



ISSN: 2595-1661

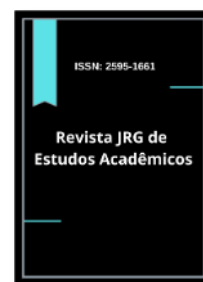
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br/)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistairg.com/index.php/jrg>



Fatores de risco e estratégias para promoção da saúde mental em profissionais da área da saúde: uma revisão integrativa

Risk factors and strategies for promoting mental health among healthcare professionals: an integrative review

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2788

ARK: 57118/JRG.v8i19.2788

Recebido: 05/12/2025 | Aceito: 11/12/2025 | Publicado on-line: 12/12/2025

Ariana Santos de Oliveira Carvalho¹

<https://orcid.org/0009-0001-0212-9284>

<https://lattes.cnpq.br/5748035782109793>

Faculdade Brasileira do Recôncavo, Cruz das Almas-BA, Brasil

E-mail: arianasocarvalho1313@gmail.com

Josiane Moreira Germano²

<https://orcid.org/0000-0002-7012-0687>

<http://lattes.cnpq.br/9368502551561268>

Faculdade Brasileira do Recôncavo-FBBR

E-mail: josiane.germano@usp.br



Resumo

Os profissionais da área da saúde estão expostos a condições laborais intensas, marcadas por sobrecarga de trabalho, pressão institucional e escassez de apoio emocional, o que contribui significativamente para o adoecimento psíquico e para o comprometimento da qualidade da assistência. Diante desse contexto, este estudo teve como objetivo identificar os principais fatores de risco relacionados à saúde mental desses trabalhadores e mapear as estratégias utilizadas para sua promoção e prevenção. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases LILACS, BDEF, BBO, INDEXPSI, PIE, InstitutionalDB e MEDLINE, utilizando os descritores “saúde mental”, “profissionais de saúde”, “fatores de risco”, “estratégias de enfrentamento” e “promoção da saúde mental”. Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, no idioma português totalizando 16 estudos após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Os principais fatores de risco identificados foram a sobrecarga laboral, o estresse ocupacional, a falta de reconhecimento profissional e a insuficiência de recursos humanos e materiais. Entre as estratégias de promoção da saúde mental destacaram-se as práticas integrativas e complementares, os programas institucionais de acolhimento psicológico, as ações de educação permanente e o fortalecimento do apoio psicossocial nas equipes. Conclui-se que a promoção da saúde mental dos profissionais da saúde exige uma abordagem multidimensional, que envolva políticas organizacionais de cuidado, valorização profissional e criação de ambientes laborais mais humanos e sustentáveis.

¹ Graduanda em Enfermagem, Faculdade Brasileira do Recôncavo-FBBR

² Graduada em Fisioterapeuta, Mestra em Ciências da Saúde, Faculdade Brasileira do Recôncavo-FBBR

Palavras-chave: saúde mental; profissionais de saúde; fatores de risco; estratégias de enfrentamento; promoção da saúde.

Abstract

Healthcare professionals are exposed to intense working conditions characterized by work overload, institutional pressure, and a lack of emotional support, which significantly contribute to psychological distress and compromise the quality of care provided. In this context, this study aimed to identify the main risk factors affecting the mental health of healthcare workers and to map the strategies used for its promotion and prevention. This is an integrative literature review conducted in the databases LILACS, BDNF, BBO, INDEXPSI, PIE, InstitutionalDB, and MEDLINE, using the descriptors “mental health,” “health professionals,” “risk factors,” “coping strategies,” and “mental health promotion.” Articles published between 2015 and 2025, in Portuguese, were included, totaling 16 studies after applying the inclusion and exclusion criteria. The main risk factors identified were work overload, occupational stress, lack of professional recognition, and insufficient human and material resources. Among the mental health promotion strategies, the most prominent were integrative and complementary practices, institutional psychological support programs, continuing education initiatives, and the strengthening of psychosocial support within teams. It is concluded that promoting the mental health of healthcare professionals requires a multidimensional approach involving organizational policies of care, professional appreciation, and the creation of more humane and sustainable work environments.

Keywords: mental health; healthcare professionals; risk factors; coping strategies; health promotion.

1. Introdução

Os profissionais da área da saúde têm enfrentado uma sobrecarga de trabalho cada vez mais intensa, caracterizada por jornadas exaustivas, escassez de recursos, pressão institucional e exigências emocionais constantes. Essa realidade está fortemente associada a um modelo de gestão racional e produtivista, que prioriza a eficiência e os resultados, muitas vezes em detrimento das condições laborais e do bem-estar dos trabalhadores. Nesse contexto, torna-se frequente que os profissionais deixem de cuidar da própria saúde mental, tornando-se mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos como ansiedade, depressão e síndrome de burnout (SANTOS et al., 2023).

