

# ADOECIMENTO PSICOEMOCIONAL DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE

*implicações e estratégias para controle*

Organizadora:  
Liliana Antonioli



2024

Liliana Antonioli

(Organizadora)

# **ADOECIMENTO PSICOEMOCIONAL DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE**

IMPLICAÇÕES E ESTRATÉGIAS PARA CONTROLE

EDITORA PASCAL

2024

**Editor Chefe:** Prof. Dr. Patrício Moreira de Araújo Filho

**Edição e Diagramação:** Eduardo Mendonça Pinheiro

**Edição de Arte:** Marcos Clyver dos Santos Oliveira

**Bibliotecária:** Rayssa Cristhália Viana da Silva – CRB-13/904

**Revisão:** Os autores

### **Conselho Editorial**

Dr<sup>a</sup> Rita de Cássia Silva de Oliveira

Dr<sup>a</sup> Luciara Bilhalva Corrêa

Dr. George Alberto da Silva Dias

Dr<sup>a</sup> Samantha Ariadne Alves de Freitas

Dr. Glauber Túlio Fonseca Coelho

Dr<sup>a</sup> Sinara de Fátima Freire dos Santos

Dr<sup>a</sup> Gerbeli de Mattos Salgado Mochel

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

**A239a**

Coletânea Adoecimento psicoemocional de profissionais de saúde: implicações e estratégias para controle / Liliana Antonioli (Org.). — São Luís: Editora Pascal, 2024.

28 f. : il.: (Adoecimento psicoemocional de profissionais de saúde; v. 1)

Formato: PDF

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-6068-105-7

D.O.I.: 10.29327/5443678

1. Saúde do trabalhador. 2. Esgotamento profissional. 3. Terapias complementares. 4. Saúde mental. I. Antonioli, Liliana. II. Título.

CDU: 331.47+613.86

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

**2024**

[www.editorapascal.com.br](http://www.editorapascal.com.br)

## ORGANIZADORA



### Liliana Antonioli

Pós doutora em Epidemiologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS (2023 e 2024). Doutora em Enfermagem pela UFRGS (2022). Especialista em Gestão, Governança e Tecnologia em Saúde pela Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC (2022). Mestre em Enfermagem pela UFRGS (2015). Graduada em enfermagem pela Universidade Federal de Pelotas (2014). Habilitada em Biofeedback; em Laserterapia; e em ACLS (Suporte Avançado de Vida em Cardiologia - 2021). Membro da SOBENFeE - Sociedade Brasileira de Enfermagem em Feridas e Estética. Enfermeira de auditoria no Instituto de Cardiologia de SC. Atuou como professora substituta do Departamento de Enfermagem da UFSC; professora colaboradora na Graduação de Enfermagem da UNIVALI; professora assistente no Departamento de Enfermagem da Universidade FEEVALE e como coordenadora do curso de Enfermagem - bacharelado, da Faculdade FATLA. Tutora do PesquisaHealth; Mentora em aprimoramento curricular. Revisora ad hoc de revistas científicas da área da saúde. Experiência na área de enfermagem com ênfase em: Saúde e adoecimento relacionados ao trabalho, Gestão e Tecnologias em saúde, Enfermagem integrativa, Enfermagem peri operatória e em Central de Materiais e Esterilização, Docência no ensino superior, Pesquisa e Gestão em saúde e enfermagem.

ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0806-9910>

ID Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4278333120557916>

# AUTORAS

## **Alda dos Santos Fontoura**

Enfermeira. Especialista em Saúde Pública e em Urgência e Emergência: gestão no SUS.

ID ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2395-6573>

ID Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1579005661259080>

## **Fernanda dos Reis Moura Paiva**

Enfermeira. Aromaterapeuta clínica e Auriculoterapeuta. Especialista em Saúde pública e familiar e em Auditoria de serviços de saúde. Pós graduanda em Acupuntura e Medicina Tradicional Chinesa.

ID ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9436-4258>

ID Lattes: <https://lattes.cnpq.br/9796627950857510>

## **Liliana Antonioli (organizadora)**

Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Pós doutora em Epidemiologia. Especialista em Gestão, Governança e Tecnologias em Saúde. Enfermeira de auditoria hospitalar. Professora no Ensino Superior. Tutora em escrita acadêmica e Mentora em aprimoramento curricular.

ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0806-9910>

ID lattes: <https://lattes.cnpq.br/4278333120557916>

## **Mari Angela Victoria Lourenci**

Enfermeira. Especialista em Acupuntura e em Nefrologia.

ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2297-416X>

ID Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5659198412151924>

## **Michele Miguelis Morales Schmitt**

Enfermeira. Especialista em Saúde da Família, Urgência e Emergência, e Estomaterapia. Enfermeira Coordenadora Assistencial do Hospital Vida e Saúde de Santa Rosa, RS.

ID ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3476-3499>

ID Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4099590726912210>

## **Mônica da Silva Santos**

Enfermeira. Especialista em Oncológica. Especialista em Urgência e Emergência, e em UTI.

ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0686-9447>

ID Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1058886874433397>

## **Ruthielly Carvalho Vilhalva**

Enfermeira. Graduada pela UFRGS.

ID ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3228-3236>

ID Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3121435517947129>

## **Simone Selistre de Souza Schmidt**

Enfermeira. Especialista em Teologia e cultura; em Oncologia; e em Administração dos Serviços de Enfermagem. Enfermeira do serviço de enfermagem clínica do HCPA.

ID ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0305-0707>

ID Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1055176677472833>

## **Viviane Boneli**

Enfermeira. Mestranda em enfermagem UFCSPA. Especialista em terapia intensiva, e em auditoria de contas e gestão hospitalar. Enfermeira Consultora na empresa eficiência hospitalista.

ID ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0926-2552>

ID Lattes: <https://lattes.cnpq.br/7626092094190201>

# SUMÁRIO

**RESUMO** .....8

**APRESENTAÇÃO** .....9

**CAPÍTULO 1** .....11

## **ADOECIMENTO PSICOEMOCIONAL DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE**

*Fernanda dos Reis Moura Paiva*

*Simone Selistre de Souza Schmidt*

*Alda dos Santos Fontoura*

*Ruthielly Carvalho Vilhalva*

*Mônica da Silva Santos*

*Mari Angela Victoria Lourenci*

*Viviane Boneli*

*Michele Miguelis Morales Schmitt*

*Liliana Antonioli*

**CAPÍTULO 2**.....16

## **IMPLICAÇÕES DO ADOECIMENTO PSICOEMOCIONAL DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE**

*Fernanda dos Reis Moura Paiva*

*Simone Selistre de Souza Schmidt*

*Alda dos Santos Fontoura*

*Ruthielly Carvalho Vilhalva*

*Mônica da Silva Santos*

*Mari Angela Victoria Lourenci*

*Viviane Boneli*

*Michele Miguelis Morales Schmitt*

*Liliana Antonioli*

**CAPÍTULO 3**.....21

## **ESTRATÉGIAS PARA MINIMIZAR O ADOECIMENTO PSICOEMOCIONAL DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE**

*Fernanda dos Reis Moura Paiva*

*Simone Selistre de Souza Schmidt*

*Alda dos Santos Fontoura*

*Ruthielly Carvalho Vilhalva*

*Mônica da Silva Santos*

*Mari Angela Victoria Lourenci*

*Viviane Boneli*

*Michele Miguelis Morales Schmitt*

*Liliana Antonioli*

## RESUMO

Os profissionais de saúde estão constantemente expostos à vulnerabilidade de seu ambiente de trabalho e às demandas da profissão, lidando com situações de dor, sofrimento e, frequentemente, sujeitos a demandas físicas e emocionais. As condições laborais a que são submetidos, como baixa remuneração, ambientes inadequados, alta carga de atividades e turnos irregulares, contribuem para o adoecimento psicoemocional destes trabalhadores. O pós pandemia trouxe maior visibilidade às vulnerabilidades psicoemocionais a que os profissionais de saúde estão expostos. E, aumentou o risco e a ocorrência de transtornos mentais, como depressão, estresse e ansiedade, frequentemente associados à exaustão física e emocional, além de sentimentos de incapacidade, despersonalização e frustração.

