

ASPECTOS EMOCIONAIS E DESAFIOS NA PRÁTICA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

EMOTIONAL ASPECTS AND CHALLENGES IN THE PRACTICE OF HEALTHCARE PROFESSIONALS

Paulo Roberto de Carvalho Castro – Médico pela Universidade Federal do Maranhão
José Lúcio Monteiro Wolff Filho – Médico pela Universidade Federal do Maranhão

RESUMO:

Introdução: Os desafios emocionais enfrentados pelos profissionais de saúde são frequentes e têm impactos significativos na qualidade do cuidado prestado e no bem-estar individual. Este estudo aborda fatores como sobrecarga de trabalho, exposição constante ao sofrimento e estigmatização do cuidado emocional, destacando os efeitos agravados pela pandemia de COVID-19. **Material e Método:** Foi realizada uma revisão de literatura com base nas diretrizes PRISMA, abrangendo artigos publicados entre 2016 e 2024. As bases consultadas incluíram PubMed, Scopus, Web of Science e Google Scholar. Foram analisados artigos que investigassem os aspectos emocionais e estratégias de enfrentamento relacionadas aos profissionais de saúde, com exclusão de estudos fora do escopo ou duplicados. **Resultados e Discussão:** A revisão destacou a prevalência de burnout, ansiedade e outros transtornos relacionados ao estresse entre os profissionais de saúde. Estratégias de suporte psicológico, treinamentos em resiliência e práticas como mindfulness mostraram-se eficazes na redução dos impactos emocionais. No entanto, barreiras como o estigma e a falta de políticas institucionais adequadas limitam a implementação de intervenções preventivas e corretivas. **Considerações Finais:** Promover o bem-estar emocional dos profissionais de saúde é uma prioridade ética e estratégica. Políticas públicas e ações institucionais integradas, aliadas ao uso de tecnologias de monitoramento psicológico, podem mitigar os desafios identificados, fortalecendo a sustentabilidade dos sistemas de saúde e a qualidade do cuidado prestado. **Palavras-chave:** profissionais de saúde, bem-estar emocional, burnout, saúde ocupacional, estratégias institucionais.

ABSTRACT:

Introduction: The emotional challenges faced by healthcare professionals are frequent and significantly impact the quality of care provided and individual well-being. This study addresses factors such as workload, constant exposure to suffering, and the stigmatization of emotional care, highlighting the effects exacerbated by the COVID-19 pandemic. **Material and Methods:** A literature review was conducted based on PRISMA guidelines, covering articles published between 2016 and 2024. The consulted databases included PubMed, Scopus, Web of Science, and Google Scholar. Articles analyzing emotional aspects and coping strategies related to healthcare professionals were included, while studies outside the scope or duplicates were excluded. **Results and Discussion:** The review highlighted the prevalence of burnout, anxiety, and other stress-related disorders among healthcare professionals. Psychological support strategies, resilience training, and practices such as mindfulness proved effective in reducing emotional impacts. However, barriers such as stigma and the lack of adequate institutional policies limit the implementation of preventive and corrective interventions. **Conclusions:** Promoting the emotional well-being of healthcare professionals is an ethical and strategic priority. Public policies and integrated institutional actions, combined with the use of psychological monitoring technologies, can mitigate the identified challenges, strengthening the sustainability of healthcare systems and the quality of care provided.

Keywords: healthcare professionals, emotional well-being, burnout, occupational health, institutional strategies.

1. INTRODUÇÃO

O bem-estar emocional dos profissionais de saúde tem sido um tema amplamente debatido, especialmente em contextos desafiadores como a pandemia de COVID-19. Estes profissionais enfrentam pressões únicas, incluindo longas jornadas de trabalho, situações de alta carga emocional e a necessidade de decisões rápidas em ambientes de alto risco (Shahbaz et al., 2021). Essa realidade pode levar ao desgaste emocional, também conhecido como burnout, que afeta tanto a saúde mental quanto o desempenho profissional (Moretti & Pronzato, 2024).

Estudos indicam que a gestão das demandas emocionais no ambiente de trabalho é essencial para reduzir os impactos negativos na saúde desses profissionais. A chamada “labor

emocional” desempenha um papel significativo na prática clínica, influenciando tanto o bem-estar dos trabalhadores quanto a qualidade do cuidado prestado aos pacientes (Riley & Weiss, 2016). Nesse contexto, o desenvolvimento de estratégias de resiliência e suporte emocional é fundamental para enfrentar os desafios cotidianos (Pearman et al., 2020).

A pandemia exacerbou essas dificuldades, evidenciando lacunas na preparação e no suporte emocional oferecido aos profissionais de saúde. Muitos relataram dificuldades em lidar com o impacto psicológico de cuidar de pacientes em situações críticas, além de enfrentar o medo de contaminação e a perda de colegas de trabalho (Erquicia et al., 2020). Esses desafios destacam a necessidade de intervenções específicas que promovam a saúde emocional e o suporte institucional adequado.

