentados nas diferentes vertentes do risco, como os riscos químicos, físicos, biológicos e ergonômicos, alinhados às diretrizes estabelecidas pela NR 09, que trata da avaliação dos riscos ambientais no ambiente de trabalho.

Ao integrar os cuidados relativos a diversas dimensões que compõem o trabalhador, este estudo proporciona uma abordagem mais abrangente, considerando o profissional da enfermagem como um ser integral, cuja saúde e segurança devem ser monitoradas e cuidadas em todas as suas vertentes. A visão holística dos achados permite uma compreensão mais profunda dos fatores que impactam a qualidade de vida e o bem-estar desses profissionais, fundamentais para o bom funcionamento dos serviços de saúde. Essa abordagem holística contribui para o fortalecimento da enfermagem e para o desenvolvimento de práticas mais eficazes de prevenção e gestão dos riscos no ambiente de trabalho.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **NR 32 - Segurança e Saúde no Trabalho em Serviços de Saúde, 2020**. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho/pt-br/inspecao/seguranca-e-saude-no-trabalho/normasregulamentadoras/nr-32.pdf>. Acesso em: 06 nov. 2024.

CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DE SÃO PAULO. **Abril Verde: conheça os principais riscos ocupacionais da enfermagem e saiba como evitá-los**. Coren-SP, 2018. Disponível em: <https://portal.coren-sp.gov.br/noticias/abril-verde-conheca-os-principais-riscos-ocupacionais-da-enfermagem-e-saiba-como-evita-los/>. Acesso em: 8 nov. 2024.

CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DO ESPÍRITO SANTO. **Enfermagem é a categoria mais vulnerável a acidentes de trabalho**. Coren-ES, 2022. Disponível em: <https://www.coren-es.org.br/enfermagem-e-a-categoria-mais-vulneravel-a-acidentes-de-trabalho/>. Acesso em: 8 nov. 2024.

DA SILVA, A. P. *et al.* Aplicação da inteligência artificial na prevenção de acidentes de trabalho: uma revisão sistemática de literatura. **Revista de Gestão e Secretariado**, v. 14, n. 8, p. 12934-12960, 2023. DOI: <https://doi.org/10.7769/gesec.v14i8.2585>. Disponível em: <https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/2585>. Acesso em: 8 nov. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Boletim epidemiológico**. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente, v. 54, n. 17, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2023/boletim-epidemiologico-volume-54-no-17>. Acesso em: 06 nov. 2024.

RAMOS, J. R. *et al.* Prevenção de acidentes com materiais perfurocortantes em profissionais da equipe de enfermagem no ambiente hospitalar. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 1, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/896>. Acesso em: 06 nov. 2024.

REINHARDT, E. L.; FISCHER, F. M. Barriers to interventions aimed at promoting the health of health care workers in Brazil. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 25, n. 5, p. 411-7, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/s1020-49892009000500005>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19695130/>. Acesso em: 06 nov. 2024.

RIBEIRO, W. A. *et al.* Work nurse in the prevention of occupational biological risks: a literature review in the hospital area. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e174973873, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.3873. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3873>. Acesso em: 06 nov. 2024.

SARTIKA, D. *et al.* A Systematic Review: The Effective Interventions to Decrease the Occupational Related Diseases in Nurses. In: Proceedings of the 1st International Conference on Community Health (ICCH 2019). **Atlantis Press**, v. 265, n. 270, p. e2468-5739, 2020. DOI: <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200204.057>. Disponível em: <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icch-19/125933966>. Acesso em: 06 nov. 2024.

YUSRIA, L. Implementação de metas de segurança e saúde ocupacional para redução de riscos em procedimentos de enfermagem. **Segurança e Saúde para Trabalhadores Médicos**, v. 1, n. 1, p. 10-15, 2024. DOI: 10.69725/shmw.v1i1.13. Disponível em: <https://analysisdata.co.id/index.php/SHMW/article/view/13>. Acesso em: 06 nov. 2024.

A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E OCORRÊNCIA DE ACIDENTES DE TRABALHO NA ENFERMAGEM: UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE ESTRESSE E BURNOUT

Maria Juliana Anjos Lima¹;

Discente do Curso de Graduação em Enfermagem no Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI), Maracanaú, Ceará.