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) propõem um cuidado centrado na escuta acolhedora, no fortalecimento do vínculo terapêutico e na integração do indivíduo com o ambiente. Estas práticas têm demonstrado potencial significativo no alívio de sintomas psicoemocionais e na recuperação do equilíbrio físico e mental. Além disso, ao promoverem uma abordagem holística e humanizada, as PICS podem melhorar a capacidade de enfrentamento dos profissionais de saúde, ajudando-os a enfrentar os desafios do cotidiano com serenidade e mitigando os efeitos deletérios do esgotamento profissional.

Neste e-book as autoras pretendem apresentar, a partir de uma revisão narrativa da literatura, os fatores que contribuem para o adoecimento psicoemocional dos profissionais de saúde, bem como os benefícios das PICS na mitigação dos efeitos deletérios deste adoecimento.

**Palavras Chaves:** Terapias Complementares. Saúde do Trabalhador. Esgotamento Profissional.

# APRESENTAÇÃO

O adoecimento mental afeta cerca de 700 milhões de pessoas em todo o mundo, com destaque para a prevalência de depressão e ansiedade (OLIVEIRA *et al.*, 2019). Este fenômeno pode ser atribuído ao fato de que qualquer indivíduo pode desenvolver transtornos mentais, influenciados, não apenas por causas biológicas e individuais, mas também por fatores socioculturais e econômicos que impactam negativamente no bem estar e saúde psicoemocional (OPAS, 2024a).

De acordo com dados de 2017 da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), aproximadamente 4,4% da população global, ou cerca de 264 milhões de pessoas, sofrem de depressão. Além disso, 3,6% da população mundial apresenta transtornos de ansiedade, sendo mais prevalentes entre as mulheres.

Diversos estudos evidenciam a ligação entre o sofrimento psíquico e as condições de trabalho na sociedade contemporânea. Transtornos mentais, como depressão, ansiedade e transtorno afetivo bipolar, são fatores que têm contribuído para o aumento dos afastamentos no ambiente laboral (SOUZA; BERNARDO, 2019). Cada uma dessas condições afeta pensamentos, percepções, emoções e comportamentos, impactando diretamente as relações humanas e interpessoais (OPAS, 2024a).

A vulnerabilidade psicoemocional se intensificou durante e após a pandemia. Sendo notável o aumento de sintomas de adoecimento mental entre profissionais de saúde, incluindo quadros de ansiedade, depressão, estresse e transtorno de estresse pós-traumático. Além disso, a síndrome de Burnout emergiu como uma consequência significativa do excesso de demandas laborais e limitados recursos pessoais e institucionais para enfrentamento (MOREIRA; SOUSA; NOBREGA, 2020). A síndrome de burnout, caracterizada por sentimentos de ineficácia, exaustão emocional e despersonalização, é uma das consequências mais evidentes do estresse relacionado ao trabalho, especialmente em ambientes de altas demandas emocionais (TIRONI *et al.*, 2016).

Neste sentido, a promoção da saúde mental e a prevenção de distúrbios psíquicos são temas prioritários para a OMS, que propõe uma abordagem centrada na pessoa. A implementação de programas estratégicos de promoção e prevenção, com participação ativa dos trabalhadores é essencial para o sucesso dessas iniciativas (OMS, 2022). Entre as intervenções centradas na pessoa, destacam-se aquelas que promovem a atividade física e as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

A OMS classifica as PICS como medicinas tradicionais, complementares e integrativas, que englobam abordagens voltadas para a promoção, preven-

ção e recuperação da saúde, considerando o ser humano em sua totalidade, ou seja, de forma holística (DOS SANTOS *et al.*, 2024; OPAS, 2024b). As PICS se apresentam como um modelo importante de cuidado à saúde, contribuindo para o resgate do bem-estar mental, físico e social.

Diante do exposto, neste e-book, as autoras pretendem apresentar, a partir de uma revisão narrativa da literatura, os fatores que contribuem para o adoecimento psicoemocional dos profissionais de saúde, bem como os benefícios das PICS na mitigação dos efeitos deletérios deste adoecimento.

## Referências

DOS SANTOS, Eduarda Lopes et al. Estresse, ansiedade e depressão de trabalhadores de um hospital universitário e as práticas integrativas e complementares em saúde. **\*\*Revista Interação Interdisciplinar\*\***. ISSN 2526-9550, v. 6, p. 14-28, 2024.

MOREIRA, Wanderson Carneiro; SOUSA, Anderson Reis de; NÓBREGA, Maria do Perpétuo Socorro de Sousa. Adoecimento mental na população geral e em profissionais de saúde durante a COVID-19: scoping review. **\*\*Texto & Contexto-Enfermagem\*\***, v. 29, p. e20200215, 2020.

OLIVEIRA, Danielle Machado et al. Afastamento do trabalho por transtornos mentais e comportamentais entre profissionais de enfermagem. **\*\*Revista Cuidarte\*\***, v. 10, n. 2, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Genebra, 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>>. Acesso em: 09 out. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Depressão. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>>. Acesso em: 09 out. 2024a.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Medicinas tradicionais, complementares e integrativas. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/medicinas-tradicionais-complementares-e-integrativas>>. Acesso em: 09 out. 2024b.

SOUZA, Heloisa Aparecida; BERNARDO, Marcia Hespagnol. Prevenção de adoecimento mental relacionado ao trabalho: a práxis de profissionais do Sistema Único de Saúde comprometidos com a saúde do trabalhador. **\*\*Revista Brasileira de Saúde Ocupacional\*\***, v. 44, p. e26, 2019.

TIRONI, Márcia Oliveira Staffa et al. Prevalência de síndrome de burnout em médicos intensivistas de cinco capitais brasileiras. **\*\*Revista Brasileira de Terapia Intensiva\*\***, v. 28, p. 270-277, 2016.

# 1

## ADOCIMENTO PSICOEMOCIONAL DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Fernanda dos Reis Moura Paiva  
Simone Selistre de Souza Schmidt  
Alda dos Santos Fontoura  
Ruthielly Carvalho Vilhalva  
Mônica da Silva Santos  
Mari Angela Victoria Lourenci  
Viviane Boneli  
Michele Miguelis Morales Schmitt  
Liliana Antonioli

**N**os últimos anos, o estresse, a ansiedade, a depressão e a síndrome de Burnout têm sido amplamente discutidos no contexto da saúde mental dos profissionais da área da saúde. Estes transtornos se manifestam com maior intensidade em um ambiente de trabalho altamente demandante, onde o contato constante com o sofrimento e a sobrecarga física e emocional são fatores que impactam a saúde dos profissionais.

A pandemia de Covid-19, em particular, agravou a situação, destacando ainda mais a vulnerabilidade dos profissionais da saúde ao adoecimento psicoemocional. Neste capítulo apresentaremos, brevemente, conceitos e dados acerca dos mais prevalentes transtornos psicoemocionais que acometem profissionais da saúde: estresse, ansiedade, depressão e síndrome de Burnout (SB).