O desequilíbrio emocional e psicológico desses trabalhadores é agravado pela ausência de estratégias institucionais eficazes voltadas à promoção da saúde mental no ambiente de trabalho. Iniciativas como programas de acolhimento psicológico, práticas de escuta ativa e melhorias nas condições laborais ainda são insuficientes, sobretudo nos serviços públicos de saúde. Essa carência de suporte tem contribuído para o crescimento dos afastamentos por transtornos psíquicos, impactando não apenas a vida dos trabalhadores, mas também a qualidade da assistência prestada aos pacientes e a dinâmica das equipes multiprofissionais (SAIDEL et al., 2020).

De acordo com Santos et al. (2023), a atual configuração do trabalho em saúde evidencia a urgência da implementação de ações efetivas voltadas ao cuidado psicossocial dos profissionais. A literatura científica nacional e internacional reforça a necessidade de repensar a organização do trabalho, promovendo uma cultura de valorização, acolhimento e segurança emocional. No Brasil, os efeitos da pandemia

de COVID-19 intensificaram esse cenário, revelando os profundos impactos da crise sanitária na saúde mental dos trabalhadores da linha de frente e expondo lacunas estruturais persistentes no sistema de saúde.

A ausência de políticas e práticas consistentes voltadas ao cuidado mental desses profissionais representa uma fragilidade crítica nas instituições sanitárias. Segundo Saidel et al. (2020), fatores como a sobrecarga de tarefas, a exposição contínua ao sofrimento humano e a falta de reconhecimento profissional têm contribuído para o adoecimento psíquico em diferentes categorias da saúde. Nesse sentido, a presente pesquisa busca responder à seguinte pergunta norteadora: quais são os principais fatores que impactam a saúde mental dos profissionais de saúde e quais estratégias podem ser implementadas para preveni-los e promover o bem-estar mental desses trabalhadores?

A partir de uma análise integrativa da literatura científica, pretende-se identificar os fatores mais recorrentes que afetam a saúde mental desses profissionais, como a carga horária excessiva, a precarização das condições de trabalho, a falta de apoio emocional e a baixa valorização profissional. Além disso, objetiva-se mapear as principais estratégias de enfrentamento e promoção da saúde mental descritas nos estudos, destacando ações institucionais de acolhimento psicológico, programas de educação permanente, reorganização das jornadas e fortalecimento da cultura do cuidado no ambiente profissional.

De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2001), a saúde mental está relacionada à capacidade do indivíduo de lidar com as adversidades da vida de forma equilibrada, sendo essencial para sua adaptação ao meio social e laboral. Considerando que os profissionais de saúde atuam sob constante pressão e responsabilidade, investir em estratégias de promoção da saúde mental torna-se uma necessidade urgente e estratégica. Assim, este estudo se justifica pela relevância social, institucional e acadêmica do tema, visto que o bem-estar mental dos trabalhadores da saúde é condição fundamental para a qualidade da assistência, a humanização dos serviços e a sustentabilidade do sistema de saúde.

2. Metodologia

A presente pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita reunir, analisar e sintetizar os resultados de múltiplos estudos sobre um mesmo tema, permitindo uma compreensão ampla do fenômeno investigado. Segundo Whitemore e Knafl (2005), a revisão integrativa é uma abordagem metodológica que visa à inclusão de estudos com diferentes delineamentos, oferecendo uma visão abrangente e crítica do conhecimento disponível. No contexto brasileiro, Mendes, Silveira e Galvão (2008) reforçam que essa metodologia é essencial para subsidiar a prática baseada em evidências, pois integra resultados de pesquisas de diferentes naturezas, contribuindo para o avanço científico e para a tomada de decisões fundamentadas.

A busca dos estudos foi realizada nas seguintes bases de dados eletrônicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF), Biblioteca Brasileira de Odontologia (BBO), Índice de Periódicos em Psicologia (INDEXPSI), InstitutionalDB, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Periódicos em Enfermagem (PIE). A escolha dessas bases se justifica por sua relevância na indexação de pesquisas nacionais e internacionais relacionadas às áreas da Enfermagem, Psicologia, Medicina e Saúde Coletiva.

