

Artigos

Saúde mental e comportamento profissional em tempos atuais

Mental health and professional behavior in current times

Liandra dos Santos Ferreira¹

¹Graduação em Enfermagem pelo Centro Universitario UDF, Pós-Graduação em Auditoria em enfermagem pela Faculdade UNIBF e MBA em Gestão em Saúde pela Faculdade Cruzeiro do Sul.

✉ liandra.df@gmail.com

Palavras-chave:

Saúde Mental;
Comportamento Profissional;
Tempos Atuais.

Resumo

Introdução: Este trabalho objetiva analisar na literatura, a saúde mental e o comportamento dos profissionais, discorrendo a respeito dos conceitos da saúde dos trabalhadores e as causas que afetam sua saúde psicológica. **Objetivo:** Analisar a saúde mental e o comportamento dos profissionais nos tempos atuais. **Método:** Revisão Integrativa de literatura. **Resultado:** Foram obtidos 59 artigos, sendo 31 na base de dados da BDEF, 01 na SciELO e 27 na LILACS. O resultado por combinação foram: cinquenta e oito artigos na combinação “Saúde Mental e Comportamento Profissional”, zero artigos na combinação Tempos Atuais e Comportamento Profissional e um artigo na combinação Saúde Mental e Tempos Atuais. **Considerações Finais:** Para o desenvolvimento de um bom trabalho a saúde do profissional deve ser priorizada, as empresas precisam buscar meios para manter o equilíbrio físico e mental do trabalhador. Assim, poderá elevar o nível de qualidade dos resultados exigidos.

Keywords:

Mental Health;
Professional Behavior;
Current Times.

Abstract

This work aims to analyze the mental health and behavior of professionals in the literature, discussing the concepts of workers' health and the causes that affect their psychological health. **Objective:** To analyze the mental health and behavior of professionals in current times. **Method:** Integrative literature review. **Result:** 59 articles were obtained, 31 in the BDEF database, 01 in SciELO and 27 in LILACS. The result by combination were: fifty-eight articles in the combination “Mental Health and Professional Behavior”, zero articles in the combination Current Times and Professional Behavior and one article in the combination Mental Health and Current Times. **Final considerations:** To develop good work, the professional's health must be prioritized, companies need to find ways to maintain the worker's physical and mental balance. This way, you can raise the quality level of the required results.

1 INTRODUÇÃO

A busca pelo crescimento profissional, a falta de prioridade na saúde mental, tem causado muito estresse, ansiedade dentre outros fatores, que afetam a saúde do trabalhador e o seu desempenho no trabalho.

A conexão entre a mente e o corpo é muito estreita. Ao ser afetado, o outro se ressentido. O estado mental é mais importante para a saúde do que muitos pensam. A depressão mental é uma das principais causas das enfermidades enfrentadas pelos homens. O desgosto, a ansiedade, o descontentamento, o remorso, a culpa e a desconfiança podem levar a uma decadência e à morte (White, 2013).

Mesmo diante da carga excessiva de tarefas que afeta tanto o corpo quanto a mente dos trabalhadores, muitas vezes eles conseguem encontrar maneiras criativas de lidar com o estresse e manter sua saúde em meio às pressões do trabalho. No entanto, esse sofrimento também pode se manifestar de forma prejudicial, levando a ações que afetam negativamente a saúde e a vida, como o abuso de substâncias psicoativas (Santana *et al.*, 2023).

Este trabalho objetiva analisar na literatura, a saúde mental e o comportamento dos profissionais, discorrendo a respeito dos conceitos da saúde dos trabalhadores e as causas que afetam sua saúde psicológica.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, que compreende qualquer literatura que já foi publicada e está vinculada ao assunto a ser estudado (Marconi; Lakatos, 2003).

Como artigos, que foram os materiais utilizados nesse estudo. Possui caráter exploratório, que tem como objetivo tornar um problema explícito e/ou criar hipóteses para solucioná-lo (Gil, 2002). É também classificada como estudo de revisão integrativa, que consiste em estabelecer um objetivo, levantar uma hipótese, encontrar o máximo de pesquisas sobre o assunto que será estudado e criar critérios de inclusão e exclusão conforme o objetivo, e posteriormente analisar, interpretar e sintetizar os dados para chegar ao resultado do estudo (Silva; Guardagnini, 2019).

