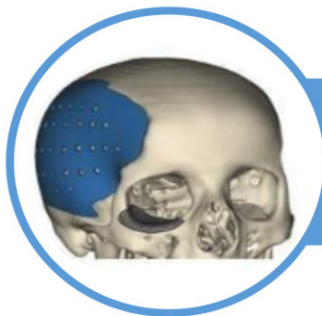




Saúde mental: fatores associados ao estresse ocupacional e ansiedade entre profissionais da saúde

Ana Luisa Gordiano de Carvalho , Marina de Godoy Almeida , Ana Laura de Castro Kicuel, Danylo José Simões , Marina de Godoy Almeida , Haline Rachel Lino Gomes , Ana Carolina Câmara Silva Guedes , Mayara Esteves França Assunção , Renata Saikoski , Tassio Vinícius Silva Costa , Daiane Dalmarco , Salomão Leal Amava , Iara Barrios Nogueira da Silva , Pablo Rodrigo de Oliveira Silva , Viviane Thomé de Souza , Ronara Angélica de Souza , Luiz Fernando de Oliveira, João Luiz Quirino da Silva Filho



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n5p259-268>

Artigo recebido em 26 de Março e publicado em 06 de Maio de 2025

ARTIGO ORIGINAL

RESUMO

A presente pesquisa teve como objetivo analisar os fatores associados ao estresse ocupacional e à ansiedade entre profissionais da saúde, considerando aspectos organizacionais, psicossociais e individuais que influenciam sua saúde mental no ambiente de trabalho. Trata-se de um estudo descritivo e exploratório, com abordagem qualitativa, realizado com uma amostra de 22 profissionais da área da saúde, por meio de entrevistas semiestruturadas. Os dados foram analisados segundo a técnica de Análise de Conteúdo. Os resultados revelaram uma realidade marcada por sobrecarga de trabalho, pressão por resultados, escassez de recursos, conflitos interpessoais, falta de reconhecimento profissional e ausência de apoio institucional, além de impactos persistentes da pandemia de COVID-19. Relatos dos participantes evidenciaram sentimentos de exaustão, medo, insegurança e desvalorização, com consequências diretas para sua saúde mental e para a qualidade do atendimento prestado. Conclui-se que enfrentar o estresse ocupacional e a ansiedade entre esses profissionais requer ações integradas e políticas institucionais que promovam ambientes de trabalho mais saudáveis, valorizem o cuidado com o cuidador e contribuam para a sustentabilidade dos serviços de saúde.

Palavras-chave: Estresse ocupacional; Ansiedade; Saúde.

Factors associated with occupational stress and anxiety among health professionals

ABSTRACT

This research aimed to analyze the factors associated with occupational stress and anxiety among health professionals, considering organizational, psychosocial, and individual aspects that influence their mental health in the workplace. This is a descriptive and exploratory study, with a qualitative approach, carried out with a sample of 22 health professionals, through semi-structured interviews. The data were analyzed using the Content Analysis technique. The results revealed a reality marked by work overload, pressure for results, scarcity of resources, interpersonal conflicts, lack of professional recognition, and absence of institutional support, in addition to persistent impacts of the COVID-19 pandemic. The participants' relationships evidenced feelings of exhaustion, fear, insecurity, and devaluation, with direct consequences for their mental health and the quality of care provided. It is concluded that addressing occupational stress and anxiety among these professionals requires integrated actions and institutional policies that promote healthier work environments, value care for caregivers, and contribute to the sustainability of health services.

Keywords: Occupational stress; Anxiety; Health.

Autor correspondente: Ana Luisa Gordiano de Carvalho

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

O ambiente de trabalho dos profissionais da saúde é marcado por uma série de exigências físicas, emocionais e cognitivas que os tornam particularmente vulneráveis ao estresse ocupacional e a transtornos psicológicos, como a ansiedade. Esses trabalhadores, frequentemente expostos a situações de sofrimento humano, alta carga horária, pressão por resultados, sobrecarga de trabalho e, muitas vezes, à escassez de recursos, acabam enfrentando desafios significativos em sua saúde mental. Esse cenário se agravou em contextos de crise, como a pandemia de COVID-19, que intensificou as condições adversas e evidenciou ainda mais as fragilidades enfrentadas por esses profissionais (Ramos et al., 2021).