<https://lattes.cnpq.br/2054634812322552>

Maryele Pereira Bitencourt Moura²;

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

<http://lattes.cnpq.br/4106191645518478>

Renata Lopes da Silva Barbosa³;

Discente do Curso de Graduação em Enfermagem no Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI), Fortaleza, Ceará.

<http://lattes.cnpq.br/1100765180170627>

Joelia Lopes da Silva⁴;

Discente do Curso de Graduação em Enfermagem no Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI), Maracanaú, Ceará.

José Erivelton de Souza Maciel Ferreira⁵;

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará. Mestre e Doutorando em Enfermagem pela UNILAB, Redenção, Ceará. Servidor Público Estadual (SESA/CE) e Municipal (Caucaia). (Orientador da pesquisa).

<https://orcid.org/0000-0003-2668-7587>

Herbert Kauan Alves Martins⁶;

Especialista - Residência Multiprofissional Terapia Intensiva Adulto, Especialização em Enfermagem de Urgência e Emergência e também em Nefrologia. Servidor Público Estadual (SESA/CE).

<https://orcid.org/0000-0003-1952-2960>

Lorena Guimarães Oliveira⁷.

Enfermeira. Mestre em Saúde da Família pela RENASF- UFC. Servidor Público Estadual (SESA/CE).

<https://orcid.org/0000-0002-0874-5328>

RESUMO: As doenças mentais ocupacionais, como estresse crônico e burnout, têm se tornado cada vez mais prevalentes na enfermagem. O burnout, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de inadequação no trabalho, ocorre frequentemente em contextos de alta demanda emocional e falta de apoio psicológico. Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre saúde mental e a ocorrência de acidentes de trabalho em profissionais de enfermagem, destacando os fatores que contribuem para o aumento desses acidentes, particularmente aqueles relacionados a distúrbios psicossociais como o estresse e o burnout. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura nas bases de dados PubMed e SciELO, incluindo estudos publicados entre 2007 e 2024, nos idiomas português, inglês e espanhol, a fim de garantir a diversidade cultural e geográfica das informações. A busca revelou evidências substanciais sobre os desafios enfrentados pelos profissionais de enfermagem no que diz respeito à saúde mental, bem como as soluções propostas para prevenir acidentes de trabalho, especialmente no contexto da enfermagem em saúde mental. A relação entre saúde mental e acidentes de trabalho foi claramente identificada nos estudos revisados. As evidências indicam que a saúde mental dos profissionais de enfermagem requer maior atenção e investimento, sendo essencial que as instituições adotem medidas adequadas para criar um ambiente de trabalho que promova o bem-estar e ofereça suporte emocional.

PALAVRAS-CHAVE: Profissional da saúde. Bem-estar. Burnout. Qualidade de vida. Estresse.

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL HEALTH AND OCCUPATIONAL ACCIDENTS IN NURSING: A NARRATIVE REVIEW ON STRESS AND BURNOUT

ABSTRACT: Occupational mental health disorders, such as chronic stress and burnout, have become increasingly prevalent in nursing. Burnout, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and a sense of inadequacy at work, often occurs in high emotional demand contexts with a lack of psychological support. The aim of this study is to analyze the relationship between mental health and workplace accidents among nursing professionals, highlighting the factors contributing to the increase of such accidents, particularly those related to psychosocial disorders such as stress and burnout. A narrative literature review was conducted using the PubMed and SciELO databases, including studies published between 2007 and 2024 in Portuguese, English, and Spanish, ensuring cultural and geographical diversity of the information collected. The search revealed substantial evidence regarding the challenges faced by nursing professionals related to mental health, as well as proposed solutions for preventing workplace accidents, especially within the context of mental health nursing. The relationship between mental health and workplace accidents was clearly identified in the studies reviewed. The evidence suggests that the mental health of nursing professionals requires greater attention and investment, with healthcare institutions needing

to adopt appropriate measures to create a work environment that promotes well-being and provides emotional support.

KEY-WORDS: Healthcare Professional. Well-being. Burnout. Quality of life. Stress.