3 METODOLOGIA

A coleta de informações foi realizada no mês de abril de 2024, utilizando os descritores: Saúde Mental, Comportamento Profissional, Tempos Atuais, nas combinações: Saúde Mental END Comportamento Profissional, Tempos Atuais END Comportamento Profissional, Saúde Mental END Tempos Atuais.

A pesquisa foi realizada na base de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), na *Base de Dados de Enfermagem* (BDENF) acessada pelo portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS) acessada pelo portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A amostra do estudo consiste em artigos, na língua portuguesa, publicados no período de 2019 a 2024, de livre acesso ao texto completo. Foram excluídos aqueles em duplicidade e artigos em que não foi possível identificar uma relação com a temática por meio da leitura do título e resumo do artigo.

A coleta de dados foi realizada utilizando tabela adaptada de um instrumento validado apresentado anexo (Ursi, 2005), onde foram coletadas as informações: título do artigo, autores, ano de publicação, objetivo, tipo de estudo e considerações finais.

A análise dos dados será feita por uma Análise Temática (AT), que consiste em um modo de análise qualitativa que identifica, analisa, interpreta e relata proposições baseadas em dados qualitativos (Souza, 2019).

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Foram obtidos 59 artigos, sendo 31 na base de dados da BDENF, 01 na SciELO e 27 na LILACS. O resultado por combinação foram: cinquenta e oito artigos na combinação “Saúde Mental e Comportamento Profissional”, zero artigos na combinação Tempos Atuais e Comportamento Profissional e um artigo na

combinação Saúde Mental e Tempos Atuais. O quantitativo de artigos resultante na busca, bem como o quantitativo após aplicado os critérios de inclusão e exclusão encontra-se detalhado na tabela 1.

Tabela 1 - Quantitativo de artigos resultantes do protocolo de pesquisa, Brasília, Brasil, 2024.

PLATAFORMA BDEF (via BVS)			
Descritores	Nº de artigos	Nº de artigos após critério de inclusão	Nº de artigos após critério de exclusão
Saúde Mental e Comportamento Profissional	30	17	13
Tempos Atuais e Comportamento Profissional			
Saúde Mental e Tempos Atuais	1		1
PLATAFORMA SciELO			
Descritores	Nº de artigos	Nº de artigos após critério de inclusão	Nº de artigos após critério de exclusão
Saúde Mental e Comportamento Profissional	1		1
Tempos Atuais e Comportamento Profissional			
Saúde Mental e Tempos Atuais			
PLATAFORMA LILACS (via BVS)			
Descritores	Nº de artigos	Nº de artigos após critério de inclusão	Nº de artigos após critério de exclusão
Saúde Mental e Comportamento Profissional	27	17	10
Tempos Atuais e Comportamento Profissional			
Saúde Mental e Tempos Atuais			
TOTAL	59	34	25

Fonte: Autoria própria.

5 DESENVOLVIMENTO

Os artigos foram agrupados de acordo com os assuntos principais por eles abordados, sendo os grupos: Saúde Mental e Comportamento. (Santana *et al.*, 2023; Silva *et al.*, 2022; Malaquias *et al.*, 2021; Rodrigues, Alves e Salvador, 2020; Bicalho *et al.*, 2023; Santos *et al.*, 2019; Cunha *et al.*, 2021; Formiga *et al.*, 2023; Ribeiro *et al.*, 2022; Ampos *et al.*, 2023; Iglesias e Avellar, 2019; Silva *et al.*, 2023; Gomes *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2021; Simões e Cardoso, 2022; Ferreira e Anderson, 2020; Pascoal *et al.*, 2021; Cruz *et al.*, 2019; Sousa *et al.*, 2021; Moura *et al.*, 2022; Marcos, Monteiro e Campos, 2022; Barreto, *et al.*, 2022; Maia e Moraes, 2023). Para os descritores Tempos Atuais e Comportamento Profissional, Saúde Mental e Tempos Atuais, não foram identificados artigos após o critério de inclusão e exclusão.