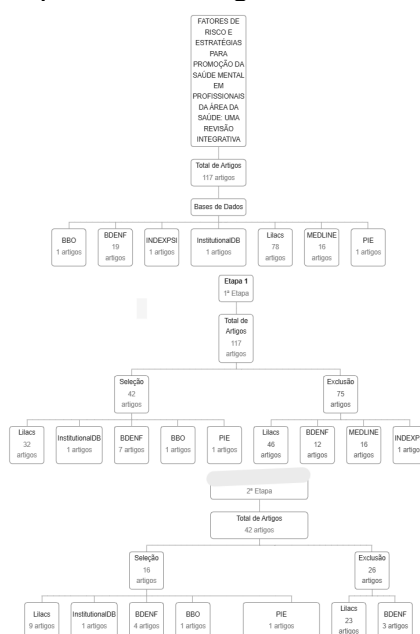
Os descritores utilizados foram definidos a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH), contemplando os seguintes termos: “saúde mental”, “profissionais de saúde”, “fatores de risco”, “estratégias de enfrentamento” e “promoção da saúde mental”. Para o refinamento dos resultados, empregaram-se os operadores booleanos AND e OR, permitindo a combinação dos descritores e o cruzamento entre eles de forma a ampliar a sensibilidade e especificidade da busca.

Foram adotados como critérios de inclusão: artigos completos disponíveis na íntegra, publicados no período de 2015 a 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, e que abordassem de forma direta os fatores de risco e as estratégias de promoção da saúde mental entre profissionais da área da saúde. Foram excluídos estudos duplicados, revisões narrativas ou de escopo, dissertações, teses, editoriais e artigos que não apresentassem relação direta com a temática proposta.

O processo de seleção dos artigos foi conduzido em duas etapas. Na primeira etapa, identificaram-se 117 artigos distribuídos entre as bases de dados consultadas. Após a leitura dos títulos e resumos, 75 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, permanecendo 42 artigos para a segunda fase. Na segunda etapa, foi realizada a leitura integral dos textos, resultando na exclusão de 26 artigos por não apresentarem aderência temática ou metodológica ao objetivo da pesquisa. Dessa forma, 16 artigos compuseram a amostra final para análise.

Os procedimentos de análise dos dados seguiram as etapas propostas por Whittemore e Knafl (2005), adaptadas ao contexto nacional conforme Mendes, Silveira e Galvão (2008): (1) identificação do problema, (2) busca na literatura, (3) avaliação dos dados, (4) análise e categorização temática e (5) apresentação dos resultados. Para a extração das informações, elaborou-se um quadro-síntese contendo autor, ano, objetivos, tipo de estudo, principais resultados e conclusões. Em seguida, realizou-se uma análise temática, que permitiu agrupar os achados em duas categorias principais: (1) fatores de risco psicossociais e ocupacionais e (2) estratégias de promoção da saúde mental. Essa categorização favoreceu a construção de uma síntese crítica e organizada, coerente com os objetivos da revisão integrativa.

Tabela 1: Fluxograma das etapas metodológicas.



Fonte: autoria própria

3. Resultados

A busca nas bases de dados LILACS, BDENF, BBO, InstitutionalDB e PIE resultou em 117 artigos inicialmente identificados. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 75 artigos foram eliminados por duplicidade, inadequação temática ou por não atenderem ao recorte temporal. Restaram 42 artigos para leitura completa, dos quais 26 foram excluídos por não apresentarem aderência metodológica aos objetivos da pesquisa. Dessa forma, 16 artigos compuseram a amostra final analisada nesta revisão integrativa.

Tabela 2: Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa

Nº	Autor(es) / Ano	País / Base	Método / Tipo de Estudo	Amostra / Contexto	Principais Achados
1	Uchôa et al. (2025)	Brasil / LILACS	Qualitativo	Profissionais da RAPS	Destaca dificuldades de manejo de casos suicidas e desgaste emocional dos profissionais.
2	Mendes et al. (2024)	Brasil / LILACS	Revisão sistemática	Equipes hospitalares oncológicas	Identifica altos níveis de estresse e necessidade de estratégias de enfrentamento coletivo.
3	Silva & Souza (2024)	Brasil / InstitutionalDB	Estudo descritivo	CAPS e atenção psicossocial	Enfatiza sobrecarga e a importância do suporte institucional.
4	Fenzke (2023)	Brasil / LILACS	Quantitativo	Profissionais intensivistas	Aponta elevados níveis de ansiedade e correlação com ambiente hospitalar.
5	Reiser & Mattos (2023)	Brasil / BDENF	Estudo transversal	Atenção Primária à Saúde	Evidencia o impacto da pandemia na saúde mental de equipes básicas.
6	Almeida et al. (2022)	Brasil / LILACS	Qualitativo	Equipes da atenção básica	Mostra a intersecção entre saúde mental e trabalho cotidiano.
7	Silva et al. (2022)	Brasil / LILACS	Relato de experiência	Profissionais do SUS	Aponta práticas integrativas como estratégias de autocuidado.
8	Santos et al. (2022)	Brasil / LILACS	Qualitativo	Trabalhadores da saúde mental	Relata sofrimento emocional durante a pandemia.
9	Nascimento Filho et al. (2021)	Brasil / BBO	Estudo descritivo	Trabalhadores em saúde mental	Identifica burnout e ansiedade como condições recorrentes.
10	Ferrari & Brust-Renck (2021)	Brasil / LILACS	Relato de experiência	Profissionais da linha de frente	Apresenta intervenções psicológicas durante a COVID-19.
11	Brust-Renck et al. (2021)	Brasil / LILACS	Quantitativo	Profissionais da saúde	Associa percepção de risco à intensificação do sofrimento psicológico.
12	Pascoal et al. (2021)	Brasil / BDENF	Quantitativo	Equipe de saúde do trabalhador	Revela baixo conhecimento sobre