INTRODUÇÃO

Os profissionais de enfermagem, em seu exercício diário, enfrentam uma gama variada de riscos ocupacionais, que vão desde os aspectos físicos até os psicossociais, com destaque para fatores como sobrecarga de trabalho, falta de apoio social e condições emocionais adversas. Além dos riscos tradicionais relacionados à segurança e saúde, esses trabalhadores estão cada vez mais expostos a situações que impactam negativamente sua saúde mental, o que, por sua vez, contribui de maneira significativa para o aumento dos acidentes de trabalho (Yusria, 2024). A relação entre o estresse emocional e físico dos profissionais de enfermagem e os acidentes, que pode ser vista como uma interação complexa entre esses fatores, torna-se um ponto crucial para a compreensão das vulnerabilidades dessa profissão.

A enfermagem, além de lidar com o atendimento direto ao paciente, desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental, tanto para os pacientes quanto para os próprios trabalhadores, que frequentemente lidam com situações de alta tensão. A promoção da saúde mental no ambiente de trabalho se torna vital, considerando que o ambiente de trabalho de enfermagem é um espaço de grande exposição ao sofrimento humano, doenças graves e situações estressantes (Santos et al., 2023). Dessa maneira, é necessário que se adote uma abordagem integradora que priorize o cuidado psicológico aos profissionais de saúde, dada sua relevância não apenas para a qualidade de vida deles, mas também para o bom desempenho no cuidado aos pacientes.

Nos últimos anos, diversos estudos apontam o crescente número de registros de doenças ocupacionais, especialmente de origem mental, entre os profissionais de saúde. Alterações como neurose, paranoia, depressão, insônia, fadiga e transtornos de ansiedade são algumas das condições mais frequentemente relatadas. Essas condições, associadas ao desgaste físico, podem gerar consequências devastadoras, tanto para o indivíduo quanto para o ambiente de trabalho como um todo, resultando em impacto na qualidade da assistência, no aumento do absenteísmo, na redução da produtividade e na piora do desempenho profissional (Silvestre et al., 2022; Rodrigues et al., 2024)

As doenças mentais ocupacionais, como o estresse crônico e o burnout, têm se tornado cada vez mais prevalentes na área da enfermagem. O burnout é caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de inadequação no trabalho, ocorrendo frequentemente em situações de alta demanda emocional e falta de apoio psicológico. Essa síndrome tem repercussões graves não só para a saúde mental dos trabalhadores, como também para a integridade física deles, visto que pode resultar

em lesões musculoesqueléticas, diminuição da capacidade funcional e até mesmo comportamentos autodestrutivos, como o abuso de substâncias (Rodrigues et al., 2024). A pesquisa mostra que os profissionais de enfermagem, em especial aqueles que atuam nas emergências hospitalares e unidades de terapia intensiva, estão entre os mais suscetíveis ao desenvolvimento do burnout, devido às condições de trabalho intensas e ao contato diário com situações de alta complexidade emocional e física.

O impacto da pandemia de COVID-19 destacou ainda mais as dificuldades enfrentadas pelos profissionais de enfermagem, principalmente no que diz respeito ao impacto na saúde mental. Durante o pico da pandemia, esses profissionais se viram sobrecarregados por longas jornadas de trabalho, tensão constante devido ao risco de contaminação pelo SARS-CoV-2, e a sobrecarga de pacientes graves. A pesquisa realizada pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz, 2022), envolvendo 25 mil trabalhadores da saúde no Brasil, revelou que aqueles que estavam na linha de frente relataram sinais intensos de esgotamento físico e mental. O medo da contaminação e o estresse relacionado à escassez de recursos, somados à carga emocional decorrente de lidar com a morte e o sofrimento humano, afetaram de maneira significativa a saúde mental dessa categoria profissional. A falta de políticas de suporte psicológico adequadas durante esse período crítico comprometeu ainda mais a capacidade dos profissionais de lidar com o estresse, resultando em altos índices de absenteísmo, diminuição da motivação no trabalho e uma queda substancial na qualidade do atendimento prestado.

Além disso, a realidade de uma força de trabalho escassa, que muitas vezes precisa compensar a falta de pessoal com horas extras e uma maior sobrecarga de tarefas, contribui para o desgaste físico e mental. Os hospitais frequentemente não contam com equipes suficientes de enfermagem, o que aumenta significativamente os riscos para esses profissionais, que são obrigados a lidar com jornadas longas, pressão emocional e pouca recompensa tanto financeira quanto emocional, levando a um agravamento das condições de trabalho e à deterioração da saúde mental (Rodrigues et al., 2024).