5.1 Saúde mental e comportamento profissional

Todo trabalho proporciona experiências de prazer e sofrimento, o que é sustentado por um esforço constante do trabalhador em busca do prazer e da prevenção do sofrimento. A ausência de sofrimento no ambiente laboral não implica necessariamente em saúde ou bem-estar, mas sim na maneira como cada trabalhador emprega seus recursos internos e externos para transformar a dor do trabalho em prazer e realização pessoal e profissional, frequentemente utilizando táticas individuais ou coletivas de defesa (Santana *et al.*, 2023).

No que diz respeito à saúde mental dos profissionais de saúde, têm sido recorrentes queixas e sintomas de ansiedade, depressão, perda da qualidade do sono, insônia, negação, raiva e medo, como alguns dos efeitos psicológicos que essa população vivencia (Silva *et al.*, 2022).

Dentre os transtornos mentais, destacam-se os transtornos mentais comuns (TMC), que afetam milhares de pessoas em todo o mundo. Os TMC são compostos por duas principais categorias diagnósticas: transtornos depressivos e transtornos de ansiedade. Os transtornos depressivos são caracterizados pela baixa autoestima, tristeza, insônia, cansaço e falta de interesse nas atividades diárias ou no trabalho. Esses sinais e sintomas podem ser recorrentes ou podem durar mais tempo. Em casos mais graves, a depressão pode ter como consequência o suicídio (Malaquias *et al.*, 2021).

Sabe-se que, ao longo da existência, todos os indivíduos lidam com agentes que podem causar o estresse, tanto na esfera pessoal quanto na profissional. No campo profissional, o progresso tecnológico e a consolidação do sistema neoliberal estimularam as demandas por produtividade e estimularam a competição, o que, por sua vez, potencializou o estresse entre os funcionários (Rodrigues; Alves; Salvador, 2020).

O comprometimento ético e moral que médicos, enfermeiros e outros profissionais têm em cuidar e recuperar a saúde é acompanhado de consequências que podem resultar na renúncia de cuidados pessoais e bem-estar, o que pode comprometer o bem-estar coletivo. Isso começa a afetar a coordenação da equipe e o atendimento ao paciente (Silva *et al.*, 2022).

Aos enfermeiros que trabalham no ambiente hospitalar, acrescenta-se a necessidade de tomar uma decisão imediata e frequente; o uso de tecnologias duras; a administração e supervisão de pessoas; e a assistência direta e indireta a pacientes gravemente enfermos ou em risco de morte iminente. Esses fatores, muitas vezes, causam insatisfação profissional e aumentam o estresse no trabalho (Rodrigues; Alves; Salvador, 2020).

Durante a pandemia, os enfermeiros tiveram que lidar com altos níveis de estresse, e essa situação tem sido objeto de estudo das ciências da saúde, trazendo estudos sobre as estratégias de coping, que demonstram a capacidade de controle emocional e cognitivo, além das influências do ambiente-homem que levam o indivíduo a assumir diferentes posturas para lidar com as tensões do dia a dia. A pandemia trouxe desafios também para a liderança do enfermeiro, que buscou manter um ambiente laboral favorável, capaz de valorizar as pessoas, gerar confiança, engajamento e resiliência entre a equipe. Esses são os princípios da Liderança Autêntica (LA) (Bicalho *et al.*, 2023).

Assim, o estresse é uma patologia reconhecida pela organização internacional do trabalho e pode acarretar diversas consequências físicas e psicológicas ao indivíduo. Podem surgir sintomas leves, como dores de cabeça frequentes, taquicardia, distúrbios alimentares e do sono, ou até mesmo evoluir para uma doença crônica como hipertensão arterial sistêmica (Rodrigues; Alves; Salvador, 2020).

O estresse no ambiente de trabalho é conhecido como estresse ocupacional e é mundialmente considerado um grande desafio enfrentado pelos profissionais de saúde. O termo estressor ocupacional se refere aos estímulos gerados no ambiente de trabalho que causam efeitos físicos ou psicológicos negativos em uma maior quantidade de indivíduos expostos a eles. Os fatores extraorganizacionais e organizacionais, individuais e coletivos, são considerados agentes estressores (Santos *et al.*, 2019).