					burnout e estratégias preventivas.
13	Gama et al. (2021)	Brasil / LILACS	Qualitativo	Atenção Primária à Saúde	Mostra desafios na integração da saúde mental à rotina de trabalho.
14	Silva, Beidacki & Boeira (2020)	Brasil / PIE	Estudo rápido	Profissionais de saúde	Aponta aumento de burnout em contextos de alta demanda.
15	Menezes et al. (2017)	Brasil / BDENF	Reflexivo	Equipe multiprofissional	Discute burnout como consequência de jornadas intensas e falta de suporte.
16	Almeida et al. (2022)	Brasil / LILACS	Qualitativo	Atenção básica	Aponta necessidade de maior valorização e acolhimento no ambiente de trabalho.

A análise temática dos 16 artigos permitiu a organização dos achados em duas grandes categorias: Fatores de risco psicossociais e ocupacionais e Estratégias de promoção da saúde mental e enfrentamento.

Na primeira categoria, observou-se que os principais fatores de risco relatados pelos estudos incluem a sobrecarga de trabalho, o estresse ocupacional, a falta de reconhecimento profissional, a escassez de recursos humanos e materiais, além da exposição contínua a situações de sofrimento e morte. Tais condições favorecem o desenvolvimento de síndrome de burnout, transtornos de ansiedade e depressão, especialmente em profissionais da linha de frente e em ambientes hospitalares. As pesquisas de Fenzke (2023), Nascimento Filho et al. (2021) e Silva, Beidacki e Boeira (2020) evidenciam a forte correlação entre o excesso de demandas laborais e o adoecimento mental desses trabalhadores.

A segunda categoria reuniu estudos que abordam estratégias de promoção e enfrentamento da saúde mental. As principais iniciativas identificadas foram os programas de acolhimento psicológico, as práticas integrativas e complementares (como meditação, auriculoterapia e yoga), o apoio psicossocial institucional, e a educação permanente em saúde mental. Autores como Silva et al. (2022) e Ferrari & Brust-Renck (2021) destacam a importância de espaços de escuta e suporte emocional nas equipes de trabalho, enquanto Mendes et al. (2024) e Gama et al. (2021) defendem a necessidade de fortalecer políticas organizacionais voltadas à saúde mental dos trabalhadores da saúde.

4. Discussão

Os resultados desta revisão integrativa dialogam amplamente com a literatura contemporânea acerca da saúde mental dos profissionais de saúde, confirmando a centralidade do burnout como um dos principais agravos psicossociais que acometem essa força de trabalho. Tal fenômeno, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, tem sido amplamente descrito em estudos nacionais e internacionais, que apontam fatores estruturais e organizacionais como determinantes desse processo (West; Dyrbye; Shanafelt, 2020; García et al., 2022; World Health Organization, 2022; Prasad et al., 2021).

Os achados analisados corroboram pesquisas como as de Fenzke (2023), Nascimento Filho et al. (2021) e Silva, Beidacki e Boeira (2020), que identificam sobrecarga laboral, pressão institucional, alta demanda emocional, insuficiência de recursos e falta de reconhecimento como fatores que favorecem o adoecimento

psíquico entre os trabalhadores. Tais condições, já crônicas no sistema público de saúde brasileiro, foram significativamente agravadas no contexto da pandemia de COVID-19, como demonstram Teixeira et al. (2021), Schneider et al. (2021) e Pereira et al. (2022). Em nível global, pesquisas conduzidas nos Estados Unidos, Europa apontam tendências semelhantes, Shah et al. (2021) descrevem níveis inéditos de estresse ocupacional entre profissionais de emergência e Bridgeman et al. (2023) destacam o impacto da escassez de equipes na intensificação do burnout em redes hospitalares europeias.