Além disso, o estigma associado a questões de saúde mental muitas vezes impede que os profissionais busquem ajuda, mesmo quando enfrentam sintomas severos de ansiedade ou depressão (Stuijzand et al., 2020). Esse cenário reforça a importância de criar ambientes de trabalho mais acolhedores e integrados, que incentivem o diálogo aberto sobre saúde emocional.

Diante disso, o presente estudo busca explorar os principais desafios emocionais enfrentados pelos profissionais de saúde, com foco em estratégias eficazes para mitigar seus impactos. Ao revisar a literatura atual, espera-se contribuir para a formulação de políticas e práticas que promovam ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis para esses profissionais essenciais.

2. MATERIAL E MÉTODO

Este estudo utilizou uma metodologia de revisão de literatura para explorar os desafios emocionais enfrentados por profissionais de saúde em sua prática cotidiana. A pesquisa foi conduzida seguindo as diretrizes PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), garantindo rigor na seleção, análise e apresentação dos resultados.

Foram incluídos artigos publicados entre 2016 e 2024. A busca foi realizada nas bases de dados PubMed, Scopus, Web of Science e Google Scholar, utilizando descritores como “emocional challenges”, “healthcare professionals”, “burnout”, “stress management” e “mental health”. Operadores booleanos foram empregados para refinar os resultados.

Após a triagem inicial de títulos e resumos, foram selecionados artigos para leitura completa. Atenderam plenamente aos critérios de inclusão: estudos que analisassem aspectos

emocionais, estratégias de enfrentamento ou impactos psicológicos em profissionais de saúde. Critérios de exclusão envolveram artigos duplicados, estudos com acesso restrito e aqueles fora do escopo temático.

Os dados extraídos foram analisados qualitativamente, com foco na identificação de padrões, lacunas e estratégias de enfrentamento emocional. Essa abordagem permitiu consolidar conhecimentos relevantes para compreender as demandas emocionais enfrentadas por esses profissionais e propor soluções aplicáveis ao contexto atual.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os desafios emocionais enfrentados pelos profissionais de saúde estão diretamente ligados às demandas intensas de suas atividades. Este estudo revelou que fatores como longas jornadas de trabalho, exposição constante ao sofrimento humano e necessidade de decisões rápidas em situações críticas contribuem significativamente para o desgaste emocional e físico. Profissionais que lidam diretamente com emergências médicas e cuidados intensivos são frequentemente os mais impactados, apresentando altas taxas de burnout e transtornos relacionados ao estresse. Esses dados corroboram evidências anteriores que apontam a sobrecarga emocional como uma realidade cotidiana na prática clínica.

Além disso, a pandemia de COVID-19 exacerbou essas condições ao impor uma carga de trabalho ainda maior, combinada com o medo de contaminação e a perda de colegas e pacientes. Muitos profissionais relataram sintomas de ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático durante e após a crise sanitária. Esses achados reforçam a necessidade de um suporte psicológico estruturado em instituições de saúde, especialmente em cenários de crise. No entanto, foi identificado que apenas uma parcela dos locais de trabalho oferece suporte adequado, o que deixa os profissionais vulneráveis a consequências de longo prazo.

Outro aspecto relevante é o impacto do estigma em relação à busca por ajuda psicológica. Muitos profissionais hesitam em relatar seus problemas emocionais, temendo julgamentos ou repercussões em sua carreira. Esse estigma não apenas impede o acesso a intervenções preventivas, mas também agrava os sintomas, levando a consequências mais graves. Portanto, é essencial que as instituições de saúde promovam uma cultura de acolhimento

e normalização do cuidado psicológico, incentivando o diálogo aberto e o acesso a serviços de saúde mental.

A relação entre demandas emocionais e qualidade do cuidado prestado também foi amplamente discutida. Profissionais emocionalmente sobrecarregados têm maior propensão a erros médicos, conflitos interpessoais e baixa satisfação profissional, o que afeta diretamente os desfechos de saúde dos pacientes. Estratégias de gerenciamento do estresse, como mindfulness e treinamentos em resiliência, mostraram-se eficazes para reduzir esses impactos. No entanto, a implementação dessas práticas ainda é limitada, especialmente em países de baixa e média renda, onde os recursos para saúde mental são escassos.

O papel da liderança institucional também foi identificado como um fator crucial na mitigação dos desafios emocionais. Líderes que adotam práticas de suporte, como feedback construtivo, promoção do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal e reconhecimento profissional, criam ambientes mais saudáveis e produtivos. Instituições que investem em políticas de bem-estar relatam menores taxas de absenteísmo e maior retenção de talentos, destacando a importância de um suporte organizacional robusto.

Além disso, observou-se que os desafios emocionais variam entre categorias profissionais e setores. Enfermeiros e técnicos de enfermagem, por exemplo, estão mais expostos a jornadas extenuantes e menor autonomia decisória, o que os torna particularmente vulneráveis ao desgaste emocional. Já médicos frequentemente enfrentam a pressão de liderar equipes e tomar decisões críticas, o que pode levar a altos níveis de estresse psicológico. Essas diferenças ressaltam a necessidade de intervenções específicas para cada grupo.

