

# QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: ESTRESSE OCUPACIONAL E SUAS IMPLICAÇÕES SOBRE A SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE

## *CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO: EL ESTRÉS LABORAL Y SUS IMPLICACIONES PARA LA SALUD MENTAL DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS*

Article received on: 8/15/2025

Article accepted on: 11/14/2025

**Marcos Antonio Maia Lavio de Oliveira\***

\*Faculdade de Tecnologia de São Paulo (FATEC), Itapevi, São Paulo, Brasil  
[prof.marcosmaia@gmail.com](mailto:prof.marcosmaia@gmail.com)

**Rafael Lucas Santos Oliveira Gomes\*\***

\*\*Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Natal, Rio Grande do Norte, Brasil  
[rafaellucas@outlook.com.br](mailto:rafaellucas@outlook.com.br)

**Marcelo Carvalho da Conceição\*\*\***

\*\*\*Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, São Paulo, Brasil  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5037-9667>  
[marcelo.carvalho23@unifesp.br](mailto:marcelo.carvalho23@unifesp.br)

**Simone Rodrigues Sales Palma\*\*\*\***

\*\*\*\*Sociedade Padrão de Educação Superior, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil  
[simonespalma@Yahoo.com.br](mailto:simonespalma@Yahoo.com.br)

**Fledson de Sousa Lima\*\*\*\*\***

\*\*\*\*\*Faculdade de Medicina do ABC (FMABC), Santo André, São Paulo, Brasil  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7243-1681>  
[flenf@hotmail.com](mailto:flenf@hotmail.com)

**Diomarci Gonçalves de Oliveira Neto\*\*\*\*\***

\*\*\*\*\*Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, Santa Catarina, Brasil  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-8346-4359>  
[djomas\\_10@hotmail.com](mailto:djomas_10@hotmail.com)

**Renata Nery Andrade\*\*\*\*\***

\*\*\*\*\*Centro Universitário Unihorizontes  
Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil  
[renatamatta@yahoo.com.br](mailto:renatamatta@yahoo.com.br)

**Leonardo Corrêa Costa\*\*\*\*\***

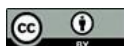
\*\*\*\*\*Faculdade Iguaçú, Feira de Santana, Bahia, Brasil  
[leopesquisador@gmail.com](mailto:leopesquisador@gmail.com)

**Ataydes Dias Magalhães\*\*\*\*\***

\*\*\*\*\*Universidade Católica de Brasília (UCB), Brasília, Distrito Federal, Brasil  
[ataydesm@hotmail.com](mailto:ataydesm@hotmail.com)

**Bárbara Pereira Gomes\*\*\*\*\***

\*\*\*\*\*Universidade Federal do Piauí (UFPI), Teresina, Piauí, Brasil  
[barbaraenfomes@gmail.com](mailto:barbaraenfomes@gmail.com)



**Wanessa Barbosa Falcão\*\*\*\*\***

\*\*\*\*\*Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), Trindade, Goiás, Brasil  
[wanessabfalcao@gmail.com](mailto:wanessabfalcao@gmail.com)

**Cassiele Santos de Oliveira\*\*\*\*\***

\*\*\*\*\*Centro Universitário UNIFG, Guanambi, Bahia, Brasil  
[cassielesantos06cs@gmail.com](mailto:cassielesantos06cs@gmail.com)

**Silvia Regina Carvalho de Souza da Silva\*\*\*\*\***

\*\*\*\*\*Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Rio de Janeiro, Rio de Janeiro,  
[profe.scarvalho@gmail.com](mailto:profe.scarvalho@gmail.com)

**Paloma de Souza Silva Montenegro\*\*\*\*\***

\*\*\*\*\*Universidade Iguazu (UNIG), Itaperuna, Rio de Janeiro, Brasil  
[palomontenegro188@gmail.com](mailto:palomontenegro188@gmail.com)

**João Vitor Galaxe de Andrade Pereira\*\*\*\*\***

\*\*\*\*\*Universidade Iguazu (UNIG), Itaperuna, Rio de Janeiro, Brasil  
[joaovitorgalaxe@hotmail.com](mailto:joaovitorgalaxe@hotmail.com)

The authors declare that there is no conflict of interest

## Resumo

Este estudo tem como objetivo analisar o impacto do estresse ocupacional na saúde mental dos profissionais da saúde, especialmente no que se refere às implicações sobre a qualidade de vida no trabalho. Para atingir esse objetivo, foi realizada uma revisão bibliográfica, abrangendo pesquisas sobre estresse ocupacional, qualidade de vida no trabalho e suas consequências para os trabalhadores da saúde. A revisão abordou temas como os fatores que contribuem para o estresse no ambiente de trabalho, os sintomas relacionados ao Burnout e as estratégias para mitigação desses impactos. Os resultados indicaram que o estresse ocupacional é um problema caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Além disso, o estudo revelou que as condições de trabalho intensas, a pressão emocional e as longas jornadas de trabalho são fatores determinantes para o surgimento de problemas relacionados à saúde mental no segmento da saúde. Por fim, foi observado que a implementação de estratégias de gestão de estresse, apoio psicológico e políticas de qualidade de vida no trabalho são fundamentais para a redução dos impactos negativos do estresse ocupacional.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida no Trabalho. Estresse Ocupacional. Saúde Mental.

## Abstract

*This study aims to analyze the impact of occupational stress on the mental health of healthcare professionals, particularly with regard to its implications for quality of life at work. To achieve this objective, a literature review was conducted, covering research on occupational stress, quality of life at work, and their consequences for healthcare workers. The review addressed topics such as factors contributing to stress in the workplace, symptoms related to burnout, and strategies to mitigate these impacts. The results indicated that occupational stress is a problem characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal fulfillment. Furthermore, the study revealed that intense working conditions, emotional pressure, and long work hours are key factors in the emergence of mental health issues in the healthcare sector. Finally, it was observed that the implementation of stress management strategies, psychological support, and workplace quality-of-life policies is essential for reducing the negative impacts of occupational stress.*

**Keywords:** *Quality of Life at Work. Occupational Stress. Mental Health.*

## 1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa aborda o tema da qualidade de vida no trabalho, com foco específico no estresse ocupacional e suas implicações sobre a saúde mental dos profissionais da saúde. Com o avanço das práticas médicas, a complexidade das tarefas e as crescentes exigências no ambiente de trabalho, o estresse ocupacional tem se tornado um dos principais problemas enfrentados por profissionais da saúde. No contexto atual, onde se busca constantemente a excelência nos cuidados prestados aos pacientes, muitos profissionais acabam sobrecarregados, o que pode resultar em sérios comprometimentos na sua saúde mental e no desempenho das atividades diárias. A pesquisa busca compreender como esse estresse afeta a qualidade de vida desses trabalhadores, com especial atenção às consequências emocionais e psicológicas.