Os estudos de Souza *et al.* abordaram a dor psicológica, as ideias, comportamentos e até mesmo o suicídio por adoecimento devido ao trabalho profissional da equipe de enfermagem e outras equipes de saúde, destacando a carência de recursos materiais, falta de recursos pessoais, trabalho intenso e falta de estabilidade profissional (Cunha *et al.*, 2021).

O profissional de enfermagem saudável e descansado é mais benéfico para as instituições de saúde e para os pacientes, já que sua eficácia e produtividade são ampliadas, o número de erros relacionados ao trabalho é reduzido, as licenças são menos frequentes e evitam o esgotamento físico e mental desses profissionais. Assim sendo, a diminuição do estresse não apenas reduz a taxa de doenças relacionadas ao estresse entre a equipe de enfermagem, mas também aumenta significativamente a qualidade do trabalho. Portanto, é imprescindível investigar e resolver os fatores que contribuem para o estresse, a fim de promover a saúde da população (Santos *et al.*, 2019).

A Liderança Autêntica (LA) é um modelo de comportamento do líder que incentiva ações positivas em um ambiente ético e fiel aos princípios, sem necessidade de doutrinação. Ela é composta por quatro dimensões: Transparência Relacional, Perspectiva Moral, Processamento Equilibrado e Autoconsciência. A liderança de uma equipe em situações adversas requer o domínio de táticas que auxiliem o líder a resolver problemas, dividir responsabilidades e buscar assistência quando necessário (Bicalho *et al.*, 2023).

É necessário que as organizações promovam oportunidades de aprendizado, para que os profissionais se aprimorem e lidem de forma adequada e segura diante das diferentes demandas e adversidades do dia a dia da pandemia. Além disso, afirmam que a falta de preparo das equipes de enfermagem pode causar sobrecarga e estresse (Cunha *et al.*, 2021).

Considerando que o estresse é uma doença crônica recorrente, que pode causar problemas nas atividades sociais, gerando custos e a aposentadoria antecipada, além do risco de suicídio (Santos *et al.*, 2019). Cunha *et al.* (2021), informa que a classificação apresentada por João Mohana, as necessidades humanas básicas são caracterizadas como necessidades psicobiológicas, que incluem: hidratação, nutrição, sono e repouso, exercícios e atividades físicas, sexualidade, cuidado corporal e ambiente, entre outras; necessidades psicossociais, como segurança, amor, comunicação, aprendizado, autoestima e recreação; e necessidades espirituais, como religião, teologia, ética ou filosofia da vida. Essas necessidades, quando não atendidas ou atendidas de forma inadequada, podem causar desconforto, podendo causar adoecimento se forem prolongadas. Portanto, são cruciais na prevenção e redução de enfermidades mentais e físicas.

A Política Nacional de Humanização se compromete a oferecer assistência integral à população e a elaborar estratégias que aumentem os direitos e a cidadania, além de aprimorar as relações entre os profissionais de saúde e os usuários, bem como entre si e com a comunidade. A humanização também pode ser considerada uma estratégia de qualificação da atenção e gestão do trabalho, visando a mudanças nos processos, organização, resolubilidade e qualidade, além da criação de sujeitos com vistas à mobilização, crescimento e, sobretudo, autonomia dos trabalhadores e usuários (Formiga *et al.*, 2023).

A dimensão de Perspectiva Moral é guiada pelos princípios éticos e morais do líder, controlando as escolhas sem usar influências externas prejudiciais à equipe (Bicalho *et al.*, 2023).

Ao valorizar as expressões, os sentimentos e as experiências vividas pelas enfermeiras brasileiras durante o enfrentamento da pandemia, a pesquisa ressignifica a relevância social do processo de trabalho da enfermagem. Diante das dificuldades laborais do setor de saúde, é necessário a união de esforços do grupo de profissionais, gestores e entidades de classe da enfermagem, com o objetivo de garantir condições seguras no trabalho e a proteção da vida dos profissionais. O reconhecimento social, político e econômico do cuidado humano é essencial (Ribeiro *et al.*, 2022).