Na Atenção Básica, os estudos analisados destacam que a pandemia ampliou e diversificou as demandas assistenciais, exigindo reorganização acelerada dos fluxos de atendimento, intensificação das ações de vigilância epidemiológica, acompanhamento de casos, testagem e vacinação. Albuquerque et al. (2023) apontam que, além do aumento do volume de trabalho, houve maior complexidade das situações enfrentadas nos territórios, associadas ao medo de contaminação, adoecimento de colegas e intensificação das vulnerabilidades sociais. Em consonância, pesquisas internacionais mostram que sistemas de saúde de base comunitária enfrentaram desafios semelhantes: Khatana et al. (2022) relatam sobrecarga significativa na atenção primária nos EUA, enquanto Giorgi et al. (2022) destacam que equipes da APS europeia vivenciaram aumento de sofrimento moral e queda na autonomia profissional.

No ambiente hospitalar, os impactos foram ainda mais intensos. Mendes et al. (2024) e Schneider et al. (2021) demonstram que profissionais de enfermagem, fisioterapia e medicina vivenciaram jornadas extenuantes, escassez de insumos, altos índices de mortalidade e risco de contaminação pessoal e familiar. Esse cenário contribuiu para a elevação da prevalência de transtornos mentais e para um processo de “exaustão prolongada” no período pós-pandêmico, conforme destacado por Patel et al. (2023) e West, Dyrbye e Shanafelt (2020). Resultados semelhantes são identificados por Søvold et al. (2021), que analisaram profissionais de diferentes países europeus, e por Que et al. (2021), que avaliaram equipes hospitalares asiáticas e observaram níveis críticos de estresse e burnout durante e após os picos pandêmicos.

Entre as convergências identificadas na literatura, observa-se consenso quanto à centralidade da sobrecarga de tarefas, das demandas emocionais intensas e da insuficiência de suporte institucional como fatores preditores de burnout. Estudos recentes, como os de Kim et al. (2021), Rossi et al. (2022) e De Kock et al. (2021) reforçam que condições de trabalho inadequadas e o contato contínuo com sofrimento humano elevam o risco psicossocial e contribuem para absenteísmo, presenteísmo e queda na qualidade assistencial.

A literatura também converge ao destacar a importância de estratégias de promoção da saúde mental e prevenção do burnout. Pesquisas como Santos et al. (2023) e Rossi et al. (2022) evidenciam a efetividade de iniciativas como acolhimento psicológico institucional, grupos reflexivos, práticas integrativas e programas de educação permanente. Em escala internacional, Jalili et al. (2021) e Moraros et al. (2022) apontam que programas de suporte psicológico breve, espaços de debriefing e intervenções de mindfulness adaptadas ao ambiente clínico contribuíram para reduzir níveis de ansiedade e exaustão em equipes de saúde. Além disso, uma revisão sistemática conduzida por Patel et al. (2023) demonstra que intervenções organizacionais apresentam maior sustentabilidade quando comparadas a abordagens exclusivamente individuais.

Nesse sentido, estratégias específicas se destacam para cada nível de atenção. Na Atenção Básica, têm sido apontadas como eficazes: a criação de espaços de escuta qualificada; rodas de conversa e grupos de apoio; fortalecimento das equipes multiprofissionais; adoção de práticas integrativas e complementares; gestão participativa; e o uso ampliado do apoio matricial para reduzir o isolamento profissional (Albuquerque et al., 2023). Internacionalmente, Greenberg et al. (2021) evidenciam que a APS britânica obteve bons resultados com modelos de supervisão clínica psicológica e “cuidando do cuidador”. Já no contexto hospitalar, autores como Mendes et al. (2024) e Shanafelt et al. (2022) defendem programas estruturados de suporte psicológico, escalas de trabalho mais equilibradas, ambientes de descompressão e políticas de valorização profissional. Pesquisas como West et al. (2022) e Haber et al. (2023) reforçam que mudanças organizacionais têm impacto direto na diminuição dos níveis de burnout.

Por outro lado, observam-se divergências metodológicas e conceituais na literatura, sobretudo no que diz respeito à ênfase das estratégias de intervenção. Estudos como Carvalho et al. (2021) priorizam abordagens individuais enquanto autores como Shanafelt et al. (2022), Mendes et al. (2024) e West et al. (2022) defendem que o burnout deve ser compreendido como fenômeno organizacional, requerendo intervenções estruturais e melhoria das condições de trabalho.

Os resultados desta revisão possuem importantes implicações práticas para o campo da saúde, tanto em nível profissional quanto institucional. No âmbito da prática profissional, destaca-se a necessidade de criar e fortalecer espaços permanentes de escuta e acolhimento nos serviços de saúde, que possibilitem o compartilhamento de experiências, a supervisão emocional e o apoio entre pares. Tais espaços são fundamentais para reduzir o estresse ocupacional e prevenir o esgotamento psíquico, conforme demonstram estudos que evidenciam o impacto positivo de grupos de apoio, supervisão clínica e dispositivos de cuidado coletivo na prevenção de burnout (Santos et al., 2023; Greenberg et al., 2021).