A temática do estresse ocupacional, particularmente no setor da saúde, tem sido amplamente discutida nas últimas décadas. As exigências crescentes sobre os profissionais da saúde, combinadas com jornadas de trabalho extenuantes e a pressão para obter resultados rápidos e eficazes, fazem com que muitos enfrentem condições que afetam sua saúde mental. O Burnout, síndrome associada ao esgotamento emocional, despersonalização e sensação de falta de realização pessoal, é um dos principais efeitos do estresse ocupacional no setor de saúde. Este fenômeno tem sido identificado como uma preocupação crescente para os gestores e profissionais do setor, pois não só prejudica o bem-estar dos trabalhadores, mas também compromete a qualidade do atendimento prestado aos pacientes (Borga; Palmera, 2020).

O conceito de estresse ocupacional remonta ao final do século XIX, com os primeiros estudos sobre as condições de trabalho e seus efeitos sobre a saúde. No entanto, foi na década de 1970 que o termo “Burnout” foi introduzido por Herbert Freudenberger, ao identificar os efeitos psicológicos decorrentes do trabalho em profissionais da saúde. A partir de então, diversos estudos buscaram entender como o estresse crônico pode levar ao desgaste emocional, afetando diretamente a saúde mental dos trabalhadores. A crescente incidência de síndromes relacionadas ao estresse, como o Burnout, se consolidou como um problema global no campo da saúde ocupacional (Esteves; Leão; Alves, 2019).

A partir dessa base histórica, a temática do estresse ocupacional se expandiu, envolvendo novas abordagens sobre as condições de trabalho, o bem-estar psicológico e

a saúde mental dos profissionais. Durante as últimas décadas, a medicina, a enfermagem e outros setores da saúde começaram a reconhecer que o ambiente de trabalho, com suas exigências emocionais, físicas e cognitivas, tem implicações diretas sobre a saúde mental dos profissionais. Embora o estresse não seja uma novidade, seu impacto crescente no contexto da saúde tem sido cada vez mais relevante, refletindo a necessidade de políticas e práticas que visem à qualidade de vida no trabalho (Pêgo; Pêgo, 2016).

No entanto, o estresse ocupacional não se limita apenas à área da saúde, mas abrange uma ampla gama de profissões. No contexto da saúde, especialmente, os profissionais da linha de frente, como médicos e enfermeiros, enfrentam uma série de fatores estressores, como a pressão por resultados, o tratamento de doenças graves e terminalidade dos pacientes, a escassez de recursos e a exigência de longas jornadas de trabalho. Esses fatores são fundamentais na gênese do estresse ocupacional, e compreender a intensidade e a frequência desses impactos na saúde mental dos trabalhadores é crucial para a formulação de estratégias de prevenção e tratamento (Ramos *et al.*, 2019).

A problematização central desta pesquisa gira em torno da compreensão de como o estresse ocupacional afeta a qualidade de vida dos profissionais da saúde. Considerando a sobrecarga de trabalho e as condições estressantes enfrentadas no dia a dia desses trabalhadores, a pesquisa busca investigar se o estresse ocupacional tem implicações diretas não só no desempenho profissional, mas também na saúde mental desses profissionais. Como o ambiente de trabalho pode contribuir para o agravamento ou alívio desse estresse? Quais são as consequências mais significativas para a saúde mental dos trabalhadores e como isso afeta sua qualidade de vida?

A pergunta de pesquisa, portanto, é: "Como o estresse ocupacional influencia a saúde mental e a qualidade de vida dos profissionais da saúde?". Assim, o objetivo desta pesquisa foi analisar as implicações do estresse ocupacional sobre a saúde mental dos profissionais da saúde, com o intuito de compreender as causas, as consequências e as possíveis soluções para minimizar o impacto negativo desse estresse na vida desses trabalhadores. O estudo visa identificar os principais fatores de estresse presentes no ambiente de trabalho, explorar suas consequências psicológicas e sugerir medidas que possam melhorar a qualidade de vida no trabalho e o bem-estar desses profissionais.

Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, a qual foi realizada mediante o levantamento de artigos nas bases PubMed, SciELO, Google Acadêmico e Lilacs. Para

tanto, foram utilizadas palavras-chave em associação com operadores booleanos AND e OR.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E ESTRESSE OCUPACIONAL

O conceito de qualidade de vida no trabalho (QVT) surgiu nas décadas de 1950 e 1960, período em que as condições de trabalho começaram a ser estudadas de forma mais estruturada. Durante essa fase, a industrialização trouxe consigo novos desafios, especialmente no que tange à relação entre o trabalhador e seu ambiente de trabalho. A crescente preocupação com as condições laborais gerou um movimento voltado para a qualidade de vida no trabalho, que buscava melhorar as condições físicas e emocionais dos trabalhadores para aumentar sua produtividade e bem-estar. Naquela época, o foco estava na implementação de melhores condições materiais e redução de riscos físicos, como o uso de equipamentos de proteção e a melhoria dos ambientes de trabalho (Borges *et al.*, 2023).

Com o passar dos anos, o conceito de QVT se expandiu para além das condições físicas do trabalho, incorporando também aspectos emocionais e psicológicos. Na década de 1970, o termo estresse ocupacional começou a ganhar destaque, com os primeiros estudos sobre as reações dos trabalhadores ao estresse causado pelas exigências do ambiente de trabalho. A psicologia organizacional, por meio de pesquisadores como Hans Selye e Christina Maslach, aprofundou os estudos sobre como as condições de trabalho poderiam afetar não só a saúde física, mas também a saúde mental dos trabalhadores. A partir daí, a QVT passou a ser entendida como um conjunto de práticas que deveria englobar não só o conforto físico, mas também o bem-estar psicológico e a satisfação profissional (Glória; Marinho; Mota, 2016).