## 1.1 Estresse e suas implicações no ambiente de trabalho

O estresse é uma resposta fisiológica complexa do organismo a situações desafiadoras, caracterizada pela ativação do sistema nervoso autônomo (SNA) e do sistema endócrino. De acordo com Ratochinski *et al.* (2020), essa resposta pode ser dividida em três fases: alarme, resistência e exaustão. Na fase de alarme, o corpo entra em estado de alerta, apresentando sintomas como taquicardia e insônia. Caso o estressor persista, o organismo entra na fase de resistência, onde tenta se adaptar à situação, resultando em um elevado desgaste energético. Já na fase de exaustão, o corpo perde sua capacidade de enfrentamento, o que pode resultar em somatização, ou seja, adoecimento físico, como doenças cardiovasculares, dermatológicas, auto imunes e metabólicas. Bem como desencadear transtornos psicoemocionais como depressão e Burnout (SANTOS *et al.*, 2020).

No contexto ocupacional, o estresse é intensificado pela interação entre sobrecarga de trabalho, falta de autonomia profissional, limitados recursos de enfrentamento pessoais e suporte insuficiente por parte da organização e das lideranças. De acordo com Almeida *et al.* (2021), o estresse ocupacional surge como uma resposta à interação entre as exigências do trabalho e a percepção individual dessas demandas.

Quando as exigências superam os recursos disponíveis para o enfrentamento, o profissional passa a manifestar reações emocionais e físicas, tais como taquicardia, irritabilidade e insônia. A exposição prolongada ao estresse, sobretudo em ambientes hospitalares, pode culminar no desenvolvimento de transtornos mentais mais graves, como ansiedade e depressão, ou ainda desenvolvimento da Síndrome de Burnout (ALMEIDA *et al.*, 2021).

## 1.2 Ansiedade e Depressão: definição e fatores contribuintes

A ansiedade e a depressão são os principais distúrbios mentais que afetam os profissionais da saúde, tendo sido intensificados após o evento da pandemia de Covid-19.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a depressão como um transtorno mental comum que se caracteriza pela presença de tristeza persistente ou pela perda de interesse ou prazer em atividades anteriormente apreciadas. Este quadro clínico é acompanhado por uma gama de sintomas emocionais e físicos que impactam na rotina e fisiologia habitual do indivíduo. Os sintomas podem incluir alterações no apetite ou no peso, insônia ou sono excessivo, fadiga ou falta de energia, sentimentos de inutilidade ou culpa

excessiva, dificuldade de concentração e pensamentos de morte ou suicídio (OMS, 2023a).

Ainda, a OMS ressalta que a depressão pode afetar qualquer pessoa, independentemente da idade ou do contexto social, e representa uma das principais causas de incapacidade global. A identificação precoce e o tratamento adequado são cruciais para a melhoria da qualidade de vida e a prevenção de consequências mais graves (OMS, 2023a).

A ansiedade, por sua vez, é definida como um estado emocional de expectativa diante da possibilidade de algo ruim acontecer. Se torna um transtorno quando excede os recursos de enfrentamento e interfere negativamente no desenvolvimento das atividades diárias do indivíduo. Os transtornos de ansiedade são caracterizados por sentimentos intensos de medo e preocupação que podem ser desproporcionais em relação à situação que os desencadeia. Os sintomas envolvem inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e distúrbios do sono. Ainda, pode se manifestar fisicamente através de sintomas como taquicardia, sudorese e tremores (OMS, 2023b; SAP, 2021).

A OMS destaca que os transtornos de ansiedade são os mais comuns entre os transtornos mentais, afetando milhões de pessoas em todo o mundo, e enfatiza a importância do diagnóstico e tratamento precoces para promover a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos (OMS, 2023b; SAP, 2021).

Entre os profissionais da saúde, segundo Lobo, Almeida e Cabral (2022), a exposição constante a situações de alto estresse e o medo de adoecer e se contaminar impulsionaram um aumento significativo nos casos de depressão e ansiedade entre médicos e enfermeiros. De acordo com dados do COFEN (2022), houve um aumento de 25% nos casos de depressão e ansiedade durante a pandemia, sendo a enfermagem uma das classes mais afetadas, devido à intensa exposição a fatores de risco devido às demandas laborais assistenciais.

Estudos apontam que durante epidemias a manifestação de doenças psicológicas entre profissionais de saúde aumenta drasticamente. A exaustão física, a falta de equipamentos de proteção individual e a alta vulnerabilidade de contaminação contribuíram para o aumento dos níveis de ansiedade, depressão e estresse entre esses profissionais (SANTOS *et al.*, 2021; LAMMEL, 2022). O número de pessoas afetadas por transtornos mentais tende a superar o número de infectados por vírus epidêmicos ou pandêmicos, resultando em perdas econômicas globais estimadas em U\$1 trilhão por ano, devido a necessidade de afastamento e com isto comprometimento da produtividade laboral. Além de incrementar em maiores ocorrências da Síndrome de Burnout (ORNELL *et al.*, 2020).

### **1.3 Síndrome de Burnout: consequência da exaustão crônica**

A síndrome de Burnout (SB), caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, é uma consequência direta do estresse ocupacional crônico. Os fatores desencadeantes dessa síndrome incluem a alta demanda de trabalho, a falta de autonomia e de recursos pessoais de enfrentamento, bem como relações interpessoais conflituosas no ambiente de trabalho (FERNANDES *et al.*, 2021). Para os profissionais de saúde, a SB é especialmente prevalente devido à constante exposição ao sofrimento e à morte em paralelo à elevada exigência por oferecer um cuidado de alta qualidade e resolubilidade, muitas vezes com recursos limitados.

Segundo Almeida *et al.* (2021), a exaustão emocional e o estresse crônico no ambiente ocupacional geram impactos devastadores tanto na saúde mental quanto física dos profissionais. A SB não só compromete a qualidade do atendimento prestado aos pacientes,

como também aumenta o risco de erros assistenciais, conflitos interpessoais, familiares e sociais e a deterioração da saúde emocional e física. O adequado manejo dos estressores laborais é essencial para a prevenção de complicações psicoemocionais entre os profissionais da saúde.

## 1.4 Considerações Finais

O aumento dos casos de estresse, ansiedade, depressão e SB entre os profissionais da saúde é um reflexo das condições adversas de trabalho enfrentadas por esses profissionais, particularmente evidenciadas durante e após a pandemia de Covid-19. A alta carga emocional, a exaustão física e a falta de recursos pessoais e institucionais adequados têm contribuído para o agravamento desses transtornos, impactando tanto no bem estar dos profissionais quanto na qualidade e segurança assistencial.

Intervenções que promovam o bem-estar emocional e o manejo do estresse laboral são essenciais para preservar a saúde desses trabalhadores e garantir a qualidade e segurança nas atividades assistenciais. Práticas integrativas e complementares, como mindfulness, respiração consciente e escuta terapêutica têm se mostrado eficazes na redução do estresse e na promoção do bem-estar emocional entre os profissionais da saúde (ANDRADE, 2020). Essas práticas têm contribuído para a melhora da qualidade de vida profissional e são ferramentas valiosas para promoção da saúde psicoemocional dos profissionais da saúde.