Os níveis elevados de estresse ocupacional e ansiedade impactam diretamente na qualidade de vida e no desempenho desses trabalhadores, refletindo também na qualidade do cuidado prestado aos pacientes. Profissionais de enfermagem, médicos, técnicos e outros colaboradores da saúde vivenciam rotinas que exigem constante vigilância, tomadas rápidas de decisão e enfrentamento de situações críticas, o que pode levar à exaustão física e mental. Além disso, a pressão por manter a ética e o compromisso com a vida humana aumenta ainda mais a carga emocional do trabalho (Nascimento; Grassi, 2023; Prado, 2016).

A saúde mental dos trabalhadores da área da saúde tem sido uma preocupação crescente de instituições públicas, privadas e organismos internacionais. A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o estresse relacionado ao trabalho como um dos principais riscos ocupacionais da atualidade, especialmente em setores essenciais como a saúde. Diversas políticas e programas têm sido implementados com o objetivo de mitigar esses riscos, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis e resilientes (Lima; Domingues Júnior; Silva, 2024; Lima; Silva; Domingues Júnior, 2024).

Contudo, apesar dos avanços, ainda existem lacunas importantes no entendimento dos fatores específicos que contribuem para o desenvolvimento de estresse ocupacional e ansiedade entre os profissionais da saúde. Tais fatores podem variar de acordo com o tipo de instituição (pública ou privada), carga horária, condições físicas do local de trabalho, relações interpessoais, entre outros aspectos psicossociais.

Dessa forma, compreender essas variáveis é fundamental para a construção de estratégias efetivas de prevenção e intervenção (Medeiros; Lopes; Oliveira, 2020).

A falta de suporte organizacional, a escassez de reconhecimento profissional, os turnos prolongados e a insegurança laboral estão entre os principais fatores associados ao sofrimento psíquico desses trabalhadores. Além disso, fatores pessoais, como idade, gênero, experiência profissional e o próprio estado de saúde, também podem influenciar na forma como cada indivíduo lida com as demandas do trabalho. Assim, é necessário investigar não apenas as condições objetivas do trabalho, mas também as percepções subjetivas dos profissionais em relação ao seu cotidiano laboral (Lima; Domingues Junior; Gomes, 2023).

Diante disso, torna-se imprescindível realizar estudos que considerem a multiplicidade de fatores envolvidos no adoecimento psíquico dos profissionais da saúde. A análise desses elementos deve ir além das estatísticas e buscar compreender as vivências individuais e coletivas, permitindo a formulação de políticas públicas e práticas institucionais que acolham as necessidades desses trabalhadores. A valorização da saúde mental no ambiente de trabalho é um passo essencial para garantir a sustentabilidade dos serviços de saúde e o bem-estar de quem os realiza.

Nesse contexto, o objetivo da presente pesquisa foi analisar os fatores associados ao estresse ocupacional e à ansiedade entre profissionais da saúde, considerando aspectos organizacionais, psicossociais e individuais que influenciam a saúde mental desses trabalhadores em seu ambiente de trabalho.

METODOLOGIA

A presente pesquisa caracterizou-se como um estudo de natureza descritiva e exploratória, com abordagem qualitativa. O objetivo foi compreender os fatores associados ao estresse ocupacional e à ansiedade entre profissionais da saúde, considerando elementos organizacionais, psicossociais e individuais presentes em seu cotidiano laboral.

A amostra foi composta por 22 profissionais da saúde, atuantes em diferentes áreas, incluindo enfermagem, medicina, técnicos e auxiliares, selecionados por meio de amostragem não probabilística, do tipo intencional. Os participantes foram escolhidos

por sua experiência direta com as rotinas e desafios típicos do ambiente hospitalar e de atenção à saúde.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, conduzidas individualmente, com a utilização de um roteiro previamente elaborado, contendo questões abertas que permitiram aos participantes relatar suas percepções, vivências e sentimentos relacionados ao trabalho. As entrevistas foram gravadas com o consentimento dos participantes e posteriormente transcritas para análise.

A análise dos dados seguiu os pressupostos da Análise de Conteúdo, permitindo a categorização e interpretação dos discursos de forma sistemática. Essa abordagem possibilitou a identificação de padrões, sentidos e significados atribuídos pelos profissionais à sua experiência laboral, bem como dos principais fatores apontados como desencadeadores de estresse e ansiedade no ambiente de trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa revelaram a complexidade dos fatores que contribuem para o estresse ocupacional e a ansiedade entre os profissionais da saúde. Entre os principais aspectos mencionados pelos participantes, destacaram-se a sobrecarga de trabalho, a pressão por resultados, a escassez de recursos, e a falta de reconhecimento profissional.