Nos anos 1980 e 1990, com o aumento das demandas por produtividade, o conceito de QVT ganhou uma nova perspectiva, vinculando-se à necessidade de gestão de pessoas nas empresas e instituições. O estresse ocupacional foi reconhecido como um problema crescente, especialmente em profissões de alta responsabilidade e constante pressão, como os profissionais da saúde, educadores, policiais e executivos. Na área da saúde, por exemplo, a pressão para fornecer cuidados de qualidade, aliada à escassez de

recursos e à sobrecarga de trabalho, resultou no Burnout e em outras doenças psicológicas que afetaram diretamente a qualidade de vida no trabalho (Hirschheiter *et al.*, 2023).

Durante as décadas seguintes, as discussões sobre o estresse ocupacional se intensificaram, e diversas políticas de saúde ocupacional começaram a ser implementadas (Lima *et al.*, 2020; Lima *et al.*, 2023; Lima *et al.*, 2024; Lima, 2024; Lima *et al.*, 2024; Lima *et al.*, 2024; Lima *et al.*, 2024; Lima *et al.*, 2025; Lima *et al.*, 2025; Lima *et al.*, 2025; Lima *et al.*, 2025; Lima *et al.*, 2025; Lima *et al.*, 2025; Lima *et al.*, 2025; Lima *et al.*, 2025; Lima *et al.*, 2025; Lima; Marta, 2026). A promoção do bem-estar no trabalho foi incorporada nas estratégias organizacionais, com o intuito de melhorar a qualidade de vida no trabalho e reduzir as taxas de doenças relacionadas ao trabalho. Programas de assistência psicológica, treinamentos em gestão de estresse e mudanças na organização do trabalho passaram a ser implementados com o objetivo de promover a saúde mental e o equilíbrio emocional dos trabalhadores. No entanto, ainda existiam muitos desafios, principalmente nas profissões de alto risco, como a saúde, onde a exposição constante a situações estressantes continuava a impactar a saúde mental dos profissionais (Brizola; Fantin, 2017).

Nos dias atuais, o conceito de qualidade de vida no trabalho continua a evoluir, incorporando novas demandas do mundo moderno, como a busca por equilíbrio entre vida pessoal e profissional, a promoção de ambientes de trabalho mais inclusivos e colaborativos e a utilização de tecnologias para melhorar o desempenho sem prejudicar a saúde dos trabalhadores. O estresse ocupacional, por sua vez, se tornou uma preocupação crescente, especialmente em setores como a saúde, onde o estresse não só impacta a saúde mental dos trabalhadores, mas também a qualidade do atendimento oferecido aos pacientes. Em um mundo cada vez mais acelerado e exigente, o equilíbrio entre as exigências do trabalho e o cuidado com o bem-estar dos profissionais é mais crucial do que nunca (Maslach; Leiter, 2016).

Além disso, o avanço tecnológico e as mudanças nos modelos de trabalho também impactaram a qualidade de vida no trabalho. A transição para ambientes digitais, com o aumento do home office e a dependência de plataformas virtuais, trouxe novas formas de estresse, como a dificuldade em estabelecer limites entre a vida pessoal e profissional. A cultura da disponibilidade constante tem levado muitos trabalhadores a se sentirem sobrecarregados, uma vez que as barreiras entre trabalho e descanso se tornaram mais

tênuas. Isso se reflete diretamente no aumento dos casos de ansiedade e depressão, condições relacionadas ao estresse ocupacional (Oliveira *et al.*, 2020).

O estresse ocupacional é um fenômeno que ocorre quando as demandas do ambiente de trabalho excedem a capacidade de adaptação do trabalhador, gerando desconforto físico e emocional. Ele pode se manifestar de diversas formas, como ansiedade, cansaço excessivo, dores físicas, distúrbios do sono, entre outros sintomas. O estresse é caracterizado pela exaustão emocional e pela perda de motivação, afetando não apenas o indivíduo, mas também a qualidade do atendimento que ele oferece aos pacientes. O estresse no trabalho, quando crônico e mal gerido, tem implicações profundas na saúde mental e física dos trabalhadores e é um dos principais desafios enfrentados pelas organizações nos dias atuais (Page *et al.*, 2022).

Conforme reiteram Borga e Palmera (2020), um conceito relacionado ao estresse ocupacional é a distinção entre eustress e distress, ambos termos que referem-se a tipos diferentes de estresse. O eustress, ou estresse positivo, ocorre quando a pressão do trabalho é percebida como desafiadora e estimulante, levando o indivíduo a se empenhar mais e a alcançar suas metas de maneira satisfatória. Esse tipo de estresse pode até melhorar o desempenho, desde que não seja excessivo ou prolongado. Já o distress, ou estresse negativo, é caracterizado pela sensação de estar sobrecarregado, impotente ou incapaz de lidar com as exigências do trabalho. Esse tipo de estresse é prejudicial à saúde e pode levar a problemas como a ansiedade, a depressão, a insônia e, em casos mais graves, ao Burnout.

A compreensão da diferença entre esses dois tipos de estresse é fundamental para a gestão do bem-estar dos trabalhadores. Quando o estresse é bem administrado, ele pode impulsionar a motivação e a produtividade (eustress), mas, quando não controlado, o estresse excessivo e prolongado leva a sérios problemas de saúde, como o Burnout, afetando diretamente a qualidade de vida no trabalho. A qualidade de vida no trabalho está diretamente ligada ao equilíbrio entre as demandas laborais e a capacidade de enfrentamento do trabalhador. Organizações que promovem uma cultura de apoio, com boas condições de trabalho, flexibilidade e programas de prevenção ao estresse, conseguem criar ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos, onde os profissionais conseguem lidar de forma eficaz com os desafios do trabalho, sem comprometer sua saúde física e emocional (Campos *et al.*, 2020).