Os profissionais da saúde têm mais chance de desenvolver problemas psicológicos após catástrofes ou tragédias do que a população em geral. Quando comparados aos profissionais da saúde, os enfermeiros

são os mais predispostos ao adoecimento mental, que se manifestam na forma de exaustão, depressão, ansiedade e estresse pós-traumático. Nesta pandemia, a enfermagem teve destaque devido às elevadas prevalências de danos à saúde mental e ao maior risco de exaustão emocional no ambiente de trabalho (Ampos *et al.*, 2023).

Diversos autores examinam e enfatizam a importância da inclusão da saúde mental na rotina da atenção básica para garantir a integralidade do cuidado em saúde (Iglesias; Avellar, 2019).

A Associação Americana de Psiquiatria, por meio do DSM-5, define os transtornos mentais como síndromes que provocam uma alteração clínica significativa nos processos de cognição, regulação emocional ou comportamento, que resultam em disfunções nos processos psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento subjacentes ao funcionamento mental, resultando em sofrimento, incapacidade em atividades sociais e ocupacionais (Silva *et al.*, 2023).

Nesta perspectiva, os Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho (TMRT) são a principal causa de doença em trabalhadores, independentemente de sua inserção no mercado de trabalho. Esses problemas, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), são os mais comuns no milênio. Entre essas, destacam-se a depressão e a ansiedade (Gomes *et al.*, 2021).

Dentre os diagnósticos mais recorrentes na amostra deste estudo, destacam-se os transtornos neuróticos, relacionados ao estresse, e os transtornos somatoformes, seguidos por transtornos de humor. Transtornos neuróticos, relacionados com "stress" e transtornos somatoformes, são um grupo de transtornos caracterizados pela ansiedade gerada exclusivamente ou essencialmente por situações claramente definidas que não representam perigo real (Silva *et al.*, 2023).

Trabalhar em um ambiente de pressão do supervisor ou seus colegas, a falta de segurança no emprego ou até os riscos de acidentes de trabalho são fatores determinantes para o desenvolvimento do problema, trazendo consequências nos níveis individual, profissional, familiar e social. Há uma influência do ambiente de trabalho como principal fator para o surgimento de síndromes, uma vez que a síndrome de burnout parece ser um dos grandes problemas psicossociais atuais (Silva *et al.*, 2021).

O esgotamento profissional (burnout) é considerado um problema de saúde relacionado ao trabalho (Simões e Cardoso, 2022). A Síndrome de Burnout (SB) Além de ser um importante problema para o profissional de saúde, a SB também é um risco potencial para a população assistida, uma vez que pode afetar negativamente a qualidade do atendimento prestado (Ferreira; Anderson, 2020).

A Síndrome de Burnout ou esgotamento profissional é um transtorno psicossocial que surge de estressores presentes no ambiente de trabalho. É caracterizada pela baixa produtividade laboral, esgotamento emocional e físico, atitudes de indiferença e sentimento de culpa (Pascoal *et al.*, 2021).

O modo como você lida com o burnout pode influenciar negativamente o bem-estar físico e psicológico dos profissionais de saúde. O processo de enfrentamento consiste em administrar, controlar ou reduzir as exigências do ambiente que foram consideradas estressantes pelo indivíduo (Cruz *et al.*, 2019).

Ao longo do tempo, o ambiente laboral tem sofrido modificações que afetam a qualidade de vida, a saúde e a segurança dos trabalhadores. Mudanças no mercado de trabalho geram receio do desemprego, da competitividade, intensificação do ritmo, ampliação dos direitos trabalhistas, informalidade. Redução da força de trabalho, uso indevido de conhecimento, assédio e incerteza (Sousa *et al.*, 2021).

Com o passar do tempo, o ambiente de trabalho se tornou mais competitivo e a assistência à saúde, exigindo maior capacitação dos colaboradores. Vários fatores interferem no adoecimento dos profissionais da saúde, como os sociais, os individuais, assim como as condições de trabalho. O TMC (transtornos mentais recorrentes) está associado ao esgotamento profissional (burnout), o que afeta tanto os aspectos físicos quanto emocionais da pessoa, devido à demanda excessiva de energia (Moura *et al.*, 2022). É sabido que há prazer em trabalhar, mas isso não está ligado a uma exclusão do sofrimento no trabalho, uma vez que o sofrimento é inerente ao trabalho. O prazer é entendido como uma mobilização do sujeito, uma vez que faz com que o trabalhador busque reconhecimento e gratificações, podendo surgir como uma forma de realização da identidade (Marcos; Monteiro; Campos, 2022).