## Referências

- ALMEIDA, L. A., et al. Fatores geradores da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, 2021. Disponível em: <<http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidado-fundamental/article/view/3469>>. Acesso em: 10 set. 2024.
- ANDRADE, C. N. D., et al. **Mindfulness**: utilização no manejo do estresse para profissionais de enfermagem. Disponível em: <<https://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2024/07/mindfulness-utilizacao-manejo-estresse-profissionais-enfermagem.pdf>>. Acesso em: 02 out. 2024.
- COFEN. **Brasil vive uma segunda pandemia, agora na Saúde Mental**, 2022. Disponível em: <<https://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental/#:~:text=O%20Brasil%20enfrenta%20uma%20segunda,e%20sofrimento%20ps%C3%ADquico%20dos%20brasileiros>>. Acesso em: 20 set. 2024.
- DEL PORTO, J. A. Conceito e diagnóstico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2019. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44461999000500003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44461999000500003&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 10 set. 2024.
- FERNANDES, L. S.; NITSCHKE, M. J. T.; GODOY, I. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem de uma unidade de terapia intensiva. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, 2021. Disponível em: <<http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/4199>>. Acesso em: 11 set. 2024.
- GOMES, R. K.; OLIVEIRA, V. B. **Depressão, ansiedade e suporte social em profissionais de enfermagem**. Universidade Metodista de São Paulo, 2013. Disponível em: <[https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0006-59432013000100004](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432013000100004)>. Acesso em: 02 out. 2024.
- LAMMEL, T. R. **Ansiedade e estresse em profissionais de enfermagem**. 2022. Dissertação (Mestrado em Saúde no Ciclo Vital) – Universidade Católica de Pelotas, Pelotas, 2022.
- LOBO, B. L. V.; ALMEIDA, P. C.; CABRAL, M. P. G. COVID-19 e a saúde mental de médicos residentes na atenção primária. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, 2022. Disponível em: <<https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/3163>>. Acesso em: 14 set. 2024.
- MANGOLINI, V. I.; ANDRADE, L. H.; WANG, Y. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil:

uma revisão de literatura. **Revista de Medicina** (São Paulo), 2019. doi: 10.11606/issn.1679-9836.v98i6p415-422. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/337814410\\_Epidemiologia\\_dos\\_transtornos\\_de\\_ansiedade\\_em\\_regioes\\_do\\_Brasil\\_uma\\_revisao\\_de\\_literatura\\_Epidemiology\\_of\\_anxiety\\_disorders\\_in\\_Brazilian\\_regions\\_a\\_literature\\_review](https://www.researchgate.net/publication/337814410_Epidemiologia_dos_transtornos_de_ansiedade_em_regioes_do_Brasil_uma_revisao_de_literatura_Epidemiology_of_anxiety_disorders_in_Brazilian_regions_a_literature_review)>. Acesso em: 20 set. 2024.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Anxiety**. 2023a. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety>. Acesso em: 08 out. 2024.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depression**. 2023b. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acesso em: 08 out. 2024.

ORNELL, F., et al. Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Debates em Psiquiatria**, 2020. Disponível em: <<https://revistardp.org.br/revista/article/view/35>>. Acesso em: 12 set. 2024.

RATOCHINSKI, C. M. W., et al. O estresse em profissionais de enfermagem: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, 2020, v. 20, n. 4, p. 341-346. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/view/23891/160842>>. Acesso em: 15 out. 2024.

SANTOS, A. F., et al. Estresse ocupacional na assistência de cuidados paliativos em oncologia. **Cogitare Enfermagem**, v. 22, n. 4, p. 1-10, 2020. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/50686/pdf>>. Acesso em: 15 set. 2024.

SANTOS, K. M. R., et al. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 25, n. esp., 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0370>>. Acesso em: 11 set. 2024.

SAP. SOCIEDADE AMERICANA DE PSIQUIATRIA. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM-5**. 5. ed. Washington: American Psychiatric Association, 2021. Disponível em: <<https://www.psychiatry.org>>. Acesso em: 19 set. 2024.

SILVA, R. Ansiedade e depressão: uma reflexão sobre os impactos da pandemia nas vidas dos brasileiros. **Research, Society and Development**, 2022. Disponível em: <<file:///C:/Users/vivia/Downloads/28317-Article-328679-1-10-20220412>>. Acesso em: 12 set. 2024.

# 2

## IMPLICAÇÕES DO ADOECIMENTO PSICOEMOCIONAL DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Fernanda dos Reis Moura Paiva  
Simone Selistre de Souza Schmidt  
Alda dos Santos Fontoura  
Ruthielly Carvalho Vilhalva  
Mônica da Silva Santos  
Mari Angela Victoria Lourenci  
Viviane Boneli  
Michele Miguelis Morales Schmitt  
Liliana Antonioli

O trabalho humano é, em sua essência, uma forma de garantir a sobrevivência, embora a remuneração recebida nem sempre seja suficiente para assegurar condições dignas de subsistência. Nesse contexto, o trabalho muitas vezes não se traduz em fonte de satisfação pessoal ou valorização do ser humano, assumindo predominantemente o papel de meio para suprir necessidades básicas. A força de trabalho, convertida em mercadoria, é inserida na lógica da produção, o que eventualmente leva à perda do sentido do trabalho, tornando-o estranho e alienado (AZAMBUJA *et al.*, 2007; ANTUNES, 2006).

O adoecimento psicoemocional de profissionais da saúde é um problema crescente, intensificado pela pressão no ambiente de trabalho, sobrecarga de tarefas e desgaste emocional diário. Diversos estudos indicam que esses fatores levam à exaustão, à ansiedade e à depressão, comprometendo não apenas a saúde dos trabalhadores, mas também a qualidade do cuidado oferecido e a segurança dos pacientes (MOREIRA *et al.*, 2020; GASTON-HAWKINS *et al.*, 2020).

A precarização dos serviços de saúde, que se agravou durante a pandemia de COVID-19, também é um fator importante. Profissionais da saúde, principalmente da enfermagem, enfrentam baixos salários, condições de trabalho precárias e quantitativo insuficiente de trabalhadores para dar atendimento às demandas assistenciais com total qualidade e segurança, o que contribui para aumento do adoecimento entre estes profissionais (NASCIMENTO *et al.*, 2023).

Neste capítulo apresentaremos, sucintamente, as implicações do adoecimento psicoemocional de profissionais da saúde em três grandes áreas: equipe de trabalho, segurança do paciente e relações pessoais, familiares e sociais.

## 2.1 Implicações na Equipe de Trabalho

O adoecimento psicoemocional dos profissionais de saúde pode desestruturar o ambiente de trabalho, criando um clima de animosidade e reduzindo a produtividade coletiva. Segundo Lage e Alves (2016), a desvalorização do trabalho de enfermagem, combinada com a sobrecarga de tarefas, resulta em níveis elevados de estresse entre os membros da equipe, afetando a dinâmica colaborativa. Além disso, quando um trabalhador precisa se afastar do trabalho, a equipe geralmente acaba por absorver suas responsabilidades, intensificando a carga de trabalho e potencialmente podendo implicar em adoecimento de outros membros da equipe (NOVARETTI *et al.*, 2014; OLIVEIRA *et al.*, 2019).

A carga de trabalho e cobranças excessivas são agravadas pela falta de reconhecimento profissional, salários defasados e ambientes de trabalho insalubres. Bem como, pela visível vulnerabilidade de adoecimento físico e mental a que estes profissionais estão expostos, visto que ainda é incipiente a cultura de acolhimento e apoio voltados para o trabalhador (NASCIMENTO *et al.*, 2023).

As demandas e características específicas do trabalho em saúde somadas a recursos pessoais limitados para enfrentamento podem resultar em conflitos internos, desmotivação, negligência ou negação da condição de vulnerabilidade e, eventualmente, na deterioração da saúde mental e do ambiente colaborativo (CARVALHO *et al.*, 2017). Ainda, o isolamento e dificuldade de interação comprometem a comunicação e o trabalho em equipe, podendo comprometer o processo de trabalho habitual, assim como, a continuidade e a qualidade da assistência, aumentando o risco de eventos adversos e danos ao profissional e pacientes.

