

SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE

BARCAROLO, Eduarda Cichelero¹

PILATTI, Fernanda²

FRAPORTI, Liziara²

¹ Graduanda do Curso de Biomedicina, Unidade Central de Educação FAI Faculdades – UCEFF/Chapecó, SC, Brasil.

² Docente do Curso de Biomedicina, Unidade Central de Educação FAI Faculdades – UCEFF/Chapecó, SC, Brasil.

E-mail para correspondência: dudabarcarolo22@gmail.com

Introdução: A saúde mental dos profissionais da saúde tem ganhado atenção crescente nos últimos anos devido ao aumento da incidência de transtornos como depressão, ansiedade e burnout nessa população, sendo o último responsável por atingir 30% da população de trabalhadores brasileiros¹. O ambiente de trabalho na área da saúde é frequentemente caracterizado por alta pressão, longas jornadas, e uma necessidade constante de tomada de decisões críticas, o que contribui para o estresse. Estudos apontam que profissionais de saúde enfrentam um risco significativamente maior de desenvolver problemas mentais em comparação com outras profissões². A importância de abordar esse tema está na necessidade de garantir não apenas o bem-estar dos profissionais, mas também a qualidade do atendimento prestado aos pacientes, visto que a saúde mental do trabalhador impacta diretamente no cuidado oferecido. No entanto, ainda existem lacunas nas políticas institucionais que busquem ativamente a prevenção e o cuidado da saúde mental desses profissionais². **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo investigar o impacto da saúde mental na qualidade de vida dos profissionais da saúde, com foco em como os transtornos psicológicos afetam o desempenho no trabalho e o bem-estar geral. Além disso, busca identificar estratégias de

intervenção que possam ser implementadas para mitigar

esses efeitos e promover um ambiente de trabalho mais saudável.

Metodologia: O estudo foi conduzido por meio de uma revisão bibliográfica integrativa, analisando artigos científicos publicados nos últimos cinco anos que abordam a saúde mental dos profissionais de saúde. A busca foi realizada em bases de dados como PubMed, Scielo e Google Scholar, utilizando descritores como “saúde mental”, “burnout”, “qualidade de vida” e “profissionais da saúde”. Foram localizados 9 artigos com os descritores supracitados, sendo 4 pertinentes para a revisão. Foram incluídos estudos quantitativos e qualitativos que avaliaram o impacto dos transtornos mentais e estratégias de intervenção no contexto hospitalar. **Resultados e Discussão:** Os resultados indicaram uma alta prevalência de sintomas de burnout, estresse e ansiedade entre os profissionais de saúde, especialmente entre aqueles que trabalham em setores de alta complexidade, como emergências e unidades de terapia intensiva³. O impacto desses transtornos foi evidente tanto na vida pessoal quanto profissional, com relatos de diminuição da satisfação no trabalho, aumento do absenteísmo, e até abandono da carreira em casos mais graves. Araújo e colaboradores demonstraram em seus estudos que ambientes de trabalho com carga horária excessiva, falta de suporte emocional e ausência de políticas institucionais de promoção da saúde mental são fatores que agravam o quadro desses profissionais¹. Em contrapartida, intervenções institucionais, como programas de apoio psicológico, grupos de suporte, e flexibilização de jornadas, mostraram-se eficazes na redução de sintomas de estresse e na melhora da qualidade de vida. Destaca-se ainda a importância da capacitação contínua para o autocuidado e o manejo do estresse como ferramentas essenciais para a resiliência desses profissionais. Os achados deste estudo reforçam a necessidade urgente de implementação de medidas institucionais voltadas à promoção da saúde mental dos profissionais da saúde⁴. A presença de transtornos mentais não só compromete o bem-estar dos trabalhadores, mas também pode impactar negativamente a qualidade do atendimento prestado, levando a erros médicos, baixa adesão ao tratamento e um ambiente de trabalho menos seguro para todos². A prevenção e o tratamento desses transtornos devem ser uma prioridade nas políticas de saúde ocupacional, com

mental tanto quanto a física. Além disso, há uma necessidade clara de mudanças culturais nas instituições de saúde, onde a busca por apoio psicológico não seja estigmatizada². O desenvolvimento de programas específicos de suporte emocional e psicológico para os profissionais da saúde pode ser um diferencial na retenção de talentos e na melhora do clima organizacional. Estratégias como mindfulness, terapia cognitivo-comportamental e intervenções focadas no bem-estar emocional mostraram-se eficazes em diversos estudos, sugerindo que uma abordagem multidimensional é essencial³. **Conclusão:** Os resultados demonstram que a saúde mental é um componente essencial da qualidade de vida dos profissionais de saúde e que sua negligência pode ter consequências sérias tanto para os trabalhadores quanto para os pacientes. As instituições de saúde devem adotar uma abordagem proativa para a promoção da saúde mental, implementando programas de suporte e prevenindo o surgimento de transtornos. Medidas como capacitação para o autocuidado, flexibilidade nas jornadas e acesso facilitado a serviços de saúde mental são essenciais para criar um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Descritores: Saúde Mental; Burnout; Qualidade de Vida; Profissionais de Saúde; Estresse Ocupacional; Intervenções Institucionais.

Eixo temático: Pesquisa.

REFERÊNCIAS

1. Araujo EF, Ferreira DD, Lopes Júnior HM. SÍNDROME DE BURNOUT: O ESTRESSE OCUPACIONAL DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM. Rev Ibero Am Humanidades Cienc Educ [Internet]. 8 maio 2024 [citado 10 set 2024];10(5):1420-31. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i5.13740>

2. Ferreira FD, Cardoso FD, Silva JA, Lima TV, Costa VF, Souza VP, Lima AR. A RELAÇÃO ENTRE SATISFAÇÃO NO AMBIENTE OCUPACIONAL E SÍNDROME DE BURNOUT. Rev Contemp [Internet]. 24 maio 2024 [citado 20 set 2024];4(5):e4443. Disponível em: <https://doi.org/10.56083/rcv4n5-181>
3. Pinheiro da Silva MF, Benzoni PE. PROGRAMA DE GERENCIAMENTO E CONTROLE DO ESTRESSE OCUPACIONAL COM ATIVIDADES MULTICOMPONENTES: PROTOCOLO DE APLICAÇÃO. In: Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental; 14 set 2023; São Paulo, Brasil. Disponível em: https://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/tainacan-items/109530/111626/00_CORRETO_Caderno-Tecnico_Maria-Fernanda-3.pdf
4. Paulo Pereira JP, Pâmela Morais TP, Cristina Almeida da Silva MC, De Menezes Barros e Silva N, Araújo da Costa A, Mayara Freitas Nogueira B, Firmino dos Santos L, Bezerra Sobral S, Sabrina Mclean Tatayra J, Corrêa Costa C, Grazielli Silveira Menezes P, Caroline Mclean Tatayra A, Brito Evangelista V, Pereira da silva AM. Manejo e Prevenção da Síndrome de Burnout em Médicos: Estratégias e Desafios na Prática Clínica. Braz J Implantol Health Sci [Internet]. 7 set 2024 [citado 20 set 2024];6(9):1797-809. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n9p1797-1809>