A sobrecarga de trabalho foi apontada por quase todos os entrevistados como uma das principais causas de estresse. Segundo os respondentes E04 e E07, “é humanamente impossível dar conta de tantas demandas com tão pouco tempo” e “chego ao final do plantão esgotada, com a sensação de que não fiz o suficiente, mesmo tendo dado tudo de mim”.

A extensão da carga horária e os turnos noturnos também foram destacados como fatores agravantes. O entrevistado E11 relatou: “Faço plantões de 12 horas seguidas, e muitas vezes emendo um turno no outro porque falta gente. Isso é exaustivo fisicamente e emocionalmente”.

Outro fator relevante apontado foi a escassez de recursos materiais e humanos. Profissionais relataram que, frequentemente, precisam improvisar e lidar com a frustração de não conseguir oferecer o cuidado ideal aos pacientes. Conforme disseram

os entrevistados E01 e E18, “falta luva, falta gaze, falta gente... e sobra culpa” e “é um sofrimento ver que o paciente precisa de algo e a gente não tem como providenciar”.

A pressão constante por produtividade e desempenho também foi um tema recorrente nas falas. Os profissionais sentem-se cobrados a atender um grande número de pacientes em pouco tempo, o que compromete a qualidade do atendimento e gera angústia. O entrevistado E09 afirmou: “Sinto que trabalho em uma linha de produção. Não consigo olhar o paciente como pessoa, só como um número a mais”.

O ambiente emocionalmente carregado dos setores de emergência e terapia intensiva foi especialmente citado como fonte de ansiedade. Profissionais que atuam nesses setores relataram maior vulnerabilidade ao desgaste psíquico. Segundo E06, “lidar com a morte e o sofrimento todo dia é pesado. A gente tenta não levar pra casa, mas não dá”.

As relações interpessoais também foram mencionadas como fator significativo. Alguns participantes relataram conflitos com colegas ou superiores, o que intensifica o estresse. E15 relatou: “A chefia não nos escuta. Quando reclamamos de algo, somos taxados de problemáticos. Isso gera um clima de medo e insegurança”. A ausência de suporte institucional foi um ponto crítico.

Muitos relataram a inexistência de espaços de escuta ou apoio psicológico. Segundo E12, “a instituição cobra resultados, mas não oferece suporte. Parece que nossa saúde mental não importa”. A pandemia de COVID-19 foi lembrada por vários profissionais como um divisor de águas, intensificando todos os fatores estressores já existentes. O entrevistado E03 descreveu: “A pandemia escancarou a precariedade. A gente ficou no front, sem EPI, com medo de morrer e levar o vírus pra casa”.

Apesar do tempo decorrido desde o auge da pandemia, os impactos emocionais persistem. Muitos relataram sintomas de ansiedade, insônia e crises de pânico. E17 disse: “Desde a pandemia, nunca mais dormi direito. Tenho pesadelos e vivo com medo de adoecer de novo”.

Fatores pessoais também influenciam na forma como cada profissional lida com o estresse. Participantes com filhos pequenos, por exemplo, relataram maior nível de ansiedade. E08 compartilhou: “Trabalhar com risco e saber que tenho dois filhos esperando em casa me tira o chão. Já pensei em desistir várias vezes”.

O reconhecimento profissional foi apontado como um elemento motivador em falta. Muitos se queixaram da falta de valorização, tanto financeira quanto simbólica. E14 declarou: “A gente salva vidas todos os dias e ninguém reconhece. Às vezes parece que não fazemos diferença nenhuma”. A insegurança contratual também apareceu com frequência nos discursos, especialmente entre os profissionais terceirizados.

A instabilidade no emprego gera um estado de alerta constante. Segundo E02, “a gente vive com medo de ser demitido. Como vou cuidar dos outros se não consigo cuidar da minha própria estabilidade?”. As condições físicas do ambiente de trabalho foram mencionadas como outro fator estressante. Alguns relataram espaços inadequados, sem ventilação, com iluminação precária e ausência de áreas de descanso. E05 comentou: “Mal temos onde sentar ou tomar um café. É como se fôssemos máquinas”.

Apesar de todos os desafios, alguns profissionais destacaram o apoio dos colegas como fator de resistência emocional. A solidariedade e a empatia no ambiente de trabalho amenizam os efeitos do estresse. Conforme E10, “o que me mantém aqui são meus colegas. A gente se ajuda, se escuta, e isso faz toda a diferença”. A espiritualidade foi mencionada por alguns como estratégia de enfrentamento. Para E20, “a fé me ajuda a seguir. Rezo antes de cada plantão e isso me dá forças pra enfrentar o que vier”.