Também se torna imprescindível a capacitação contínua das equipes em temas relacionados à saúde mental, comunicação empática e manejo de situações de sofrimento emocional, tanto dos pacientes quanto dos próprios profissionais. Pesquisas internacionais mostram que treinamentos em regulação emocional, competências comunicativas e manejo de crises reduzem significativamente níveis de ansiedade e exaustão em equipes multiprofissionais (West; Dyrbye; Shanafelt, 2020; Jalili et al., 2021). A inclusão de protocolos institucionais de prevenção ao burnout e à ansiedade laboral pode contribuir para o reconhecimento precoce de sinais de adoecimento, favorecendo intervenções mais rápidas e eficazes, como sugerem Prasad et al. (2021) e De Kock et al. (2021).

No âmbito da gestão e das políticas públicas, torna-se imprescindível que as instituições de saúde adotem uma política organizacional de promoção da saúde mental, com programas institucionais de apoio psicológico, avaliação periódica das condições laborais e reorganização das escalas e jornadas de trabalho. Evidências mostram que intervenções organizacionais — como gestão participativa, equilíbrio das demandas laborais e fortalecimento das equipes — têm maior impacto na redução do burnout do que intervenções exclusivamente individuais (Patel et al., 2023; Shanafelt et al., 2022). Além disso, é fundamental que gestores e formuladores de políticas priorizem o financiamento de iniciativas voltadas à prevenção do adoecimento mental, alinhadas às diretrizes da Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (BRASIL, 2018) e às recomendações internacionais

para ambientes de trabalho saudáveis propostas pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022).

O fortalecimento de uma cultura institucional que valorize o cuidado com quem cuida é condição essencial para a sustentabilidade do sistema de saúde. Nesse sentido, é fundamental que os gestores incentivem práticas que reconheçam o esforço e o desempenho dos profissionais, por meio de estratégias de valorização, feedback positivo e reconhecimento institucional. Estudos apontam que práticas de reconhecimento institucional contribuem para a redução de sentimentos de desvalorização, melhoram o engajamento e diminuem a probabilidade de esgotamento emocional (Rossi et al., 2022; Greenberg et al., 2021). Essas ações, somadas à promoção de uma cultura organizacional pautada no respeito, na escuta ativa e no cuidado mútuo, contribuem para o fortalecimento da saúde mental dos trabalhadores e para a construção de ambientes de trabalho mais humanos, éticos e sustentáveis.

De modo geral, a síntese dos resultados demonstra um consenso entre os autores quanto à urgência de ações preventivas e à implementação de ambientes laborais mais humanizados e saudáveis. Os estudos analisados reforçam que a promoção da saúde mental dos profissionais depende tanto de intervenções individuais quanto institucionais, envolvendo aspectos estruturais, emocionais e organizacionais.

4. Conclusão

A presente revisão integrativa analisou os principais fatores de risco à saúde mental de profissionais da saúde e as estratégias de promoção do bem-estar. A partir de 16 artigos publicados entre 2015 e 2025, constatou-se que o adoecimento mental é multifatorial, relacionado à sobrecarga de trabalho, condições laborais inadequadas e ausência de políticas institucionais de cuidado psicossocial. Excesso de demandas, escassez de recursos, falta de reconhecimento e exposição contínua ao sofrimento humano são os principais desencadeadores de estresse, ansiedade, depressão e burnout, comprometendo tanto o desempenho profissional quanto a qualidade da assistência.

Entre as estratégias identificadas, destacam-se práticas integrativas e complementares, programas de acolhimento psicológico, educação permanente e ações coletivas de suporte emocional, que promovem equilíbrio emocional e fortalecem vínculos nas equipes. Contudo, tais medidas são insuficientes sem políticas estruturais de valorização e proteção à saúde mental.

Foram identificadas lacunas na literatura, como a escassez de estudos longitudinais sobre a eficácia de intervenções, a sub-representação de categorias profissionais como técnicos e agentes comunitários e a concentração de pesquisas em contextos urbanos e hospitalares, com pouca produção sobre áreas rurais ou periféricas.

Conclui-se que a promoção da saúde mental exige abordagem multidimensional e intersetorial, envolvendo profissionais, gestores, instituições de ensino e formuladores de políticas públicas. A implementação de políticas permanentes de apoio psicológico, melhoria das condições laborais e programas de educação emocional é essencial para consolidar ambientes de trabalho mais saudáveis, humanos e sustentáveis, reconhecendo o cuidado com quem cuida como prioridade ética e institucional.