## 2.2 Implicações na Segurança do Paciente

A Segurança do Paciente, considerada um dos seis atributos essenciais para a qualidade do cuidado, ganhou destaque globalmente entre pacientes, familiares, gestores e profissionais de saúde, com o objetivo de proporcionar uma assistência pautada na qualidade, resolutividade e segurança (BRASIL, 2014). A valorização dessas práticas é crucial para preservar a integridade e o bem-estar de todos os sujeitos envolvidos e em todos os níveis de cuidado em saúde.

No entanto, a sobrecarga de trabalho, a limitação de recursos materiais e de apoio institucional para lidar com situações estressoras, somadas ao esgotamento emocional do profissional aumentam significativamente a probabilidade de eventos adversos durante a rotina assistencial. Comprometendo diretamente a segurança dos pacientes e a adequada rotina de trabalho (GASTON-HAWKINS *et al.*, 2020; NASCIMENTO *et al.*, 2023; UMPIÉRREZ; TÓMAS, 2014).

A Resolução COFEN nº543 de 2017 reforça a importância de um ambiente de trabalho saudável para garantir a segurança do paciente. Destacando a necessidade de vigilância contínua, notificação de incidentes e atenção à saúde psicofisiológica do trabalhador (BRASIL, 2017).

A carga de trabalho excessiva e o esgotamento podem resultar em fadiga, comprometendo a atenção e a tomada de decisões críticas, o que coloca a vida dos pacientes em risco (NOVARETTI *et al.*, 2014; ALVES *et al.*, 2017). Dados indicam que a sobrecarga de trabalho pode aumentar em até 40% o risco de morte de um paciente (COFEN, 2017; BRASIL, 2018). Portanto, a promoção de um ambiente de trabalho seguro, saudável e de colaboração entre os profissionais é essencial para minimizar riscos e garantir a segurança dos pacientes atendidos e o acolhimento adequado aos profissionais adoecidos.

## 2.3 Implicações nas Relações Pessoais, Familiares e Sociais

O adoecimento psicoemocional afeta também as esferas pessoais e sociais dos trabalhadores da saúde. A carga emocional e física do trabalho pode interferir nas relações familiares e sociais, gerando isolamento e conflitos. Conforme descrito por Tironi *et al.* (2016), os profissionais que enfrentam síndrome de burnout apresentam altos índices de afastamento das atividades sociais e dificuldades em manter relações harmoniosas com familiares e amigos. Profissionais com baixa Qualidade de Vida Profissional (QVP) relatam sintomas comportamentais e psicológicos graves, como humor depressivo, desânimo e distúrbios de sono, que também afetam suas relações conjugais, familiares e sociais (BHARDWAJ *et al.*, 2023).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) ressalta que a saúde mental não pode ser desassociada da saúde física e da vida cotidiana. Profissionais que apresentam estresse, ansiedade e depressão devido ao trabalho, ou aqueles que já estejam em quadro de Burnout, em algum momento irão projetar seu sofrimento a nível familiar e social.

O impacto do adoecimento psicoemocional estende-se além do ambiente de trabalho, invadindo a vida pessoal dos profissionais de saúde. A sobrecarga emocional acumulada no trabalho frequentemente transborda para o convívio familiar, onde pode ocorrer uma diminuição da qualidade das interações e uma maior incidência de conflitos. Isso resulta, em muitos casos, em afastamento emocional ou físico, conforme os profissionais buscam maneiras de lidar com o esgotamento e a exaustão. Segundo Silva e Munhoz (2020), esse desgaste também afeta a capacidade de o trabalhador oferecer suporte emocional a sua

família e amigos, gerando uma sensação de impotência e, em última instância, prejudicando a coesão familiar.

Além disso, o adoecimento psicoemocional também interfere nas interações sociais, levando ao isolamento. Amigos e colegas de trabalho podem perceber uma redução significativa no engajamento social daqueles que sofrem de Burnout, agravando ainda mais o quadro de solidão e afastamento (FERREIRA; SANTOS, 2021). Esses profissionais frequentemente relatam sentir-se desconectados de suas redes de apoio, o que intensifica o ciclo de sofrimento emocional.

Portanto, a saúde mental dos trabalhadores da saúde deve ser tratada com prioridade, não apenas para garantir seu bem-estar individual, mas também para promover relações interpessoais saudáveis em suas vidas pessoais e profissionais.

## 2.4 Considerações Finais

Investir em estratégias de prevenção e apoio emocional é uma necessidade crescente no cuidado aos profissionais da saúde. A implementação de Práticas Integrativas e Complementares (PICS), como meditação, técnicas de respiração e mindfulness, tem se mostrado eficaz na promoção de um equilíbrio emocional mais duradouro, minimizando os impactos do adoecimento psicoemocional e promovendo um ambiente de trabalho mais colaborativo e acolhedor. Essas práticas não só contribuem para a saúde mental dos trabalhadores, mas também para uma melhora significativa nas suas relações interpessoais, recuperação do bem-estar e resgate do propósito no exercício de suas funções (BHARDWAJ *et al.*, 2023; DOS SANTOS *et al.*, 2024).

As PICS oferecem uma abordagem holística que busca integrar o bem-estar físico e emocional dos indivíduos. Ao incorporar práticas como a meditação e técnicas de respiração consciente no cotidiano, os profissionais de saúde experimentam uma redução perceptível do estresse e da ansiedade, além de atenuar os efeitos prejudiciais da somatização de emoções negativas. Isso, por sua vez, favorece uma melhora significativa na sensação de bem-estar, autocontrole e equilíbrio emocional, aspectos que são essenciais para a sustentação da saúde mental e a promoção de um desempenho profissional mais seguro e eficaz. Além disso, estudos indicam que essas práticas ampliam a capacidade de concentração, melhoram a memória e fomentam a empatia e o autoconhecimento, ao encorajar a observação consciente do presente e uma análise mais profunda dos próprios pensamentos e emoções (MARODIN *et al.*, 2020).

Portanto, a adoção sistemática de PICS nos ambientes de trabalho da saúde se apresenta como uma importante aliada no enfrentamento dos desafios impostos pelo adoecimento psicoemocional. Não apenas para a promoção e recuperação do bem-estar individual, mas também para a criação de um ambiente de trabalho mais saudável, humanizado e seguro para todos os envolvidos.

## Referências

ALVES, C.; CARVALHO, M.; ALBUQUERQUE, C. **Sistema de Notificação para Vigilância Sanitária**: um caminho para a segurança do paciente. 2017.

AZAMBUJA, E. P., et al. Significado do trabalho no processo de viver de trabalhadoras de um programa de saúde da família. **Texto Contexto Enferm.** Florianópolis, Jan-Mar; v. 16, n. 1, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf>. Acesso em 01 out. 2024.