## 2.2 ESTRESSE OCUPACIONAL NO SEGMENTO DA SAÚDE

O estresse ocupacional no segmento da saúde é um problema crescente e preocupante, especialmente entre os profissionais que lidam diretamente com pacientes em ambientes de alta pressão, como médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem e outros membros da equipe de saúde. O trabalho no setor da saúde envolve frequentemente condições de estresse físico e emocional, devido à carga de trabalho intensa, situações de emergência e a constante exigência por resultados rápidos e eficazes. Tais fatores podem levar a um esgotamento profundo, afetando não apenas a saúde dos profissionais, mas também a qualidade do atendimento aos pacientes. O estresse ocupacional nesse segmento é uma preocupação crescente para gestores de instituições de saúde, que buscam formas de mitigar os efeitos do estresse e preservar o bem-estar dos seus colaboradores (Ribeiro *et al.*, 2021).

Os dados obtidos do Ministério da Previdência Social revelam que, ao longo de 2025, os afastamentos por transtornos mentais cresceram 15% em relação ao ano anterior, ampliando ainda mais o peso da saúde mental no total de licenças concedidas no país. Em um cenário onde a saúde mental dos trabalhadores é cada vez mais impactada pela sobrecarga, falta de apoio institucional e condições de trabalho inadequadas, o aumento nos afastamentos reforça a necessidade urgente de uma abordagem mais eficaz para mitigar os efeitos do estresse ocupacional e proporcionar ambientes de trabalho mais saudáveis. A tentativa de incluir a saúde mental na fiscalização das condições de trabalho, por meio de mudanças na Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), foi adiada devido à pressão das empresas, o que demonstra um desafio contínuo para implementar políticas públicas efetivas de prevenção e cuidados com a saúde mental no ambiente de trabalho.

O estudo realizado por Damasceno *et al.* (2023), intitulado Prevalência do estresse ocupacional em profissionais de saúde durante a pandemia da covid-19: estudo transversal, investigou o nível de estresse entre 105 profissionais das equipes da Estratégia Saúde da Família em três Unidades de Saúde da Família de um distrito sanitário em Salvador, Bahia. A pesquisa foi conduzida utilizando um questionário com informações sociodemográficas e laborais, juntamente com a aplicação da Escala de Estresse no Trabalho. Os resultados revelaram uma alta prevalência de estresse entre os profissionais de saúde, com 46,7% da amostra apresentando um nível elevado de estresse. Os fatores estressores mais frequentemente mencionados foram a deficiência de

capacitações, a falta de perspectivas de crescimento na carreira, a deficiência na divulgação das decisões, a discriminação no ambiente de trabalho e a falta de autonomia.

De forma complementar, a pesquisa de Carvalho *et al.* (2025) investigou o impacto do estresse ocupacional entre profissionais de saúde, abordando os desafios enfrentados pelas equipes durante e após a pandemia de COVID-19. Os dados foram analisados com a técnica de Análise de Conteúdo, revelando uma realidade preocupante caracterizada por sobrecarga de trabalho, pressão por resultados, escassez de recursos e conflitos interpessoais, todos exacerbados pelos efeitos da pandemia. Os participantes relataram sentimentos de exaustão, medo, insegurança e desvalorização, além de mencionarem a falta de reconhecimento profissional e a ausência de apoio institucional adequado. Os referidos fatores resultaram em sérios impactos na saúde mental dos profissionais, com reflexos diretos na qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

Segundo Souza *et al.* (2019), as condições de trabalho nos hospitais, clínicas e unidades de saúde, como jornadas longas e irregulares, a pressão constante por desempenho e a escassez de recursos materiais, são fatores determinantes no desenvolvimento do estresse ocupacional. Isto porque, muitos profissionais da saúde enfrentam turnos prolongados e, frequentemente, sobrecarga de pacientes, o que leva à sensação de estar sempre em estado de alerta. Além disso, a natureza das interações com pacientes, muitas vezes, envolve lidar com situações de sofrimento humano, morte e outras condições emocionalmente desafiadoras. Tais fatores podem se acumular e gerar um nível de estresse que, se não for adequadamente gerido, pode evoluir para um quadro de exaustão emocional, como o Burnout, que afeta diretamente o desempenho profissional e a saúde mental dos trabalhadores.

Ressalta-se, ainda, a falta de suporte adequado, pois muitos profissionais da saúde, apesar de lidarem com situações emocionalmente extenuantes, não recebem o suporte necessário para lidar com o impacto psicológico dessas experiências. A ausência de programas de apoio emocional, a falta de acompanhamento psicológico e a escassez de espaços para o desabafo e o alívio da pressão contribuem para o aumento do estresse ocupacional. Esse cenário é particularmente grave no contexto da saúde pública, onde a alta demanda de serviços e a falta de recursos tornam o ambiente de trabalho ainda mais estressante (Santos; Fontes; Lima, 2022).

### 2.3 IMPACTOS DO ESTRESSE OCUPACIONAL NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE

O estresse ocupacional entre os profissionais da saúde é uma preocupação crescente, uma vez que os impactos desse estresse podem ser devastadores tanto para o trabalhador quanto para a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. A saúde mental dos profissionais da saúde é uma das áreas mais afetadas por essas condições, uma vez que esses trabalhadores lidam constantemente com situações emocionalmente desgastantes, como sofrimento, dor e morte. Quando esses fatores são combinados com as demandas intensas de trabalho, as longas jornadas e a pressão por resultados rápidos e eficazes, o estresse ocupa um papel central no desenvolvimento de distúrbios psicológicos e emocionais (Silva *et al.*, 2020).

Borges *et al.* (2023) aponta que um dos impactos mais imediatos do estresse ocupacional é o aumento dos sintomas de ansiedade e depressão entre os profissionais da saúde. A constante pressão para fornecer cuidados de alta qualidade em um ambiente de trabalho altamente exigente pode gerar sentimentos de insegurança e medo de cometer erros. A sobrecarga de responsabilidades, combinada com a falta de reconhecimento e suporte, pode gerar uma sensação de impotência, o que contribui para o aumento de sintomas depressivos. Além disso, o medo de não ser capaz de atender às expectativas ou de falhar no cuidado de um paciente pode gerar uma constante sensação de ansiedade.