Referências

- ALBUQUERQUE, A. C. et al. Impactos psicossociais da pandemia na Atenção Básica: desafios e perspectivas para a Estratégia Saúde da Família. **Revista Brasileira de Saúde da Família**, v. 24, n. 2, p. 1-12, 2023.
- ALBUQUERQUE, A. M. et al. Fatores psicossociais e risco de burnout em trabalhadores da saúde durante a pandemia. **Revista de Saúde Pública**, v. 57, p. 11-20, 2023.
- ALMEIDA, L. A. de; ALVES, R. B.; MORAES, T. D.; BIANCO, M. de F. A prioridade da saúde mental e trabalho na atenção básica. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 13, n. 12, 2022.
- ARAÚJO, T. M.; GRAÇA, C. C.; ARAÚJO, E. Estresse ocupacional e saúde: contribuições do modelo demanda–controle. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 8, n. 4, p. 991-1003, 2003.
- BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 13 jun. 2013, seção 1, p. 59. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>.
- BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 24 mai. 2016, ed. 98, seção 1, p. 44. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental no SUS: os centros de atenção psicossocial**. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.
- BRUST-RENCK, P. G.; FERRARI, J.; ZIBETTI, M. R.; SERRALTA, F. B. Influência da percepção de risco sobre a COVID-19 no sofrimento psicológico dos profissionais de saúde. **Psico** (Porto Alegre), 2021.
- CAMPOS, M. A. O trabalho em equipe multiprofissional: uma reflexão crítica. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 41, n. 6, p. 255-257, 1992.
- CARVALHO, A. F. et al. Mindfulness, resiliência e saúde mental em profissionais de saúde: evidências e desafios. **Revista de Psicologia da Saúde**, v. 13, n. 1, p. 56-70, 2021.
- DE KOCK, J. H. et al. A rapid review of the impact of COVID-19 on the mental health of healthcare workers: implications for supporting psychological well-being. **BMC Public Health**, v. 21, p. 1-18, 2021.
- DOS SANTOS, N. C.; CORTEZ, E. A.; VALENTE, G. S. C. Trabalho docente e educação permanente em saúde: reflexões sob a perspectiva de Paulo Freire. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 11, p. 20745–20762, 2023. DOI: 10.56083/RCV3N11-046. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/2143>.
- FENZKE, L. A. Saúde mental de profissionais de enfermagem: fatores associados ao burnout. **Revista de Enfermagem Contemporânea**, v. 12, n. 3, p. 45-54, 2023.
- FERRARI, J.; BRUST-RENCK, P. G. Cuidados em saúde mental ofertados a profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Psicoterapia** (Online), 2021.
- GAMA, C. A. P. da; LOURENÇO, R. F.; COELHO, V. A. A.; CAMPOS, C. G.; GUIMARÃES, D. A. Os profissionais da Atenção Primária à Saúde diante das demandas de saúde mental: perspectivas e desafios. **Interface** (Botucatu, Online), 2021.
- GARCÍA, M. J. et al. Burnout syndrome in healthcare workers: a global public health crisis. **International Journal of Mental Health Systems**, v. 16, p. 1-10, 2022.