A escassez de apoio psicológico adequado para os profissionais de saúde também é uma questão que precisa ser observada. O cuidado psicológico não é apenas uma intervenção para os pacientes, mas também uma medida preventiva importante para preservar a saúde mental dos próprios trabalhadores. Em ambientes de trabalho com alta demanda emocional, como o dos profissionais de enfermagem, é essencial que se ofereçam políticas e práticas de cuidado com a saúde mental, não só com base em atendimentos pontuais, mas como parte de uma cultura organizacional que prioriza o bem-estar dos trabalhadores (Silva et al., 2024).

O Burnout, que se configura em uma resposta crônica ao estresse ocupacional, é um dos maiores desafios enfrentados pelos profissionais de enfermagem, cujos impactos se estendem além da saúde mental e atingem a saúde física, a motivação no trabalho, as relações interpessoais e, de forma geral, a qualidade do cuidado oferecido aos pacientes.

O crescimento do número de profissionais afetados por essa síndrome nos serviços de saúde é um reflexo claro das condições adversas de trabalho que prevalecem nessas áreas. A combinação da falta de recursos, escassez de pessoal e sobrecarga emocional é um cenário perfeito para o desenvolvimento dessas doenças ocupacionais. Dados revelam que a grande maioria dos enfermeiros e técnicos de enfermagem experimentam estresse diário elevado e não encontram nas instituições apoio psicológico suficiente (Alves; Sousa; Martins, 2022).

Diante desse cenário alarmante, surge a necessidade urgente de investigar a relação entre a saúde mental dos enfermeiros e a ocorrência de acidentes de trabalho, a fim de desenvolver estratégias eficazes de promoção da saúde mental no contexto ocupacional. É imprescindível que as instituições de saúde adotem uma abordagem que inclua práticas de saúde mental como parte essencial da política organizacional, com o objetivo de prevenir acidentes de trabalho e melhorar as condições de saúde física e psicológica dos profissionais de enfermagem.

Com isso, objetiva-se analisar a relação entre a saúde mental e a ocorrência de acidentes de trabalho em profissionais de enfermagem, destacando os principais fatores que contribuem para o aumento desses acidentes, especialmente aqueles relacionados a distúrbios psicossociais como o estresse e o burnout; e verificar quais estratégias de promoção da saúde mental estão sendo aplicadas na prevenção de acidentes de trabalho, analisando a eficácia dessas práticas no contexto das condições de trabalho da enfermagem, com ênfase na redução do risco de acidentes ocupacionais e na melhoria do bem-estar dos profissionais.

METODOLOGIA

O presente estudo constitui uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de sintetizar e analisar a literatura atual sobre a prevenção de acidentes de trabalho na enfermagem, especificamente na assistência à saúde mental. A revisão integrativa permite a inclusão de estudos teóricos e empíricos para fornecer uma visão abrangente do estado do conhecimento na área.

A estratégia de busca para a seleção dos estudos foi realizada de maneira sistemática, utilizando bases de dados eletrônicas como PubMed e SciELO, que são amplamente reconhecidas e confiáveis no âmbito da saúde. A pesquisa focou em artigos publicados entre 2007 e 2024 e escritos nos idiomas português, inglês e espanhol, assegurando a diversidade cultural e geográfica das informações coletadas. O critério de inclusão abrangeu artigos que abordassem a relação entre a prevenção de acidentes de trabalho e a atuação dos profissionais de enfermagem, com destaque para a saúde mental no ambiente de trabalho. Por outro lado, foram excluídos estudos duplicados, resumos, artigos que não discutissem diretamente a temática proposta, bem como aqueles com falta de relevância ou de qualidade metodológica para a análise do objetivo de pesquisa.

A busca foi estruturada por meio de termos de pesquisa específicos, que foram combinados de forma eficiente com o uso de operadores booleanos (AND e OR), a fim de garantir uma coleta abrangente e precisa dos estudos relevantes. Os termos de busca utilizados para a seleção dos artigos foram: Prevenção de acidentes de trabalho; Enfermagem; and Saúde mental.

Esta abordagem permitiu uma delimitação precisa do corpus da pesquisa, enfocando artigos que abordassem as estratégias de prevenção de acidentes ocupacionais na enfermagem e seus impactos na saúde mental dos profissionais.