O *workaholism*, fenômeno crescente de vício ou dependência comportamental no trabalho, com crescimento acelerado, é caracterizado pelas dimensões trabalho excessivo e trabalho compulsivo em trabalhadores a partir da associação de fatores ocupacionais e individuais. O que também pode prejudicar as relações interpessoais dos trabalhadores, interferir nas suas condições de saúde e ser um fenômeno relacionado positivamente com outras doenças ocupacionais, como a depressão e a síndrome de burnout (Barreto *et al.*, 2022).

De acordo com Marcos, Monteiro e Campos (2022), as táticas de defesa são ações dos trabalhadores, geralmente de forma inconsciente, para evitar o que lhes causa sofrimento. As táticas de defesa elaboradas pelos trabalhadores são complexas. Por um lado, elas mantêm o equilíbrio mental frente às pressões do trabalho. Por outro lado, podem permitir ao empregado "tolerar o intolerável". Já a tática de negação tem como objetivo minimizar o enfrentamento entre trabalho e sofrimento, eliminando da consciência, pelo menos durante o período laboral, o sofrimento que o próprio trabalho causa.

Quanto ao adoecimento psicológico, pode-se notar o surgimento de problemas psíquicos menores, como tensão, insônia, fadiga e, até mesmo, sintomas mais severos ligados à depressão e à tendência ao suicídio. Muitos educadores enfrentam uma situação de doença que os leva a se afastar do trabalho devido ao comprometimento (Maia; Moraes, 2023).

A baixa produtividade profissional, também chamada de ineficácia profissional, é um componente de autoavaliação do burnout, uma vez que o fenômeno inclui variáveis cognitivas-atitudeis, como a diminuição da satisfação pessoal no trabalho. Em termos de fatores que predisõem o burnout, destacam-se os fatores individuais, sociais e organizacionais (Barreto, *et al.*, 2022).

Encontramos ferramentas específicas para mensurá-lo, tais como o Maslach Burnout Inventory (MBI). Este inventário analisa três dimensões da síndrome: a exaustão emocional relacionada à intensidade da carga horária de trabalho; a despersonalização ou insensibilidade aos problemas enfrentados pelos usuários; um distanciamento que pode resultar em atitudes negativas e até desumanizadas no ambiente de trabalho; e a sensação de falta de realização profissional e de falta de envolvimento pessoal com o trabalho (Simões; Cardoso, 2022).

A despersonalização se refere aos desajustes no ambiente interpessoal do burnout. Quando presente, os trabalhadores referem-se à insensibilidade em suas relações interpessoais, desapego excessivo e distanciamento de diversos aspectos relacionados ao trabalho, a adoção de comportamentos e atitudes insensíveis, impessoais, frieza nas relações de trabalho e redução no desempenho das atividades ocupacionais (Barreto, *et al.*, 2022).

Ao longo do tempo, o isolamento do trabalhador pode torná-lo mais vulnerável e incentivar a dissolução do grupo de trabalhadores. O isolamento pode ser entendido como isolar pensamentos e comportamen-

tos, a fim de evitar sofrimento prolongado ou constante. Dessa forma, os trabalhadores separam a "realidade" vivida dentro do trabalho da "realidade" vivida fora dele, na vida pessoal (Marcos, Monteiro e Campos, 2022).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o objetivo de analisar a saúde mental e o comportamento dos trabalhadores, foi identificado que a busca pelo desenvolvimento e crescimento na carreira, tem ocasionado, estresse, cansaço, ansiedade e depressão, na classe trabalhadora.

No decorrer do estudo pode se observar, que as exigências impostas pela liderança e a busca pelos resultados tem ocasionado esgotamento profissional no colaborador.

De acordo com Santana *et al.* (2023), mesmo diante da carga excessiva de tarefas que afeta tanto o corpo quanto a mente dos trabalhadores, muitas vezes eles conseguem encontrar maneiras criativas de lidar com o estresse e manter sua saúde em meio às pressões do trabalho. No entanto, esse sofrimento também pode se manifestar de forma prejudicial, levando a ações que afetam negativamente a saúde e a vida, como o abuso de substâncias psicoativas.