Outros entrevistados relataram a busca por terapia como forma de lidar com a ansiedade. No entanto, a maioria afirmou que não consegue manter esse cuidado por questões financeiras ou falta de tempo. E16 lamentou: “Sei que preciso de terapia, mas não consigo pagar. E quando tenho tempo, estou exausta demais pra ir”. A ausência de políticas institucionais de cuidado com a saúde mental foi amplamente criticada. Os profissionais relataram a falta de programas regulares de prevenção ao adoecimento psíquico. E13 afirmou: “Falam em saúde mental só no papel. Na prática, estamos sozinhos”.

Por fim, os participantes apontaram a necessidade urgente de mudanças estruturais nas instituições de saúde, com maior investimento em recursos humanos, valorização profissional e criação de espaços permanentes de escuta e acolhimento. Conforme E22, “precisamos ser tratados como pessoas, não como peças de uma engrenagem”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa permitiu uma compreensão aprofundada dos múltiplos fatores que contribuem para o estresse ocupacional e a ansiedade entre profissionais da saúde, evidenciando um cenário preocupante de sobrecarga física, emocional e psíquica enfrentado por esses trabalhadores. Os relatos dos 22 participantes revelaram que, além das condições objetivas do trabalho – como carga horária excessiva, escassez de recursos e ambiente físico inadequado – há um conjunto de fatores subjetivos e psicossociais que intensificam o sofrimento, como a falta de reconhecimento, o medo constante de falhas e a ausência de apoio institucional.

Ficou evidente que o adoecimento psíquico dos profissionais da saúde não é um fenômeno isolado ou pontual, mas resultado de um contexto organizacional adoecedor, no qual a pressão por produtividade e o descaso com o bem-estar humano caminham lado a lado. A pandemia de COVID-19 agravou ainda mais esse cenário, expondo as fragilidades estruturais dos serviços de saúde e deixando marcas profundas na saúde mental desses trabalhadores. As falas dos entrevistados destacam a importância de políticas públicas e institucionais voltadas ao cuidado com quem cuida. É necessário romper com a lógica de naturalização do sofrimento na área da saúde e implementar estratégias de promoção da qualidade de vida no trabalho, que incluam suporte psicológico, valorização profissional, condições adequadas de trabalho e canais efetivos de escuta e acolhimento.

Conclui-se, portanto, que enfrentar o estresse ocupacional e a ansiedade entre profissionais da saúde exige uma abordagem integrada, que considere tanto as dimensões estruturais quanto as subjetivas do trabalho. Investir na saúde mental desses profissionais é um passo essencial para garantir não apenas o bem-estar individual, mas também a qualidade dos serviços de saúde prestados à população. O cuidado com o cuidador deve ser uma prioridade ética, política e institucional.

REFERÊNCIAS

LIMA, L. A. O.; DOMINGUES JUNIOR, GOMES, O. V. O. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. **Boletim de Conjuntura Boca**, 2023.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10198981>

Lima, L. A. O., Domingues Júnior, P. L., & Silva, L. L. (2024). Estresse ocupacional em período pandêmico e as relações existentes com os acidentes laborais: estudo de caso em uma indústria alimentícia. *RGO - Revista Gestão Organizacional*, 17(1), 34-47.

<http://dx.doi.org/10.22277/rgo.v17i1.7484>.

LIMA, L. A. O.; SILVA, L. L.; DOMINGUES JÚNIOR, P. L. Qualidade de Vida no Trabalho segundo as percepções dos funcionários públicos de uma Unidade Básica de Saúde (UBS). **REVISTA DE CARREIRAS E PESSOAS**, v. 14, p. 346-359, 2024.

<https://doi.org/10.23925/recape.v14i2.60020>

MEDEIROS, T. L. V.; LOPES, K. S. S.; OLIVEIRA, J. V. Estresse ocupacional e os impactos na saúde das assistentes sociais de uma Unidade Hospitalar de atendimento à criança em Boa Vista - Roraima. **Rev. Serv. Soc. & Saúde**, v. 19, 2020.

NASCIMENTO, A. T. P.; GRASSI, J. F. O estresse ocupacional da enfermagem na unidade de pronto atendimento – UPA, no município de Senhor do Bonfim/BA: uma análise. **Revista Saúde.Com**, v. 19, n. 3, 2023.

PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Rev Bras Med Trab.**, v. 14, n. 3, p. 285-9, 2016.

RAMOS, A. P. L. V. et al. Estresse ocupacional em gestores de um hospital público. **Interação em psicologia**, v. 25, n. 2, 2021.