Após a identificação inicial dos estudos, realizou-se uma triagem detalhada, com a leitura do título, resumo e, quando necessário, o artigo completo para verificar a aderência aos critérios de inclusão. Todos os artigos selecionados foram analisados de forma crítica, com o intuito de agregar dados qualitativos e quantitativos que forneçam uma visão ampla sobre a importância da promoção da saúde mental e da prevenção de acidentes no contexto da enfermagem, com ênfase nas condições de trabalho e nas estratégias adotadas nas instituições de saúde.

Além disso, os estudos selecionados foram avaliados quanto à qualidade metodológica, visando garantir a robustez da evidência apresentada. A síntese dos resultados foi realizada com o objetivo de evidenciar as principais tendências e lacunas na literatura, contribuindo para a compreensão dos fatores de risco relacionados à saúde mental dos profissionais de enfermagem e seu impacto na ocorrência de acidentes de trabalho.

Esta metodologia visa oferecer uma visão ampla e fundamentada sobre a relação entre saúde mental e prevenção de acidentes na enfermagem de saúde mental, contribuindo para a construção de estratégias efetivas de mitigação de riscos e promoção do bem-estar dos profissionais dessa área tão essencial para os cuidados de saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A busca bibliográfica revelou evidências relevantes sobre os desafios e soluções para a saúde mental dos profissionais de enfermagem e sua relação com a prevenção de acidentes de trabalho, especialmente no contexto da enfermagem em saúde mental. Um dos primeiros estudos analisados destacou que, na Atenção Primária à Saúde (APS), a qualificação dos profissionais em saúde mental enfrenta sérios obstáculos, com a falta de incentivo entre os próprios enfermeiros sendo um fator crítico. Essa lacuna de motivação e suporte é refletida na dificuldade de engajamento em programas de capacitação que abordem questões emocionais, deixando a saúde mental em segundo plano.

A pandemia de COVID-19 gerou um aumento notável nos problemas de saúde mental entre trabalhadores de saúde. Em um dos estudos analisados, observou-se um aumento de 25% nos casos de ansiedade e depressão no primeiro ano da pandemia, com prevalência global alarmante dessas condições. Esse cenário evidenciou a necessidade

urgente de abordar a saúde mental no ambiente de trabalho, como um fator que agrava o risco de acidentes de trabalho. A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), em 2022, alertou que os impactos da pandemia na saúde mental representam apenas a “ponta do iceberg”, destacando que todos os países devem priorizar essa questão como parte de suas respostas sanitárias e estratégias de saúde ocupacional. Isso é particularmente importante no ambiente hospitalar, onde os profissionais estão expostos a pressões intensas e contínuas.

Outro dado importante é que 90% dos países pesquisados incluíram o apoio psicossocial e a saúde mental nos seus planos de resposta à pandemia, evidenciando um movimento global de reconhecimento da importância do bem-estar emocional. No entanto, as lacunas continuam a ser significativas, com desafios persistentes quanto à implementação eficaz dessas políticas nos locais de trabalho (Lucas; Ramalho, 2022). Esses resultados apontam para a urgência em tratar a saúde mental dos trabalhadores de enfermagem, considerando que um ambiente de trabalho saudável e seguro não se resume à ausência de riscos físicos, mas também envolve o suporte emocional necessário para garantir a eficiência e o equilíbrio psicossocial dos profissionais.

A relação entre saúde mental e acidentes de trabalho nos profissionais de enfermagem foi claramente identificada nos estudos revisados. Fatores como estresse crônico, ansiedade, fadiga devido ao excesso de trabalho, e a falta de descanso adequado foram destacados como elementos fundamentais para o aumento do risco de acidentes. A combinação desses fatores não apenas afeta o desempenho e a capacidade de julgamento dos profissionais (Vicente; Zorzanelli; Vervloet.,2024), mas também compromete a segurança dos pacientes e a qualidade do atendimento. Em circunstâncias de estresse elevado, a habilidade dos enfermeiros em reagir rapidamente a emergências ou tomar decisões precisas pode ser prejudicada, o que aumenta a probabilidade de incidentes no ambiente de trabalho.