Para o desenvolvimento de um bom trabalho, a saúde do profissional deve ser priorizada, a empresas precisam buscar meios para manter o equilíbrio físico e mental do trabalhador. Assim, poderá elevar o o nível de qualidade dos resultados exigidos.

REFERÊNCIAS

AMPOS, L. F.; VECCHIA, L. P. D.; TAVARES, J. P.; CAMATTA, M. W.; MAGNAGO, T. S. B. S.; PAI, D. D. Implicações da atuação da enfermagem no enfrentamento da COVID-19: exaustão emocional e estratégias utilizadas. **Esc. Anna Nery**, UFRGS, p. 02-06-07, out. 2023.

BICALHO, C. S. S.; FIGUEIREDO, C. K.; BELTRAN, E. I. L.; SOUZA, G. P. Estratégias de *coping* e liderança autêntica: atuação do enfermeiro em 2021 durante a pandemia de covid-19. **Esc. Anna Nery**, UFP, p. 02-07-08, mar. 2023.

BARRETO, M. F. C.; GALDINO, M. J. Q.; FERNANDES, F. G.; MARTINS, J. T.; MARZIALE, M. H. P.; HADDAD, M. C. F. L. *Workaholism* e burnout entre docentes de pós-graduação stricto sensu. **Rev. Saúde Pública**, Curitiba, p.02, ago. 2022.

CUNHA, L. B.; LEAL, C. C. G.; BATISTA, M. A.; NUNES, Z. B. Estratégias de enfrentamento (coping) da equipe de enfermagem durante a pandemia de covid-19 no brasil: uma revisão integrativa da literatura. **Cuid. Enferm.** p. 05-07, nov. 2021.

CRUZ, S. P.; CRUZ, J. C.; CABRERA, J. H.; ABELLÁN, M. V. Fatores relacionados à probabilidade de sofrer problemas de saúde mental em profissionais da saúde. **Rev. Latino – AM Enfermagem**, USP, p. 05-07, jan. 2019.

FERREIRA, M. S. G.; ANDERSON, M. I. P. Sobrecarga de trabalho e estresse: relato sobre um grupo de apoio à saúde do trabalhador em uma Unidade de Saúde da Família. **Rev. Bras. Med Fam. Comunidade**. Rio de Janeiro, p.02-08, dez. 2020.

FORMIGA, W. D. D.; ZANIN, L.; FLÓRIO, F. M.; OLIVEIRA, A. M. G. O impacto das assembleias na humanização em saúde em um centro de atenção psicossocial. **Cad. Saúde Colet.**, São Paulo, p.07-08, abr.2023.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, S.A., 2002.