Além disso, o Burnout, um distúrbio emocional caracterizado por exaustão física e emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, é um dos impactos mais graves do estresse ocupacional entre os profissionais da saúde. A exaustão emocional é um dos principais sintomas do Burnout e é frequentemente causada pela sobrecarga de trabalho e pela pressão emocional constante. Profissionais que sofrem de Burnout podem experimentar sentimentos de cansaço extremo, insônia, dificuldade de concentração e uma sensação de estar "desconectado" dos pacientes. O distanciamento emocional, um dos componentes do Burnout, é muitas vezes uma forma de proteção psicológica que os trabalhadores adotam para lidar com o sofrimento diário, mas que, por sua vez, diminui a qualidade do cuidado prestado (Campos *et al.*, 2020).

O estresse ocupacional também está relacionado ao aumento de sintomas de transtornos psicossomáticos. Muitas vezes, o estresse não é apenas uma experiência emocional, mas também se manifesta fisicamente. Profissionais da saúde que enfrentam

um estresse crônico podem desenvolver problemas como dor nas costas, dores de cabeça constantes, problemas digestivos, hipertensão, entre outros sintomas relacionados ao sistema nervoso autônomo. Esses sintomas são frequentemente ignorados ou negligenciados devido à sobrecarga de trabalho, mas podem se agravar e resultar em doenças mais sérias. Além disso, o estresse crônico pode enfraquecer o sistema imunológico, tornando os profissionais mais suscetíveis a infecções e outras doenças (Maslach; Leiter, 2016).

De acordo com Borges *et al.* (2023), outro impacto do estresse ocupacional na saúde mental dos profissionais da saúde é a diminuição da capacidade de empatia. A empatia é uma habilidade essencial para qualquer profissional da saúde, pois permite que o trabalhador entenda e se conecte com os sentimentos e necessidades dos pacientes. No entanto, o estresse contínuo pode diminuir a capacidade de um profissional de se envolver emocionalmente com os pacientes, resultando em uma relação despersonalizada e impessoal. Isso pode afetar diretamente a qualidade do cuidado prestado, além de causar frustração e insatisfação tanto nos profissionais quanto nos pacientes, que percebem a falta de envolvimento emocional.

A falta de apoio social no ambiente de trabalho é, segundo Campos *et al.* (2020), outro fator que contribui para os impactos do estresse ocupacional. Profissionais da saúde que não têm apoio emocional adequado, seja de seus colegas ou de seus supervisores, podem se sentir isolados e incapazes de lidar com a pressão. A falta de uma rede de suporte não só agrava os sintomas de estresse, como também pode levar ao agravamento de condições como a depressão e a ansiedade. Um ambiente de trabalho colaborativo, onde os profissionais podem compartilhar suas experiências e desafios, pode ser uma estratégia eficaz para reduzir o impacto do estresse e proporcionar um alívio emocional necessário.

O estresse ocupacional também pode gerar dificuldades nas relações interpessoais no ambiente de trabalho. A irritabilidade e a falta de paciência, comuns em indivíduos estressados, podem resultar em conflitos com colegas de trabalho, o que compromete a dinâmica da equipe. Além disso, o estresse excessivo pode levar a uma redução na colaboração entre os profissionais de saúde, essencial para o bom funcionamento de uma equipe multidisciplinar. As dificuldades de comunicação e os conflitos constantes podem prejudicar o clima organizacional e afetar o desempenho coletivo, além de aumentar a

pressão sobre os indivíduos, criando um ciclo vicioso de estresse e exaustão (Borga; Palmera, 2020).

A falta de motivação e satisfação no trabalho também é um impacto importante do estresse ocupacional. Profissionais da saúde que estão constantemente expostos ao estresse podem começar a se sentir desmotivados em relação ao seu trabalho, o que compromete sua satisfação profissional. O estresse crônico pode fazer com que o profissional sinta que seu esforço não é reconhecido, levando a uma diminuição no comprometimento e na qualidade do trabalho. Em casos extremos, essa falta de motivação pode resultar em ausências frequentes, turnover elevado e até mesmo no abandono da profissão, como é o caso de alguns médicos e enfermeiros que, diante do esgotamento emocional, optam por mudar de área ou se afastar do trabalho (Borges *et al.*, 2023).

O estresse ocupacional também pode ter efeitos a longo prazo, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos mais graves, como o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Profissionais da saúde que lidam constantemente com situações de morte, dor e sofrimento podem ser mais propensos a desenvolver esses transtornos, especialmente se não houver uma rede de apoio psicológico eficiente. O TEPT pode resultar em flashbacks, pesadelos, irritabilidade extrema, distanciamento emocional e dificuldades para lidar com situações cotidianas. Esses sintomas, além de prejudicar a saúde mental dos profissionais, também afetam a qualidade do cuidado prestado aos pacientes, uma vez que o profissional pode se tornar excessivamente cauteloso ou desconectado emocionalmente (Brizola; Fantin, 2017).

Segundo Lima, Domingues Junior e Gomes (2023, p. 280):

[...] a análise dos fatores associados à síndrome de burnout identificou a alta jornada de trabalho como um fator predominante. Os profissionais enfatizaram a exaustão física e mental resultante das longas horas de trabalho, plantões consecutivos e a necessidade frequente de horas extras. Além disso, a falta de pessoal na UBS exacerbou a carga horária, afetando negativamente tanto a saúde física quanto a mental dos profissionais. Isso reflete a necessidade de reformas no sistema de saúde para garantir condições de trabalho mais saudáveis e equilibradas

A síndrome de burnout manifesta-se, inicialmente, por meio de um desgaste progressivo da saúde física e mental dos profissionais, especialmente quando associada a jornadas de trabalho extensas. Conforme destacado por Lima, Domingues Junior e Gomes (2023), a sobrecarga de horas, aliada a plantões consecutivos e à necessidade constante de horas extras, contribui para a exaustão. Como consequência, o esgotamento

compromete a disposição física, bem como a capacidade cognitiva e emocional, prejudicando a concentração, a tomada de decisões e o equilíbrio psicológico dos trabalhadores.

Além disso, a presença do burnout impacta diretamente a qualidade de vida dos profissionais de saúde, uma vez que reduz o tempo disponível para descanso, lazer e convívio social. A falta de pessoal nas unidades de saúde intensifica ainda mais esse cenário, pois aumenta a demanda individual de trabalho e gera sensação de insuficiência e sobrecarga constante. Com isso, surgem sintomas como irritabilidade, ansiedade, distúrbios do sono e até o desenvolvimento de transtornos mais graves, como depressão, afetando profundamente o bem-estar geral dos indivíduos.