- BHARDWAJ, P. et al. Eficácia da intervenção de meditação e respiração. **Front. Saúde Pública**, 2023. doi: 10.3389/fpubh.2023.1258330.
- BRASIL. **Resolução COFEN 543/2017**. 2017. Disponível em: <http://ms.corens.portalcofen.gov.br/resolucao-cofen-5432017>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Documento de referência para o Programa Nacional de Segurança do Paciente** / Ministério da Saúde; Fundação Oswaldo Cruz; Agência Nacional de Vigilância Sanitária. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 40 p. : il. ISBN 978-85-334-2130-1
- CARVALHO, P. D. et al. Cargas de trabalho e a saúde do trabalhador de enfermagem. **Cogitare Enferm**, 2017.
- DOS SANTOS, Eduarda Lopes et al. Estresse, Ansiedade e Depressão de Trabalhadores de um Hospital Universitário e as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. **Revista Interação Interdisciplinar**, v. 6, p. 14-28, 2024.
- FERREIRA, M. A.; SANTOS, L. G. Burnout e relações sociais: o impacto do adoecimento psicoemocional nas interações sociais de profissionais da saúde. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 46, n. 4, p. 302-312, 2021.
- GASTON-HAWKINS, L. A. et al. A epidemia silenciosa: causas e consequências do esgotamento. **Curr Psychiatry Rep**, 2020. doi: 10.1007/s11920-020-01211-x.
- LAGE, B. E. C.; ALVES, S. M. (Des)Valorização da enfermagem: implicações no cotidiano do enfermeiro. **Enferm. Foco**, 2016.
- MARODIN, K. C., SIPPERT-LANZANOVA, L., ROSSI, T. V. Benefícios do mindfulness para a aprendizagem. **Revista Eletrônica Científica da UERGS**, v. 6, n. 3, p. 216-223, 2020. <https://doi.org/10.21674/2448-0479.63.216-223>.
- MOREIRA, Wanderson Carneiro; SOUSA, Anderson Reis de; NÓBREGA, Maria do Perpétuo Socorro de Sousa. Adoecimento mental na população geral e em profissionais de saúde durante a COVID-19: scoping review. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 29, p. e20200215, 2020.
- NOVARETTI, M. C. Z. et al. Sobrecarga de trabalho da enfermagem e incidentes em UTI. **Rev Bras Enferm**, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v67n5/0034-7167-reben-67-05-0692.pdf>.
- OLIVEIRA, Danielle Machado et al. Afastamento do trabalho por transtornos mentais e comportamentais entre profissionais de enfermagem. **Revista Cuidarte**, v. 10, n. 2, 2019.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos**. Genebra, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **Depressão**. [Internet] 2021 <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>.
- SCHMIDT, Beatriz et al. Mental health and psychological interventions during the new coronavirus pandemic (COVID-19). **Estudos de Psicologia**, v. 37, p. e200063, 2020.
- SOUZA, Heloisa Aparecida; BERNARDO, Marcia Hespanhol. Prevenção de adoecimento mental relacionado ao trabalho: a práxis de profissionais do Sistema Único de Saúde comprometidos com a saúde do trabalhador. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 44, p. e26, 2019.
- SILVA, C. R.; MUNHOZ, G. A. Efeitos do Burnout nas relações familiares de profissionais da saúde. **Saúde e Sociedade**, v. 29, n. 3, p. 157-166, 2020.
- TIRONI, Márcia Oliveira Staffa et al. Prevalência de síndrome de burnout em médicos intensivistas de cinco capitais brasileiras. **Revista brasileira de terapia intensiva**, v. 28, p. 270-277, 2016.
- UMPIÉRREZ, F. H. A.; TÓMAS, C. V. **Aspectos significativos decorrentes da experiência de ter sido responsável por um evento adverso à saúde**. Aquichan, 2014.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. WHO, 2017. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER2017.2-eng.pdf>.

# 3

## **ESTRATÉGIAS PARA MINIMIZAR O ADOCIMENTO PSICOEMOCIONAL DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE**

Fernanda dos Reis Moura Paiva  
Simone Selistre de Souza Schmidt  
Alda dos Santos Fontoura  
Ruthielly Carvalho Vilhalva  
Mônica da Silva Santos  
Mari Angela Victoria Lourenci  
Viviane Boneli  
Michele Miguelis Morales Schmitt  
Liliana Antonioli

**N**os últimos anos, o adoecimento psicoemocional entre profissionais da saúde tem sido um tema amplamente discutido, especialmente em virtude das crescentes demandas do setor e do impacto da pandemia de COVID-19. Esse cenário tem revelado não apenas as dificuldades enfrentadas por esses trabalhadores, como jornadas extenuantes, múltiplos vínculos empregatícios e a falta de suporte organizacional adequado, mas, sobretudo, o aumento de condições como estresse, ansiedade, depressão e síndrome de Burnout.

A necessidade de estratégias eficazes que promovam o bem-estar e a saúde integral desses profissionais é cada vez mais evidente. Dentro desse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm se destacado como ferramentas promissoras para mitigar os impactos do adoecimento psicoemocional dentro e fora do ambiente de trabalho. Com uma abordagem que valoriza o equilíbrio entre corpo, mente e espírito, as PICS oferecem tratamentos complementares e de excelente custo-benefício, sendo reconhecidas por sua capacidade de promover o autocuidado e de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores da saúde.

### **3.1 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: breve histórico**

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são recursos terapêuticos que atuam como complementares aos tratamentos convencionais, podendo ser utilizados de forma isolada ou em conjunto com as terapêuticas tradicionais ocidentais. Essas práticas têm como objetivo promover, resgatar e manter a saúde em seus diversos aspectos: físico, psíquico, social e espiritual. O conceito de saúde, ampliado por essas terapias, reflete a visão integral do ser humano, respeitando a interação entre corpo, mente e meio ambiente (MILDEMBERG *et al.*, 2018).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o uso das PICS como forma de facilitar e incentivar o acesso e fortalecer os sistemas de saúde ao redor do mundo. A estratégia da OMS para as PICS (2014-2023) reconhece o valor e relevância no cuidado integral à saúde, especialmente nos contextos de promoção da saúde e prevenção de doenças (WHO, 2013).

No Brasil, as PICS são integradas ao Sistema Único de Saúde (SUS) com o intuito de diversificar as possibilidades de cuidado e tratamento, considerando os saberes tradicionais e os avanços científicos que respaldam essas práticas. As terapias integrativas possibilitam um cuidado humanizado, holístico e seguro para todos os envolvidos no processo de cura. Bem como, apresentam baixo custo e em muitos casos, promovem a redução do uso de medicamentos, além de fortalecer o vínculo entre profissional de saúde e paciente, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.

Com a publicação das Portarias nº 849/2017 e nº 702/2018 pelo Ministério da Saúde (MS), 29 PICS foram oficialmente reconhecidas e passaram a ser oferecidas no SUS. Entre as práticas contempladas, destacam-se: acupuntura, aromaterapia, arteterapia, ayurveda, biodança, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, dança circular, geoterapia, hipnoterapia, homeopatia, imposição de mãos (reiki), laserterapia, massoterapia, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, plantas medicinais e fitoterapia, quiropraxia, reflexoterapia, shantala, terapia comunitária integrativa, terapia de florais, terapia de ressonância, terapia sistêmica e familiar, tai chi chuan, yoga e ozonioterapia (BRASIL, 2017; 2018).

Visando mitigar manifestações agudas e oferecer maior controle de sintomas de do-

enças psicoemocionais e crônicas, as PICS estão disponíveis para complementar o cuidado e oferecer maior bem estar e qualidade de vida a todos os indivíduos. Tanto quanto aos profissionais que cuidam (SASANGO HAR *et al.*, 2020).

### 3.2 Ambiente de Trabalho e Bem-Estar Holístico

As constantes transformações tecnológicas e da globalização financeira tem sido fatores desencadeantes da era de maior adoecimento físico e mental na saúde do trabalhador. O estudo de Silva *et al.* (2022) destacam que a organização do trabalho na área da saúde, caracterizada por longas jornadas, múltiplos vínculos empregatícios, falta de infraestrutura e capacitação adequada, contribui para o adoecimento físico e mental dos profissionais de saúde. Esses fatores refletem em altos índices de absenteísmo e afastamento por causas ocupacionais.