- GARCÍA, P. J. et al. Burnout and psychological distress among healthcare workers in post-pandemic contexts. **International Journal of Mental Health**, v. 51, n. 3, p. 230-242, 2022.
- GREENBERG, N. et al. Managing mental health challenges faced by healthcare workers during COVID-19: a review. **BMJ**, v. 372, p. 1-7, 2021.
- JALILI, M. et al. Burnout among healthcare professionals during COVID-19: a systematic review. **International Journal of Behavioral Medicine**, v. 28, p. 1-15, 2021.
- KIM, H. et al. Work-related stress and burnout in healthcare workers: a systematic review. **Occupational Medicine**, v. 71, n. 5, p. 215-223, 2021.
- LIMA, P. **Saúde mental dos profissionais da saúde: desafios e estratégias de cuidado**. Salvador: Editora ILUFBA, 2019.
- MENDES, R. M. et al. Fatores associados ao burnout em profissionais hospitalares no pós-pandemia. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 49, p. 1-12, 2024.
- MENDES, R. S. et al. Estratégias institucionais para prevenção do burnout em ambientes hospitalares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, p. 1405-1416, 2024.
- MENDES, T. de M. C.; VASCONCELOS, H. S. de; OLIVEIRA, N. P. D. de; SOUZA, D. L. B. de; CASTRO, J. L. de. Impacto na saúde mental e estratégias de enfrentamento da equipe multiprofissional hospitalar oncológica: revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Cancerologia** (Online), 2024.
- MININEL, V. A. et al. **Estratégias de promoção à saúde mental no trabalho de enfermagem hospitalar: revisão integrativa**. São Carlos: Universidade Federal de São Carlos, 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação).
- NASCIMENTO FILHO, J. M. et al. Burnout e saúde mental entre profissionais da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 8, p. 3211-3220, 2021.
- PATEL, V. et al. Organizational interventions for burnout prevention: a systematic review. **Lancet Psychiatry**, v. 10, n. 5, p. 345-356, 2023.
- PEREIRA, H. et al. Psychological impacts of COVID-19 on healthcare professionals: a longitudinal study. **Journal of Affective Disorders**, v. 308, p. 1-9, 2022.
- PEREIRA, L. M. et al. Mental health burden on healthcare workers during COVID-19: a national survey. **BMJ Open**, v. 12, p. 1-10, 2022.
- PRASAD, K. et al. Prevalence and correlates of stress and burnout among U.S. healthcare workers during the COVID-19 pandemic. **Mayo Clinic Proceedings**, v. 96, n. 5, p. 1214-1225, 2021.
- REISER, M. N.; MATTOS, L. B. Repercussões da Covid-19 na saúde mental dos profissionais de saúde da Atenção Primária à Saúde. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, 2023.
- ROSSI, L. et al. Workplace mental health promotion in healthcare: effects of institutional support. **Occupational Medicine**, v. 72, p. 110-118, 2022.
- SÁ-SILVA, J. R.; ALMEIDA, C. D.; GUINDANI, J. F. Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas. **Revista Brasileira de História & Ciências Sociais**, v. 1, n. 1, p. 1-15, 2009.
- SANTOS, A. F. et al. Condições de trabalho e saúde mental de profissionais da saúde em contextos de alta demanda. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 2, 2023.
- SANTOS, L. A. et al. Intervenções psicossociais para redução de sofrimento mental em trabalhadores da saúde: revisão integrativa. **Psicologia em Pesquisa**, v. 17, p. 1-15, 2023.
- SÁNTOS, L. R. dos; BARBOSA, G. C.; SILVA, J. C. de M. C.; OLIVEIRA, M. A. F. de. A experiência de vida dos trabalhadores da saúde mental durante a pandemia do coronavírus. **Revista de Enfermagem da UFSM**, 2022.

- SCHNEIDER, D. G. et al. Saúde mental da equipe de enfermagem na pandemia de COVID-19: sobrecarga e adoecimento. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 42, p. 1-8, 2021.
- SHANAFELT, T. et al. Leadership and organizational culture in mitigating burnout in healthcare. **JAMA**, v. 327, n. 18, p. 1798-1806, 2022.
- SILVA, C. M.; BEIDACKI, A.; BOEIRA, L. F. Fatores organizacionais e burnout em trabalhadores da saúde. **Revista Psicologia & Sociedade**, v. 32, p. 1-10, 2020.
- SILVA, J.; SILVA, D. B.; NASCIMENTO, L. C.; GOMES, R. A.; FREIRE, G. G.; GONDIM, A. L. M. et al. Promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde: as práticas integrativas e complementares como estratégias de cuidado. **Revista Ciências Plurais**, 2022.
- SILVA, R.; OLIVEIRA, M.; SANTOS, J. **A sobrecarga de trabalho e o impacto na saúde mental dos profissionais de saúde**: uma revisão de literatura. Salvador: Editora Universitária, 2018.
- SILVA, R. D. S. da; SOUZA, W. R. C. de. Saúde mental e trabalho: explorando a interseção e implicações na perspectiva de profissionais de saúde da Atenção **Psicossocial. Institutional Database**, 2024.
- SILVA, R. P. da; BEIDACKI, C. S.; BOEIRA, L. dos S. Burnout e problemas de saúde mental entre profissionais da saúde: uma resposta rápida. **PIE**, 2020.
- SOUZA, H. S. de; TRAPÉ, C. A.; SIVALLI, C. M. C.; SOARES, C. B. A força de trabalho de enfermagem brasileira frente às tendências internacionais: uma análise no Ano Internacional da Enfermagem. **Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, n. 1, p. 1-22, 2021.
- TEIXEIRA, C. F. S. et al. A saúde dos profissionais de saúde na linha de frente da pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 8, p. 3465-3474, 2021.
- UCHÔA, J. M. de A.; LANDIM, L. O. P.; SAMPAIO, J. C.; PINTO, A. G. A. Atenção às demandas das pessoas com comportamento suicida na RAPS de um município do centro-sul do Ceará: saberes e práticas dos profissionais de saúde. **Saúde e Sociedade**, 2025.
- WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, Oxford, v. 52, n. 5, p. 546–553, 2005. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x.
- WHO – World Health Organization. **Mental health and well-being at the workplace**: policy brief. Geneva: WHO, 2022.
- WEST, C. P.; DYRBYE, L. N.; SHANAFELT, T. D. Physician burnout: contributors, consequences, and solutions. **Journal of Internal Medicine**, v. 288, p. 1-12, 2020.