A promoção de uma abordagem intersetorial foi outro ponto levantado. Parcerias entre instituições de saúde, organizações governamentais e entidades privadas podem ampliar o acesso a recursos de saúde mental, especialmente em contextos onde esses serviços são limitados. Além disso, a adoção de tecnologias como aplicativos de monitoramento emocional pode auxiliar no acompanhamento contínuo dos profissionais, oferecendo suporte personalizado e preventivo.

Portanto, os resultados desta revisão destacam a importância de abordagens integradas que priorizem o bem-estar emocional dos profissionais de saúde. A criação de ambientes de trabalho acolhedores, a implementação de programas de suporte psicológico e a redução do estigma são estratégias indispensáveis para enfrentar os desafios identificados. A saúde

emocional dos profissionais deve ser vista como uma prioridade, pois está intrinsecamente ligada à qualidade do cuidado prestado e à sustentabilidade dos sistemas de saúde.

04 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os desafios emocionais enfrentados pelos profissionais de saúde representam um aspecto central para a sustentabilidade dos sistemas de saúde e para a preservação da dignidade dos trabalhadores que integram essas equipes. Este estudo permitiu identificar não apenas os fatores que contribuem para o desgaste emocional, mas também os caminhos que podem ser trilhados para mitigar seus impactos. Trata-se de um tema que demanda um olhar integrado, que considere tanto as condições de trabalho quanto as estruturas institucionais e políticas que sustentam esses ambientes.

A saúde emocional dos profissionais de saúde deve ser compreendida como parte indissociável de seu desempenho e qualidade de vida. Ignorar essas demandas resulta em custos elevados, não apenas no âmbito individual, mas também em termos organizacionais, com aumento do absenteísmo, redução da produtividade e maior risco de erros clínicos. Para além das soluções tecnológicas ou das políticas públicas, é preciso fortalecer a dimensão humana do cuidado, promovendo espaços de acolhimento e troca para os trabalhadores.

Uma das reflexões centrais desta revisão é a necessidade de se superar o estigma que permeia as questões de saúde emocional. Profissionais de saúde frequentemente se veem como cuidadores, mas têm dificuldade em aceitar seu próprio sofrimento ou buscar apoio. Esse paradoxo reforça a importância de iniciativas institucionais que normalizem a busca por ajuda e ofereçam suporte preventivo, como acompanhamento psicológico e treinamentos regulares em gestão emocional.

Além disso, os avanços na área tecnológica, como ferramentas digitais de monitoramento emocional, oferecem novas possibilidades para o cuidado dos trabalhadores. Contudo, essas soluções devem ser integradas a políticas que priorizem mudanças estruturais, como jornadas de trabalho mais equilibradas e maior autonomia nas decisões cotidianas. Tais ajustes são fundamentais para criar ambientes de trabalho mais saudáveis e promover o engajamento dos profissionais.

Por fim, ao abordar os desafios emocionais dos profissionais de saúde, esta revisão reafirma que o cuidado com quem cuida é um compromisso ético e estratégico. Somente investindo em condições de trabalho mais humanizadas será possível garantir não apenas a saúde desses profissionais, mas também a qualidade do cuidado que chega até os pacientes.

REFERÊNCIAS

ERQUICIA, J.; VALLS, L.; BARJA, A.; GIL, S.; MIQUEL, J.; GARCÍA, M. Emotional impact of the Covid-19 pandemic on healthcare workers in one of the most important infection outbreaks in Europe. *Medicina Clínica*, [s.l.], 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2387020620304988>. Acesso em: 08 nov. 2024.

MORETTI, V.; PRONZATO, R. The emotional ambiguities of healthcare professionals' platform experiences. *Social Science & Medicine*, [s.l.], 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953624006385>. Acesso em: 11 nov. 2024.

PEARMAN, A.; HUGHES, M. K. L.; SMITH, E. L. Mental health challenges of United States healthcare professionals during COVID-19. *Frontiers in Psychology*, [s.l.], 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.02065/full>. Acesso em: 11 nov. 2024.

RILEY, R.; WEISS, M. C. A qualitative thematic review: emotional labour in healthcare settings. *Journal of Advanced Nursing*, [s.l.], 2016. Disponível em: <https://orca.cardiff.ac.uk/id/eprint/97633/>. Acesso em: 11 nov. 2024.

SHAHBAZ, S.; ASHRAF, M. Z.; ZAKAR, R.; FISCHER, F. Psychosocial, emotional and professional challenges faced by female healthcare professionals during the COVID-19 outbreak in Lahore, Pakistan: a qualitative study. *BMC Women's Health*, [s.l.], 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12905-021-01344-y>. Acesso em: 08 nov. 2024.

STUIJFZAND, S.; DEFORGES, C.; SANDOZ, V.; SAJIN, C. T. Psychological impact of an epidemic/pandemic on the mental health of healthcare professionals: a rapid review. *BMC Public Health*, [s.l.], 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-020-09322-z>. Acesso em: 08 nov. 2024.