Verifica-se que os efeitos do burnout não se limitam ao âmbito individual, mas também repercutem na qualidade dos serviços prestados à população. Profissionais esgotados tendem a apresentar menor produtividade, maior propensão a erros e redução na empatia no atendimento aos pacientes.

#### 2.4 ESTRATÉGIAS PARA MITIGAÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

A mitigação do estresse ocupacional e a promoção da qualidade de vida no trabalho exigem a implementação de estratégias organizacionais e individuais que visem criar um ambiente mais equilibrado e saudável para os profissionais. Primeiramente, uma das abordagens mais eficazes envolve a gestão adequada da carga de trabalho, com foco na distribuição equilibrada das tarefas. No contexto da saúde, por exemplo, é fundamental garantir que os profissionais não sejam sobrecarregados com um número excessivo de pacientes ou de responsabilidades simultâneas. Isso pode ser alcançado por meio da reestruturação das jornadas de trabalho, promovendo a criação de turnos mais flexíveis e evitando a sobrecarga, que é um dos principais gatilhos do estresse e do Burnout. Além disso, é importante o estabelecimento de uma cultura organizacional que promova o apoio entre os colegas de trabalho, formando redes de suporte que podem ajudar na divisão de responsabilidades e no alívio das tensões diárias (Campos *et al.*, 2020).

Uma segunda estratégia fundamental envolve a capacitação e apoio emocional contínuo. Profissionais de saúde, assim como em outras áreas, enfrentam altos níveis de estresse devido ao impacto emocional do trabalho. A implementação de programas de

apoio psicológico, como o acompanhamento psicológico regular e a criação de grupos de apoio emocional dentro das instituições, pode oferecer uma válvula de escape importante para os trabalhadores. Esses programas devem incluir não apenas o acompanhamento em momentos de crise, mas também a orientação preventiva para lidar com o estresse no cotidiano. Isso contribui para a redução de sintomas de ansiedade, depressão e Burnout, além de promover o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, como técnicas de relaxamento, mindfulness e controle da ansiedade (Glória; Marinho; Mota, 2016).

Além disso, a melhoria das condições físicas e ambientais no local de trabalho é uma estratégia crucial para reduzir o estresse ocupacional. Ambientes de trabalho mal planejados, desorganizados e com recursos escassos podem ser fontes constantes de frustração e exaustão. A criação de espaços de trabalho mais acolhedores, ergonomicamente adequados, e com a disponibilização de recursos adequados são essenciais para a promoção do bem-estar físico e mental. Melhorias simples, como áreas de descanso adequadas, equipamentos modernos e espaços de convivência, podem proporcionar um alívio significativo, permitindo que os profissionais recarreguem suas energias durante o expediente. A infraestrutura também deve estar alinhada com a segurança, garantindo que os profissionais se sintam seguros e apoiados nas suas tarefas (Esteves; Leão; Alves, 2019).

Uma quarta estratégia de mitigação do estresse ocupacional está relacionada à promoção de práticas de liderança e gestão humanizadas. A liderança desempenha um papel determinante na saúde mental dos profissionais. Líderes e gestores devem ser capacitados a identificar sinais precoces de estresse entre seus subordinados e atuar de maneira proativa para oferecer suporte. Gestores com uma abordagem empática e compreensiva podem ajudar a criar um ambiente de trabalho mais saudável, favorecendo a comunicação aberta e a resolução de conflitos. Líderes que incentivam a autonomia, o reconhecimento e a valorização dos esforços dos profissionais contribuem significativamente para a diminuição da pressão e o aumento da satisfação no trabalho. Programas de desenvolvimento de liderança focados na saúde mental dos colaboradores podem ajudar a transformar a cultura organizacional e gerar um impacto positivo na qualidade de vida no trabalho (Hirschheiter *et al.*, 2023).

Torna-se essencial incorporar a promoção do equilíbrio entre vida pessoal e profissional como uma prioridade nas estratégias de mitigação do estresse. Em muitas profissões, especialmente na saúde, os limites entre a vida profissional e pessoal podem

se tornar borrados devido às longas jornadas e à alta responsabilidade emocional. Incentivar políticas que favoreçam a flexibilidade de horários, o home office, e o uso de banco de horas, pode ser crucial para ajudar os profissionais a equilibrar suas obrigações e o tempo pessoal. Além disso, os trabalhadores devem ser incentivados a fazer pausas regulares e a tirar férias para garantir que não cheguem a um ponto de exaustão total. A implementação dessas políticas contribui não só para a redução do estresse ocupacional, mas também para a promoção da saúde física e mental, impactando diretamente na produtividade e na qualidade do atendimento prestado aos pacientes (Maslach; Leiter, 2016).

Segundo Lima, Domingues Júnior e Gomes (2023, p. 280):

[...] destaca-se a necessidade de intervenções que abordem não apenas os fatores relacionados ao trabalho, como a alta jornada e a infraestrutura física, mas também a importância de estratégias de enfrentamento individuais que promovam o bem-estar dos profissionais. Para enfrentar o desgaste profissional de maneira eficaz, é essencial adotar uma abordagem holística que considere todas essas dimensões

Observa-se que, para mitigar o desgaste profissional, é insuficiente apenas focar nas condições objetivas do trabalho, como as longas jornadas e a infraestrutura deficiente. Isto porque, deve-se considerar também os aspectos subjetivos, como as estratégias individuais de enfrentamento, que envolvem a capacidade do trabalhador de lidar com as adversidades do ambiente laboral. A promoção do bem-estar não deve depender exclusivamente de mudanças externas e estruturais, mas também do desenvolvimento de habilidades emocionais e psicológicas nos profissionais, que podem ajudar a suavizar os impactos negativos do estresse.

Além disso, evidencia-se que os autores propõem uma abordagem holística, que visa integrar as dimensões físicas, psicológicas e sociais do trabalho. Tal abordagem alerta para a necessidade de um olhar sobre as condições de trabalho, que leve em conta tanto os fatores externos, como a infraestrutura e carga de trabalho, quanto os internos, como o suporte emocional e as estratégias de coping dos trabalhadores.