Diferentes doenças psicoemocionais e somáticas afetam os profissionais de saúde, como transtornos de ansiedade, estresse, depressão, síndrome de Burnout, distúrbios do sono e doenças cardiovasculares. Entre os sinais e sintomas mais comuns estão irritabilidade, ansiedade, distúrbios do sono, cefaleias e sobrepeso, geralmente tratados com medicamentos alopáticos (LEONELLI *et al.*, 2017).

No entanto, especialistas em saúde ocupacional sugerem uma abordagem em três níveis para manter ou restaurar o bem-estar dos profissionais no ambiente de trabalho: minimizar os fatores estressores, implementar intervenções que auxiliem o indivíduo em momentos de estresse e desenvolver programas que promovam o tratamento holístico para aqueles afetados por doenças relacionadas ao trabalho (RAVALIER; WEGRZYNEK; LAWTON, 2016).

Em 2021, o MS divulgou um documento abrangente que consolidou as principais evidências científicas sobre os efeitos benéficos das PICS no bem-estar dos profissionais de saúde. O objetivo desse levantamento foi destacar como essas práticas podem contribuir para a saúde física, emocional e mental dos trabalhadores da área, que estão frequentemente expostos a altos níveis de estresse e esgotamento. Esse relatório reforça a relevância das PICS no contexto de um cuidado integral e preventivo, buscando não apenas o tratamento de doenças já estabelecidas, mas também a promoção da saúde e a prevenção de agravos psicoemocionais entre os próprios profissionais de saúde (BRASIL, 2021).

Entretanto, é necessário desmistificar e as PICS como fundamentais para a melhoria da qualidade de vida no ambiente de trabalho dos profissionais de saúde. Afinal, para que a assistência prestada seja efetiva e segura, é essencial que o profissional cuidador também mantenha sua saúde psicofisiológica em equilíbrio (LEONELLI *et al.*, 2017).

### 3.3 PICS como ferramentas para prevenção e promoção da saúde de profissionais que cuidam

As PICS adotam um conceito abrangente de saúde, sendo especialmente eficazes na prevenção de doenças físicas e psicoemocionais, bem como na promoção e reabilitação da saúde dos profissionais que cuidam. Silva *et al.* (2022) destacam que essas práticas oferecem uma visão holística do processo de saúde e doença, estimulando o autoconhecimento e o autocuidado, fundamentais para a manutenção e recuperação do bem estar e da saúde de forma integral.

Essa abordagem se alinha positivamente às iniciativas de cuidado promovidas por campanhas como 'Janeiro Branco' e 'Setembro Amarelo', que buscam enfatizar a importância da saúde mental e emocional. Além disso, as PICS têm ganhado crescente aceitação popular e validação por meio de políticas públicas de saúde, evidenciando seu papel crucial na criação de ambientes de trabalho mais saudáveis e na redução dos índices de adoecimento ocupacional.

Dentre as PICS, terapias como mindfulness, yoga, reiki, aromaterapia e acupuntura, têm sido amplamente estudadas, mostrando benefícios significativos no controle de agravos psicoemocionais, como estresse, ansiedade e depressão, especialmente entre trabalhadores da saúde (SILVA *et al.*, 2022).

Práticas de respiração consciente, em particular, têm sido amplamente utilizadas, e estudos corroboram os efeitos positivos dessa técnica. Um ensaio clínico randomizado realizado em um hospital universitário na Turquia demonstrou que a prática de respiração baseada em mindfulness, combinada com musicoterapia, reduziu o estresse e a tensão ocupacional entre enfermeiros, além de promover um aumento no bem-estar psicológico durante a pandemia de COVID-19 (YILDIRIM; YILDIZ, 2022). Outro ensaio clínico randomizado investigou o impacto de um programa híbrido de meditação mindfulness no estresse percebido por médicos residentes da Universidade da Califórnia, Los Angeles, entre setembro de 2017 e março de 2018, evidenciando que a prática estava associada à redução dos níveis de estresse (PURDIE *et al.*, 2023).

As práticas da medicina tradicional chinesa, que integram corpo e mente, também têm sido utilizadas para o controle das condições psicoemocionais entre trabalhadores da saúde. Técnicas como auriculoterapia, acupuntura, ioga e tai chi têm demonstrado benefícios em diversos estudos. Uma revisão sistemática apontou que o tai chi, que combina movimentos lentos e suaves com princípios de meditação e respiração, é uma ferramenta eficaz para melhorar condições patológicas e reduzir o estresse relacionado ao trabalho (COCCHIARA *et al.*, 2020). Ainda, um estudo piloto randomizado e controlado indicou que a auriculoterapia melhorou o humor de profissionais de enfermagem em um hospital oncológico (SILVA *et al.*, 2021). De maneira similar, um ensaio clínico randomizado verificou que a acupressão auricular com sementes de 'vaccaria' foi eficaz na redução da depressão entre enfermeiros ambulatoriais na Coreia do Sul, com avaliação objetiva dos efeitos por meio dos níveis de serotonina e cortisol (LEE *et al.*, 2021).

A aromaterapia tem sido utilizada para promover saúde e bem-estar, com evidências científicas de seus benefícios em questões psicoemocionais, originando a área da psicoaromaterapia. Um ensaio clínico randomizado, controlado e não cego, envolvendo 80 funcionários de um centro cirúrgico, demonstrou que o uso do óleo essencial de rosa damascena foi eficaz na redução da ansiedade e na melhora da qualidade do sono dos profissionais (MADHOOD *et al.*, 2022). Outro ensaio clínico randomizado revelou que a inalação de óleo de patchouli reduziu significativamente os níveis de estresse e aumentou a satisfação dos enfermeiros de emergência, sugerindo que essa prática pode melhorar a qualidade de vida profissional daqueles que cuidam (SHIN *et al.*, 2020).

Por sua vez, as terapias vibracionais e energéticas, como o toque terapêutico, o reiki e a terapia floral, também são amplamente aplicadas, fundamentando-se na concepção de que a energia está diretamente relacionada à saúde e ao estado emocional. Um estudo piloto investigou o impacto do reiki, administrado por um psicólogo pediátrico e um enfermeiro, em variáveis físicas e psicológicas entre os enfermeiros de um hospital infantil na Itália. Os resultados indicaram uma redução significativa na frequência cardíaca e na pressão arterial sistólica após cada sessão, além de diminuição nos sintomas de exaustão

emocional, sugerindo que o reiki pode ser um complemento eficiente e saudável das terapêuticas clínicas tradicionais (ZUCHETTI *et al.*, 2023).

A de se considerar que instituições norte-americanas têm investido no estudo do conceito energético em relação à saúde, desenvolvendo pesquisas que buscam medir os efeitos das terapias energéticas. No Laboratory for Advances in Consciousness and Health da Universidade do Arizona, foi criado um modelo de pesquisa para avaliar essas práticas, com dados indicando que cerca de um milhão de pessoas nos EUA utilizam métodos de autocuidado focados em energia. Outra organização notável neste campo é a International Society for the Study of Subtle Energies and Energy Medicine, uma entidade multidisciplinar no Colorado que investiga, há anos, as aplicações terapêuticas das energias sutis. Essas pesquisas, que utilizam metodologias rigorosas, necessitam de desenvolvimento contínuo, integrando abordagens quantitativas, comuns nas pesquisas médicas ocidentais, com análises qualitativas, típicas das ciências humanas, mas ainda pouco exploradas nas áreas biomédicas e biológicas (LIMA, 2009).