- GOMES, A. S.; SILVA, A. T. C. S. G.; MOURA, A. C. P.; PEREIRA, D. M. R. Perfil de trabalhadores acometidos por transtornos mentais relacionados ao trabalho. **Rev enferm UFPE on line**, p. 03, jun. 2021.
- IGLESIAS, A.; AVELLAR, L. Z. Matriciamento em Saúde Mental: práticas e concepções trazidas por equipes de referência, matriciadores e gestores. **Ciência & Saúde Coletiva**, UFES, p. 02, jun. 2019.
- MAIA, I. M.; MORAIS, N. A. Engajamento com o Trabalho e Exaustão Emocional de Profissionais da Socio Educação. **Psicologia: Ciência e Profissão**. v. 43, p. 03, nov. 2023.
- MALAQUIAS, T. S. M.; OKUBO, C. V. C.; ROSSANEIS, M. A.; ARONI, P.; MALAQUIAS, A. M.; HADDAD, M. C. F. L. Efeitos da pandemia da Covid-19 sob os profissionais de saúde: protocolo de revisão sistemática. **Online Brazilian Journal of Nursing**, Paraná, p. 02, jul. 2021.
- MARCOS, C. B.; MONTEIRO, J. K.; CAMPOS, M. F.; GUERIN, M. **Estratégias de mediação utilizadas por trabalhadores da área de drogas**. Caderno de Psicologia Social do Trabalho, UFRGS, mai. 2022.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas S.A. 2003.
- MOURA, R. C. D.; CHAVAGLIA, S. R. R.; COIMBRA, M. A. R.; ARAÚJO, A. P. A.; SCÁRDUA, S. A.; FERREIRA, L. A.; DUTRA, C. M.; OHI, R. I. B. Transtornos mentais comuns em profissionais de enfermagem de serviços de emergência. **Acta Paul Enferm**. São Paulo, out. 2022.
- PASCOAL, F. F. S.; COSTA, S. F. G.; BATISTA, S. S.; CARVALHO, M. A. P.; LORDÃO, A. V.; BATISTA, J. B. V. Sobrecarga em trabalhadores de saúde de um complexo hospitalar psiquiátrico no Nordeste brasileiro. **Esc. Anna Nery**, Paraíba, jun. 2021.
- RIBEIRO, A. A. A.; OLIVEIRA, M. V. L.; FURTADO, B. M. A. A. M.; FREITAS, G. F. Impacto da Pandemia COVID 19 na vida, saúde e trabalho de enfermeiras. **Acta Paul Enferm**. São Paulo, abr. 2022.
- RODRIGUES, C. C. F. M.; ALVES, L. V. O.; SALVADOR, P. T. C. O. Estratégias de enfrentamento e coping do estresse ocupacional utilizada por profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: Socoing review. **Online.Braz J Nurs**, UFRN, set. 2020.
- SANTANA, T. S.; SOUSA, A. R.; SERVO, M. L. S.; CARNEIRO, I. A.; MOREIRA, W. C.; FONTOURA, E. G.; SOUZA, K. A. O. Desconstrução dos sentidos do trabalho: vivências de sofrimento em enfermarias de emergência hospitalar. **Rev. enferm**. UFPI, mai. 2023.
- SANTOS, A. F.; MACHADO, R. R.; SANDES, S. M. S. Fatores aliviantes e agravantes do estresse ocupacional na equipe de enfermagem. **Rev. Enferm**. UFPI, dez. 2019.
- SILVA, M. V. B.; SILVA, H. V. C.; VERAS, J. L. A.; GUIMARÃES, F. J. Perfil dos casos notificados de transtornos mentais relacionados ao trabalho em enfermeiros no Brasil. **R. Pesq. Cuid. Fundam**, Pernambuco, set. 2023.
- SILVA, F. V.; CEZARIO, P. F. O.; BRITO, A. R. R. T.; NOGUEIRA, W. P.; SILVA, A. N. O. S.; NOGUEIRA, J. A.; ALMEIDA, S. A. Efeitos da pandemia e fatores associados a saúde mental: revisão integrativa. **REME. Rev. Min. Enferm**, Paraíba, jun. 2022.
- SILVA, J. L. L.; SOUZA, L. V.; ABREU, L. M.; MOTA, C. P.; MESSIAS, C. M.; MONNERAT, M. S. Qualidade de vida e bem-estar de trabalhadores de colégio universitário. **R. pesq.: cuid. fundam**. Online. Rio de Janeiro, dez. 2021.
- SILVA, W. K.; GUADAGNIN, I.G. M. **Tecnologias educacionais e comunicacionais: problemáticas contemporâneas**. 1. ed. Curitiba: Appris, 2019.
- SIMÕES, E. C.; CARDOSO, M. R. A. Violência contra professores da rede pública e esgotamento profissional. **Ciência & Saúde Coletiva**. São Paulo, 2022.

SOUZA, L. K. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. **Arquiv. Bras. de Psic.** Rio de Janeiro, 2019.

SOUSA, K. H. J. F.; TRACERA, G. M. P.; SANTOS, K. M.; NASCIMENTO, F. P. B.; FIGUEIRÓ, R. F. S.; ZEITOUN, R. C. G. Transtornos mentais comuns entre trabalhadores da saúde: revisão integrativa. **R. pesq.: cuid. fundam. Online**, dez. 2021.

URSI, E. S. **Prevenção de lesões de pele no perioperatório**: revisão integrativa da literatura. 2005. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Fundamental) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005.

WHITE, E. G. **Ciência do bom vive**. Copyright © 2013, Estate, Inc. São Paulo: CPB, p.168, 2013.