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As considerações finais deste estudo reforçam a importância de compreender o impacto do estresse ocupacional na saúde mental dos profissionais da saúde e como ele

afeta diretamente a qualidade de vida no trabalho. A pesquisa evidenciou que os profissionais da saúde enfrentam condições de trabalho intensas e emocionalmente desgastantes, que, quando não gerenciadas adequadamente, resultam em sérios impactos à saúde física e psicológica. Os principais fatores associados ao estresse ocupacional incluem a sobrecarga de trabalho, as longas jornadas, a pressão emocional constante e a falta de suporte organizacional adequado, que contribuem para o desenvolvimento da síndrome de Burnout e outros transtornos psicoemocionais.

Neste contexto, a implementação de estratégias voltadas para a mitigação do estresse e a promoção da qualidade de vida no trabalho se torna essencial. A gestão equilibrada da carga de trabalho, o apoio emocional contínuo aos profissionais e a melhoria das condições físicas e ambientais do local de trabalho são práticas fundamentais que podem aliviar a pressão enfrentada pelos trabalhadores. Além disso, uma liderança empática e humanizada, juntamente com a promoção do equilíbrio entre vida profissional e pessoal, são elementos-chave para a criação de um ambiente mais saudável e produtivo. Tais estratégias não apenas melhoram o bem-estar dos profissionais, mas também impactam positivamente a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

No entanto, é importante destacar que as estratégias de mitigação do estresse ocupacional exigem o comprometimento de todos os níveis da organização, desde os gestores até os próprios profissionais. A criação de uma cultura organizacional que valorize o cuidado com a saúde mental e a qualidade de vida no trabalho é fundamental para o sucesso de qualquer intervenção. A conscientização sobre a importância de políticas de saúde ocupacional eficazes, juntamente com a capacitação contínua dos profissionais, deve ser uma prioridade para as instituições de saúde, especialmente em tempos de crescente demanda por serviços e sobrecarga de trabalho.

Em suma, a promoção de ambientes de trabalho saudáveis, que priorizem o bem-estar dos profissionais, não é apenas uma responsabilidade ética, mas também um investimento na melhoria da qualidade dos serviços prestados. Quando os profissionais de saúde têm suas necessidades físicas e psicológicas atendidas, são mais capazes de oferecer cuidados de qualidade aos pacientes, gerando uma relação de confiança e segurança. Portanto, para garantir a sustentabilidade e a eficácia dos serviços de saúde, é fundamental que as políticas de gestão de pessoas considerem o estresse ocupacional

como uma questão central, adotando medidas eficazes para a promoção de um ambiente de trabalho equilibrado e saudável.

Assim, as instituições de saúde devem não apenas adotar medidas paliativas, mas investir em soluções estruturais e sustentáveis que promovam o bem-estar dos profissionais a longo prazo. A continuidade dos estudos sobre estresse ocupacional e qualidade de vida no trabalho é essencial para aprofundar a compreensão sobre esses fenômenos e aprimorar as práticas de gestão no setor, buscando sempre a melhoria das condições de trabalho e a promoção de uma saúde mental positiva entre os trabalhadores da saúde.

## REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA BRASIL. Doenças afastaram 4,1 milhões de trabalhadores de suas funções em 2025. Agência Brasil, 2026. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2026-01/doencas-afastaram-41-milhoes-de-trabalhadores-de-suas-funcoes-em-2025> . Acesso em: 30 mar. 2026.
- BORGA, E. H. PALMERA, L. P. Síndrome de burnout e qualidade de vida em profissionais da saúde na secretaria municipal de saúde videira, SC. **Anuário Pesquisa E Extensão Unoesc Videira**, 5, 2020.
- BORGES, M, M. S. *et al.* Qualidade de vida no trabalho e Burnout em trabalhadores da estratégia saúde da família. **Rev Gaúcha Enferm.**, v. 44, 2023.
- BRIZOLA, J.; FANTIN, N. Revisão da literatura e revisão sistemática da literatura. **Revista De Educação Do Vale Do Arinos - RELVA**, v. 3, n. 2, 2017.
- CAMPOS, I. C. M. *et al.* Maslach burnout inventory - human services survey (MBI-HSS): revisão integrativa de sua utilização em pesquisas. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 24, n. 3, 2020.
- CARVALHO , A. L. G. de; ALMEIDA , M. de G.; KICUEL , A. L. de C.; SIMÕES , D. J.; ALMEIDA , M. de G.; GOMES , H. R. L.; GUEDES , A. C. C. S.; ASSUNÇÃO , M. E. F.; SAIKOSKI , R.; COSTA , T. V. S.; DALMARCO , D.; AMAVA , S. L.; SILVA , I. B. N. da; SILVA , P. R. de O.; SOUZA , V. T. de; SOUZA , R. A. de; OLIVEIRA, L. F. de; SILVA FILHO , J. L. Q. da. Saúde mental: fatores associados ao estresse ocupacional e ansiedade entre profissionais da saúde. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences* , [S. l.], v. 7, n. 5, p. 259–268, 2025.
- DAMASCENO, K. S. M.; SILVA, A. P.; SANTOS, C. V.; CASTRO, J. O.; DOS-SANTOS, A. S.; BISPO PEREIRA, A. L.; PIMENTEL, R. F. W.; MERCES, M. C. das. Prevalência do estresse ocupacional em profissionais de saúde durante a pandemia da covid-19: estudo transversal. *Revista de Saúde Pública*, v. 21, n. 4, 2023.
- ESTEVEES, G. G. L.; LEÃO, A. A. M.; ALVES, E. O. Fadiga e estresse como preditores do burnout em profissionais da saúde. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 19, n. 3, p. 695-702, 2019.

GLÓRIA, M. E.; MARINHO, V. L.; MOTA, D. S. Síndrome de burnout nos profissionais da área de saúde. **Revista Amazônia Science & Health**, v. 4, n. 3, 2016.

HIRSCHHEITER, C. A. *et al.* Qualidade de vida e síndrome de burnout nos profissionais de saúde da atenção básica de Serra Talhada/PE. **Revista Foco**, v. 16, n. 8, p. 01-13, 2023.