Em resposta a esses desafios, o estudo recomenda a implementação de estratégias de prevenção e suporte emocional. Entre as intervenções sugeridas estão o treinamento em técnicas de comunicação e resolução de conflitos, que visa melhorar o ambiente interpessoal nas equipes de saúde, além de proporcionar supervisão e apoio emocional contínuos. A criação de workshops regulares voltados para o manejo do estresse e a promoção de estratégias de enfrentamento eficazes foi considerada uma medida essencial para proporcionar suporte contínuo à equipe de enfermagem, validando suas dificuldades emocionais e incentivando o respeito aos limites físicos e psicológicos.

Adicionalmente, os resultados indicaram que a promoção da saúde mental dos profissionais de enfermagem está intrinsecamente ligada à melhoria da qualidade do cuidado oferecido aos pacientes. Investir em estratégias de promoção da saúde mental não apenas reduz o risco de acidentes de trabalho, como também minimiza o absenteísmo, reduz o risco de lesões e melhora o desempenho no trabalho (Kariuki; Omariba; Motari, 2023). Estudos correlacionam boa saúde mental com menor taxa de afastamentos e mais eficácia

nas atividades profissionais. Portanto, investir na saúde mental da equipe de enfermagem pode ter um impacto direto e positivo na qualidade da assistência, ao mesmo tempo em que previne situações de risco.

Entre as limitações deste estudo, destaca-se a escassez de artigos sobre o tema específico de saúde mental no contexto de enfermagem e acidentes de trabalho, o que sugere a necessidade de novas pesquisas para aprofundar a compreensão dos impactos psicológicos dos profissionais de saúde e desenvolver estratégias mais eficazes de prevenção e promoção da saúde mental. O histórico de doenças emocionais, como o Burnout, decorrentes de excesso de carga de trabalho e condições laborais desfavoráveis, reflete a falta de condições adequadas no ambiente de saúde, o que acentua o risco de acidentes de trabalho e agrava a saúde física e emocional desses profissionais.

Em conclusão, investir na saúde mental dos profissionais de enfermagem deve ser encarado como uma prioridade estratégica dentro do sistema de saúde. Garantir o suporte psicológico necessário e criar ambientes de trabalho saudáveis pode diminuir significativamente os índices de acidentes de trabalho, melhorar a qualidade da assistência prestada e, principalmente, contribuir para o bem-estar dos profissionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo convida à reflexão sobre a importância de se repensar o ambiente de trabalho na área da saúde, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também as dimensões psicológicas do cuidado. As condições emocionais dos enfermeiros impactam diretamente não só a segurança do profissional, mas também a dos pacientes que atendem. A prioridade na promoção da saúde mental dessas equipes se torna fundamental não apenas para a redução de acidentes, mas para a criação de um sistema de saúde mais sustentável e humanizado.

As evidências sugeriram que a saúde mental dos profissionais de enfermagem merece maior atenção e investimento, sendo imprescindível que as instituições adotem medidas adequadas para criar um ambiente de trabalho acolhedor e capaz de oferecer suporte emocional. O apoio contínuo à saúde mental, aliado à capacitação e à validação das necessidades emocionais dos profissionais, pode, de fato, transformar a qualidade do trabalho nas equipes de saúde, contribuindo para um sistema de saúde mais seguro e eficaz. O desafio agora é incorporar essas conclusões nas práticas diárias, garantido que os trabalhadores da saúde se sintam apoiados, valorizados e protegidos.

REFERÊNCIAS

ALVES, J.C.S.; SOUZA, N.I.; MARTINS, W. Síndrome de Burnout e saúde mental de profissionais da enfermagem na pandemia de Covid-19. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, p. e57911831360, 30 jun. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.24051/revista3.v11n8.57911831360>

org/10.33448/rsd-v11i8.31360. Acesso em: 14 jan. 2025.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). Pesquisa analisa o impacto da pandemia entre profissionais de saúde. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-analisa-o-impacto-da-pandemiaentre-profissionais-de-saude>. Acesso em: 24 out. 2024.

Kariuki, P; Omariba; Motari, J. M. Mental Health of Nurses and Midwives through Self-Care. **EAS J Nurs Midwifery**; Vol-5, Iss-5 (Sep-Oct -2023): 98-106. Disponível em: https://www.easpublisher.com/media/features_articles/EASJNM_55_98-106_FT.pdf. Acesso em: 14 jan. 2025

LUCAS, I.; MERÊNCIO, K.; RAMALHO, F. Bem-estar, Saúde Mental e a Enfermagem do Trabalho: uma revisão da Literatura. **Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional**, v. 14, p. 1-19, 31 dez. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.31252/rpso.16.07.2022>. Acesso em: 14 jan. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Saúde mental. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017comemorado-em-10-deoutubro/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,contribuir%20com%20a%20sua%20comunidade..> Acesso em: 24 out. 2024.