É incontestável que as PICS emergem como ferramentas valiosas na promoção da saúde e bem-estar dos profissionais que cuidam, oferecendo uma abordagem holística que considera tanto as dimensões físicas quanto psicoemocionais do ser humano. A crescente aceitação e validação das PICS, respaldadas por evidências científicas e políticas públicas, ressaltam sua importância na construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e na mitigação do adoecimento ocupacional. A diversidade de técnicas, desde respiração consciente até terapias corporais e vibracionais, demonstra que a integração dessas práticas no cotidiano dos profissionais de saúde não só contribui para a sua recuperação e manutenção do equilíbrio psicofisiológico, mas também enriquece a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. Dessa forma, a adoção das PICS deve ser promovida e incentivada, reconhecendo seu papel crucial na formação de uma cultura de cuidado que prioriza a saúde integral de todos os envolvidos no processo de cura.

### 3.4 Considerações Finais

Os avanços no reconhecimento e na aplicação terapêutica das PICS destacam a importância de integrar abordagens holísticas no cuidado à saúde dos trabalhadores. Além das PICS aqui mencionadas, as 29 contempladas pelo Programa Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPICS) emergem como ferramentas essenciais para a promoção da saúde no ambiente ocupacional.

Como demonstrado, essas práticas desempenham um papel fundamental na prevenção de agravos psicoemocionais e na promoção da cura e reabilitação de profissionais que frequentemente lidam com condições como ansiedade, estresse, depressão e síndrome de Burnout, fatores que estão entre as principais causas de afastamento do trabalho. Nesse contexto, a ampliação e disseminação das PICS no ambiente de trabalho não são apenas uma necessidade urgente, mas também uma oportunidade valiosa para fortalecer o bem-estar integral dos trabalhadores da saúde, especialmente diante das crescentes demandas físicas e psicoemocionais do cenário contemporâneo.

A implementação dessas práticas pode contribuir significativamente para um ambiente laboral mais saudável e equilibrado, promovendo, assim, uma cultura de cuidado que beneficia não apenas os profissionais de saúde, mas também suas equipes de trabalho, familiares e amigos. Ao fortalecer o bem-estar integral dos trabalhadores, as PICS ajudam a criar uma rede de suporte que se estende além do ambiente profissional, favorecendo relacionamentos interpessoais mais saudáveis e colaborativos. Essa abordagem

integrada pode resultar em um impacto positivo na qualidade do atendimento prestado aos pacientes, criando um ciclo de cuidado que se reforça mutuamente e, assim, fortalece a saúde e a resiliência de toda a comunidade envolvida no processo de cura.

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Amplia os procedimentos de práticas integrativas e complementares (PICS) no Sistema Único de Saúde. **Diário Oficial da União**, Brasília, 2017. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849\\_28\\_03\\_2017.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html). Acesso em: 16 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Inclui novas práticas integrativas no SUS. **Diário Oficial da União**, Brasília, 2018. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702\\_22\\_03\\_2018.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html). Acesso em: 16 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Informe de evidência clínica em práticas integrativas e complementares em saúde nº 01/2021 Saúde do Trabalhador. **Diário Oficial da União**, Brasília, 2021. Disponível em: [http://observa-PICS.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/01/Informe\\_saudedotrabalhador\\_2021.pdf](http://observa-PICS.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/01/Informe_saudedotrabalhador_2021.pdf). Acesso em: 13 ago. 2021.

COCCHIARA, R. A. et al. Tai Chi and workplace wellness for health care workers: a systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 1, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/1/343>. Acesso em: 16 set. 2024.

LEE, D. et al. Long-term beneficial effects of an online mind-body training program on stress and psychological outcomes in female healthcare providers: a non-randomized controlled study. **Medicine**, v. 99, n. 32, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388121001468?via%3Dihub>. Acesso em: 16 set. 2024.

LEONELLI, Luiz Bernardo et al. Estresse percebido em profissionais da Estratégia Saúde da Família. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 286-298, 2017.

LIMA, Paulo de Tarso. **Medicina integrativa: a cura pelo equilíbrio**. São Paulo: MG Editores, 2009.

MAHDOOD, B.; IMANI, B.; KHAZAEI, S. Effects of inhalation aromatherapy with Rosa damascena (Damask Rose) on the state anxiety and sleep quality of operating room personnel during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial. **Journal of Perianesthesia Nursing**, v. 37, n. 4, p. 493-500, 2022. Disponível em: [https://www.jopan.org/article/S1089-9472\(21\)00354-3/fulltext](https://www.jopan.org/article/S1089-9472(21)00354-3/fulltext). Acesso em: 16 set. 2024.

MILDEMBERG, R. et al. Práticas integrativas e complementares na atuação dos enfermeiros da atenção primária à saúde. **Escola Anna Nery**, v. 27, p. e20220074, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2022-0074pt>. Acesso em: 16 set. 2024.

PURDIE, D. R. et al. Hybrid delivery of mindfulness meditation and perceived stress in pediatric resident physicians: a randomized clinical trial of in-person and digital mindfulness meditation. **Journal of Clinical Psychology in Medical Settings**, v. 30, n. 2, p. 425-434, 2023. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10880-022-09896-3>. Acesso em: 16 set. 2024.

RAVALIER, Jermaine M.; WEGRZYNEK, Paulina; LAWTON, Shereen. Systematic review: complementary therapies and employee well-being. **Occupational Medicine**, Chicago, v. 66, n. 6, p. 428-436, 2016.

SASANGO HAR, Farzan et al. Provider burnout and fatigue during the COVID-19 pandemic: lessons learned from a high-volume intensive care unit. **Anesthesia & Analgesia**, Baltimore, v. 131, n. 1, p. 106-111, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000004866>. Acesso em: 16 set. 2024.

SHIN, Y. K. et al. Effects of short-term inhalation of Patchouli oil on professional quality of life and stress levels in emergency nurses: a randomized controlled trial. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 26, n. 11, p. 1032-1038, 2020. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2020.0206>. Acesso em: 16 set. 2024.

SILVA, N. O. da et al. Efeito da auriculoterapia chinesa sobre o humor de profissionais de saúde: estudo piloto. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 11, p. e53, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/61883/pdf>. Acesso em: 16 set. 2024.

SILVA, J. et al. Promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde: as práticas integrativas e complementares como estratégias de cuidado. **Revista Ciência Plural**, v. 8, n. 3, p. 29054, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/29054/16195>. Acesso em: 16 set. 2024.

YILDIRIM, D.; ÇİRİŞ YILDIZ, C. The effect of mindfulness-based breathing and music therapy practice on nurses' stress, work-related strain, and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial. **Holistic Nursing Practice**, v. 36, n. 3, p. 156-165, 2022. Disponível em: [https://journals.lww.com/hnpjjournal/abstract/2022/05000/the\\_effect\\_of\\_mindfulness\\_based\\_breathing\\_and.6.aspx](https://journals.lww.com/hnpjjournal/abstract/2022/05000/the_effect_of_mindfulness_based_breathing_and.6.aspx). Acesso em: 16 set. 2024.

WHO – World Health Organization. **WHO traditional medicine strategy: 2014-2023**. Geneva: World Health Organization, 2013. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506090>. Acesso em: 16 set. 2024.



**N**este livro digital apresentamos, a partir de uma revisão narrativa da literatura, os fatores que contribuem para o adoecimento psicoemocional dos profissionais de saúde, bem como os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) na mitigação dos efeitos deletérios deste adoecimento. Visto que, além de promoverem uma abordagem holística, humanizada e de auto conhecimento, as PICS podem melhorar a capacidade de enfrentamento dos profissionais de saúde, ajudando-os a enfrentar os desafios do cotidiano com serenidade e mitigando os efeitos deletérios do esgotamento profissional na saúde mental e física, promovendo bem estar, recuperação e manutenção da saúde psicoemocional.

