

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

### **Ariane Sousa Pereira Alves<sup>1</sup>;**

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

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

### **Adriano Paulo de Oliveira Alves<sup>2</sup>;**

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

### **José Erivelton de Souza Maciel Ferreira<sup>3</sup>;**

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

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

### **Ticiane Freire Gomes<sup>4</sup>;**

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

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

### **Daylana Régia de Sousa Dantas<sup>5</sup>.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### INTRODUÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

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

## METODOLOGIA

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

### Tipo de Estudo

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

### Questão Norteadora e Estratégia PICO

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

Os componentes do PICO utilizados neste estudo são os seguintes:

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

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

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

### **Critérios de Inclusão e Exclusão**

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

Critérios de Inclusão:

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

Critérios de Exclusão:

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

### **Fontes de Dados e Estratégia de Busca**

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

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

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

## **Seleção dos Estudos**

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

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

## **Extração e Análise dos Dados**

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

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

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

## **Síntese e Interpretação dos Resultados**

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

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

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

## Limitações do Estudo

As principais limitações deste estudo incluem:

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

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

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

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

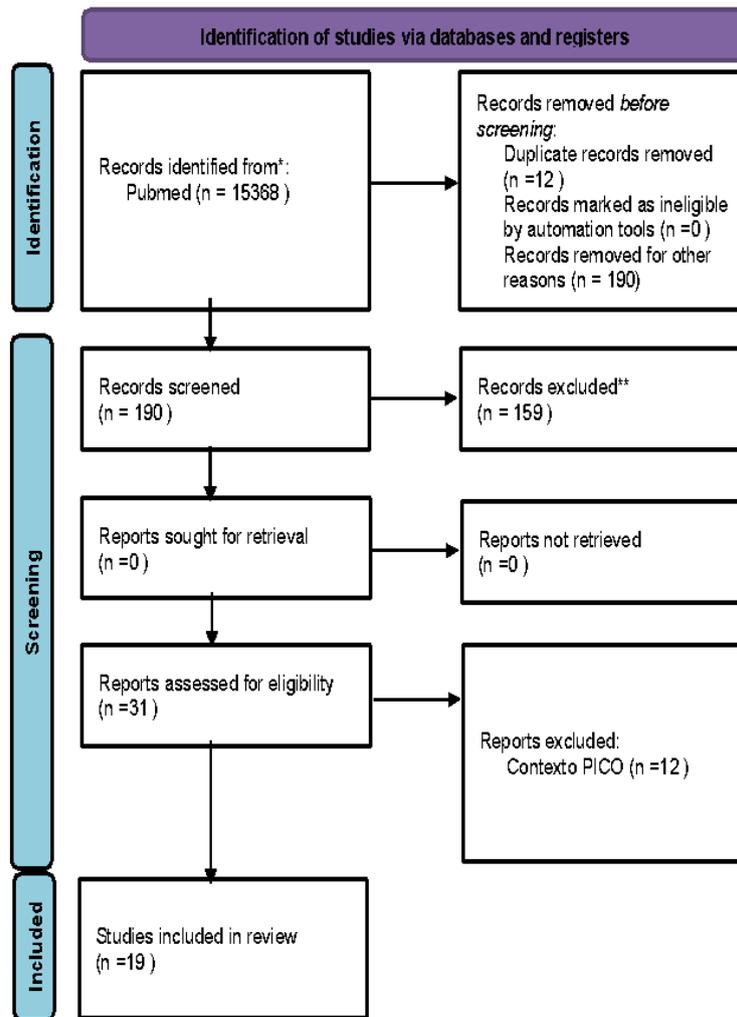
**Tabela 1.** Descrição das etapas aplicadas.

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

**Fonte:** os autores (2024).

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

Imagem 1. PRISMA.



Fonte: os autores, com base no PRISMA.

Tabela 2. Descrição dos estudos incluídos.

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

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

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

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

**Fonte:** os autores (2024).

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

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

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

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

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

## **Discussão individual dos estudos e síntese das ideias principais**

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

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

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

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

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

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

### **Síntese das ideias principais**

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

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

### **Perspectiva sobre mindfulness**

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

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

### **Práticas alternativas e físicas**

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

### **O impacto da tecnologia**

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

### **Abordagens psicossociais**

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

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

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

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

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

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

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

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

## REFERÊNCIAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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