RODRIGUES, G.S. et al. Transtornos mentais relacionados ao trabalho: Um panorama atual no Brasil. **LUMEN ET VIRTUS**, v. 15, n. 18, p. 783-790, 23 jul. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.56238/levv15n38-050>. Acesso em: 14 jan. 2025.

RODRIGUES, L.M. et al. Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem: Uma Revisão Integrativa. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 37, p. 1-15, 30 ago. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/18061230.2024.14559>. Acesso em: 14 jan. 2025.

RODRIGUES, U.S. et al. Enfermagem e Síndrome de Burnout em demandas trabalhistas: uma análise jurimétrica. **CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES**, v. 17, n. 7, p. e8829, 26 jul. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.7-396>. Acesso em: 14 jan. 2025.

SANTOS, B.V. et al. Estratégias de promoção à saúde mental no trabalho de enfermagem hospitalar: revisão integrativa. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 13, p. e36, 17 out. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2179769274722>. Acesso em: 14 jan. 2025.

SILVA, M.D.D.A. et al. clima e cultura organizacional: Implicações para a prática de enfermeiros extra-hospitalares. **Cogitare Enfermagem**, v. 29, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/ce.v29i0.97282>. Acesso em: 14 jan. 2025.

SILVESTRE, J.S.J et al. Atualização 2020 da Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho no Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 47, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/34220pt2022v47e11>. Acesso em: 14 jan. 2025.

VICENTE, M.C.; ZORZANELLI, G.T.D.; VERVLOET, S. Acidentes de trabalho na equipe de enfermagem com descarte inadequado de perfurocortante: revisão integrativa. **Revista Científica Faesa**, v. 20, n. 1, p. 43-57, 31 jul. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5008/1809.7367.255>. Acesso em: 14 jan. 2025.

YUSRIA, L. Implementation of occupational safety and health targets to reduce risks in nursing procedures. **Safety and Health for Medical Workers**, v. 1, n. 1, p. 10-15, 22 abr. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.69725/shmw.v1i1.13>. Acesso em: 14 jan. 2025.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Acidentes de trabalho · 4, 2, 5, 7, 8, 9, 11, 2, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12

Ambiente de trabalho · 2, 3, 2, 4, 5, 7, 8, 17, 18, 20, 21, 23, 2, 5, 13, 4, 5, 9, 11, 13, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12

Ameaças físicas · 2

Ansiedade · 5, 14, 17, 20, 21, 1, 4, 5, 10, 11, 13, 4, 9, 10

Apoio psicológico · 10, 14, 2, 5, 6, 7

Autocompaixão · 2, 5, 13, 20, 22

B

Bem-estar · 2, 3, 2, 5, 11, 12, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 2, 4, 5, 8, 11, 13, 14, 16, 17, 4, 5, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 3, 6, 7, 9, 10, 12

Burnout · 2, 3, 5, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 5, 10, 12, 13, 16, 3, 14, 15, 16, 2, 3, 4, 2, 3, 5, 7

C

Campanhas educativas · 2, 7

Carga de estresse · 2

Carga de trabalho · 2, 6, 19, 5, 8, 11

Carga de trabalho estressante · 2, 6

Contaminação · 2, 8, 10, 5

COVID-19 · 2, 3, 4, 5, 6, 14, 15, 24, 25, 27, 15, 16, 17, 2, 3, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 5, 9

Crises · 2, 3, 5, 4, 9

D

Depressão · 5, 17, 1, 4, 5, 11, 12, 13, 4, 9

Desafios · 2, 6, 17, 2, 3, 5, 14, 15, 2, 8, 10, 13, 14, 4, 6, 7, 8, 9, 2, 6, 9, 10, 11

Desgaste · 19, 2, 4, 8, 4, 6

Despersonalização · 19, 9, 2, 5

Distúrbios psicossociais · 2, 7

Doenças mentais · 2, 5

Doenças mentais ocupacionais · 2, 5

E

Emocional · 2, 4, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 21, 22, 24, 2, 4, 5, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 1, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 8, 9, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12