LIMA, L. A. de O.; BERNARDY, T. A. dos S.; MENDEZ, A. V.; SCHIAVAO, L. J. V.; SOARES, A. R. N.; SOUZA JÚNIOR, S. O. de; VILELA, C. R.; BEZERRA, I. G. S. Gestão em Saúde: as Contribuições das Pesquisas de Satisfação e de Clima Organizacional para a Qualidade de Vida no Trabalho. *Revista de Gestão e Secretariado*, [S. l.], v. 16, n. 7, p. e5144, 2025. DOI: 10.7769/gesec.v16i7.5144.

LIMA, L. A. de O.; DOMINGUES JUNIOR, P. L. GOMES, O. V. de O. SAÚDE OCUPACIONAL E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE CATADORES DE RECICLÁVEIS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, [S. l.], v. 17, n. 2, p. 9, 2025. DOI: 10.36692/V17N2-93R

LIMA, L. A. de O.; LEITE, J. V. F.; PINTO, G. C. O.; FRANCO, T. G. R.; FREITAS, C. L. de. Gestão Estratégica de Recursos no Sistema Único de Saúde (SUS): Desafios e Estratégias Administrativas. *Revista de Gestão e Secretariado*, [S. l.], v. 16, n. 10, p. e5320, 2025. DOI: 10.7769/gesec.v16i10.5320

LIMA, L. A. de O.; MARTA, J. M. J. Inovação e controle de gestão no varejo: contribuições da inteligência artificial em sistemas de CRM para decisões estratégicas baseadas em dados. *Revista Gestão Organizacional*, [S. l.], v. 18, n. 3, p. 113–136, 2025. DOI: 10.22277/rgo.v18i3.8726.

LIMA, L. A. de O.; PARENTE, A. M. B.; LEIMANN, A. H.; SCHIAVAO, L. J. V.; MAIA, L. A.; SOUSA, F. B. da S.; ARAÚJO, T. S. S.; SOUSA, G. C. Gestão na Saúde Pública: Contribuições da Inteligência Artificial para a Otimização dos Processos e Tomada de Decisões. *Revista de Gestão e Secretariado*, [S. l.], v. 16, n. 9, p. e5243, 2025.

LIMA, L. A. O. Estigmatização do HIV nas relações e formas de trabalho: Uma revisão integrativa de literatura. *LUMEN ET VIRTUS*, v. 15, p. 1497-1506, 2024. <https://doi.org/10.56238/levv15n38-096>

LIMA, L. A. O. *et al.* GESTÃO HUMANIZADA EM SAÚDE E SUAS IMPLICAÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO. *LUMEN ET VIRTUS*, v. 16, p. 1009-1019, 2025. <https://doi.org/10.56238/levv16n45-027>

LIMA, L. A. O. *et al.* INFORMATIZAÇÃO EM SAÚDE: AVANÇOS TECNOLÓGICO E A MODERNIZAÇÃO NOS SERVIÇOS DE SAÚDE. *LUMEN ET VIRTUS*, v. 16, p. 5102-5111, 2025. <https://doi.org/10.56238/levv16n48-042>

LIMA, L. A. O. *et al.* Os desafios na formação de profissionais de saúde no Brasil. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 7, p. 05-15, 2025. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n5p05-15>

LIMA, L. A. O. *et al.* Quality of life at work in a ready care unit in Brazil during the covid-19 pandemic. **International Journal of Research -GRANTHAALAYAH**, [S.

l.], v. 8, n. 9, p. 318–327, 2020. DOI:

<https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i9.2020.1243>

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.; 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, P. L.; SILVA, R. T. . Applicability of the Servqual Scale for Analyzing the Perceived Quality of Public Health Services during the Covid-19 Pandemic in the Municipality of Três Rios/RJ, Brazil. *International Journal of Managerial Studies and Research (IJMSR)*, v. 12, p. 17-18, 2024. <https://doi.org/10.20431/2349-0349.1208003>

LIMA, L. A. O.; GOMES FILHO, T. A. Gênero, sexualidade e trabalho: Heteronormatividade e o assédio moral contra homossexuais no contexto organizacional. *LUMEN ET VIRTUS*, v. 15, p. 1488-1496, 2024. <https://doi.org/10.56238/levv15n38-095>

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>

LIMA, Lucas Alves de Oliveira; DA SILVA, Avelar Alves; DE LIMA, Tamires Mélo; PONTES, Marcelo Campos; DE SOUSA, Karine Lima; AZEVEDO, Miguel Tourinho. Programa Saúde na Escola (PSE): Integrando políticas públicas de saúde e de educação. *LUMEN ET VIRTUS*, [S. l.], v. 15, n. 40, p. 4386–4393, 2024. DOI: 10.56238/levv15n40-021.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry.*, v. 15, n. 2, p. 103-111, 2016.

OLIVEIRA, F. *et al.* Qualidade de vida no trabalho e Burnout em equipes de Estratégia Saúde da Família. *Revista O mundo da saúde*, v. 44, s. n, 2020.

PAGE, M. J. *et al.* A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. *Rev Panam Salud Publica*, 46, 2022.

PÊGO, F. P. L.; PÊGO, D. R. Síndrome de Burnout. *Rev. Bras. Med. Trab.*, v. 14, n. 2, p. 171-6, 2016.

RAMOS, C. E. B. *et al.* Impactos da síndrome de burnout na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem da atenção básica à saúde. *R bras ci Saúde*, v. 23, n. 3, p. 285-296, 2019

RIBEIRO, E. K. A. *et al.* Influência da síndrome de burnout na qualidade de vida de profissionais da enfermagem: estudo quantitativo. *Rev Bras Enferm.*, v. 74, 2021.

SANTOS, H. M. M.; FONTES, C. J. F.; LIMA, D. S. Síndrome de burnout qualidade de vida dos profissionais da atenção primária à saúde durante a pandemia de COVID-19, em município da Amazônia Brasileira. **Revista Debates em Psiquiatria**, v. 12, 2022.

SILVA, J. F. *et al.* Síndrome de Burnout em profissionais de Enfermagem no contexto da Atenção Básica. **Revista eletrônica acervo saúde**, 2020.

SOUZA, C. G. V. M. *et al.* Qualidade de vida profissional na saúde: um estudo em Unidades de Terapia Intensiva. **Revista de Estudos de Psicologia**, v. 24, n. 3, p. 269-280, julh.set., 2019.