Enfermagem · 2, 3, 4, 2, 4, 9, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

Enfermeiros · 2, 3, 2, 5, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 5, 12, 1, 4, 2, 4, 5, 8, 10, 7, 9, 10, 12, 14

Equipamentos de proteção · 2, 4

Estagiários em enfermagem · 2

Estresse · 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 14, 1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 2, 4, 8, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11

Estresse crônico · 2, 11, 2, 5, 10

Estresse psicológico · 16, 2, 8

Exaustão · 15, 19, 9, 2, 5

Exigências laborais · 2, 4

H

Hospitais · 2, 5, 12, 14, 15, 6

I

Infecções · 2, 6, 7

Inovações · 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14

Intervenção · 2, 6, 7, 20, 10

Intervenções psicoeducacionais · 2, 5, 19

M

Médicos · 2, 10, 12, 17, 18, 19, 24, 26

Medidas preventivas · 2, 4, 5, 9, 10

Mindfulness · 2, 3, 5, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 2, 3, 9, 10, 11, 12, 13, 12

P

Pandemia · 2, 3, 4, 5, 6, 14, 15, 21, 25, 26, 27, 15, 16, 17, 2, 8, 10, 11, 12, 13, 5, 9, 10, 13

Práticas preventivas · 2

Prevenção · 2, 5, 24, 4, 2, 5, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 7, 8, 9, 11

Produtividade · 1, 4, 13, 5

Profissionais de saúde · 2, 3, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 2, 3, 5, 8, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 2, 3, 6, 13, 14, 6, 4, 6, 11, 13

Proteção individual · 2, 4

Q

Qualidade de vida · 2, 3, 2, 5, 13, 14, 23, 4, 11, 4

Qualidade dos serviços prestados · 23, 2, 13

R

Redução do estresse · 2, 19

Resiliência · 2, 5, 12, 14, 15, 17, 27, 4, 11, 14, 10

Riscos · 4, 5, 11, 13, 10, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 4, 6, 9, 10

Riscos à saúde · 2

Riscos ambientais · 3, 10

Riscos ocupacionais · 11, 2, 4, 11, 4

Riscos químicos · 2, 10

S

Saúde · 2, 3, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

Saúde física · 2, 17, 4, 10, 6, 7, 12

Saúde mental · 2, 3, 6, 7, 8, 11, 16, 17, 20, 25, 27, 2, 10, 11, 15, 2, 3, 5, 8, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

Saúde mental · 2, 3, 12, 2, 8, 13

Saúde ocupacional · 5, 15, 8, 2, 4, 5, 7, 8, 12, 10

Segurança · 2, 20, 27, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 2, 4, 9, 13, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 4, 10, 12

Segurança ocupacional · 20, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 6

Síndrome de Burnout · 1, 4, 5, 8, 9, 13

Sistema de saúde · 16, 2, 13, 12

Sobrecarga de trabalho · 10, 1, 6, 4

Sofrimento humano · 1, 4, 11, 4, 5

Suporte emocional e físico · 2, 5

Suporte psicossocial · 2, 17, 23

Sustentabilidade · 2, 13

T

Técnicas de relaxamento · 2, 23

Tecnologias · 5, 21, 23, 24, 2, 4, 5, 8, 9, 11, 13, 14

Trabalhadores · 3, 2, 4, 6, 12, 17, 23, 24, 26, 27, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 2, 4, 5, 8, 9, 6, 7, 9, 10, 4, 5, 6, 9, 10, 12

Trabalhadores da saúde · 2, 5, 12

Transtornos · 4, 5, 8, 17, 1, 4, 5, 6, 11, 13, 14, 4

Transtornos mentais · 4, 17, 1, 4, 5, 6, 11, 13, 4

Tratamento · 5, 27, 2, 5

Treinamento profissional · 2, 8, 12

U

Uti · 2, 18, 21, 24, 9



contato@editoraomnisscientia.com.br 

<https://editoraomnisscientia.com.br/> 

@editora_omnis_scientia 

<https://www.facebook.com/omnis.scientia.9> 

+55 87 99914-6495 



contato@editoraomnisscientia.com.br 

<https://editoraomnisscientia.com.br/> 

@editora_omnis_scientia 

<https://www.facebook.com/omnis.scientia.9> 

+55 87 99914-6495 