

Fatores Associados Ao Estresse Ocupacional No Segmento Da Saúde: Um Estudo Focado Em Unidades De Terapia Intensiva (UTI's)

Ariovaldo Rodrigues Vilhena Neto

Universidade De São Paulo

João Luiz Quirino Da Silva Filho

Faculdade Medicina Do Sertão

Rayssa Toga Cambriai Nascimento

Faculdade UNIBF

Cláudio Maranhão Pereira

UNICAMP SP

Glau Renee Hilgemberg

Cesul

Fernanda Luiza Buarque De Gusmão

Universidade Tiradentes

Aline Patrícia Dos Santos Bezerra

Universidade Federal Do Rio Grande Do Norte

Luiz Fernando Brigido Castro

Universidade Federal Do Acre

Rodrigo Sérgio Da Silva Rodrigues

Universidade Federal Do Ceará

Albert Bacelar

Faculdade Zarns

Ana Carolina Lima Cavalcante

Faculdade Pernambucana De Saúde - FPS

Eric Murilo De Souza Andrade Santos

Unifatecie

Renan Venancio Ferreira Lopes

Universidade Federal Do Pará

José Édson Alves De Oliveira

IESM

Kassya Fernanda Freire Lima

UFMA

Francisco De Assis Muniz De Oliveira

Universidad Leonardo Da Vinci

Resumo:

A pesquisa teve como objetivo investigar os fatores que contribuem para o estresse ocupacional em profissionais que atuam nas Unidades de Terapia Intensiva (UTIs), buscando compreender as condições de trabalho e os impactos na saúde dos trabalhadores. Trata-se de um estudo qualitativo, realizado por meio de entrevistas semiestruturadas com 15 profissionais de saúde, incluindo médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e técnicos de enfermagem. A análise dos dados revelou que a sobrecarga de trabalho, a pressão emocional, a escassez de recursos e a falta de apoio institucional são os principais fatores geradores de estresse nas UTIs. Os resultados indicaram que esses profissionais sofrem de sintomas como burnout, ansiedade e distúrbios do sono, além de impactos físicos, como dores musculares e enxaquecas. Apesar de algumas estratégias de enfrentamento, como apoio entre colegas e a prática de atividades físicas, os participantes sugeriram melhorias nas condições de trabalho, como aumento no número de profissionais, melhores recursos materiais e o fortalecimento do apoio psicológico institucional. A pesquisa conclui que, para reduzir o estresse ocupacional e melhorar a qualidade de vida dos profissionais, é fundamental a implementação de políticas de saúde mental e de suporte adequado no ambiente de trabalho, com a participação ativa da gestão hospitalar.

Palavras-chave: Estresse ocupacional; Unidade de Terapia Intensiva; Saúde.

Date of Submission: 08-04-2025

Date of Acceptance: 18-04-2025

I. Introdução

O estresse ocupacional é um fenômeno amplamente discutido nas áreas de saúde e psicologia, sendo um dos principais fatores que afeta a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores, especialmente aqueles em profissões de alta exigência emocional e física. As Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) são ambientes hospitalares que possuem uma carga de trabalho intensa e exigem dos profissionais uma performance elevada, com alta pressão emocional, o que pode gerar um grande risco para o desenvolvimento do estresse ocupacional. Este estresse, muitas vezes, é causado pela interação de vários fatores, como a responsabilidade de lidar com a vida de pacientes graves, a sobrecarga de trabalho, a falta de recursos adequados e a alta rotatividade de equipes (Lima et al., 2020).

As UTIs são locais onde pacientes em estado crítico necessitam de monitoramento constante e intervenções imediatas. Os profissionais que atuam nesses ambientes, como médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e técnicos, lidam com uma grande quantidade de informações, decisões rápidas e frequentemente precisam fazer escolhas difíceis em relação ao cuidado dos pacientes. O fato de estarem constantemente expostos a situações de vida ou morte, onde os resultados nem sempre são positivos, pode ser emocionalmente desgastante. Além disso, a natureza imprevisível e desafiadora do trabalho nas UTIs intensifica ainda mais a experiência de estresse, podendo levar ao esgotamento físico e psicológico dos trabalhadores. O estresse ocupacional nas UTIs é amplamente reconhecido por sua relação direta com o burnout, síndrome caracterizada pelo esgotamento extremo, despersonalização e sensação de ineficácia no trabalho. Esse quadro pode afetar diretamente a qualidade do atendimento prestado aos pacientes e a saúde mental dos profissionais de saúde (Lima; Domingues Junior; Gomes, 2023).

A sobrecarga de tarefas, a pressão por resultados imediatos e a constante exposição a situações de emergência são fatores que contribuem para o aumento dos níveis de estresse. Para os profissionais de saúde, especialmente em ambientes de alta complexidade como as UTIs, o estresse é uma realidade constante que demanda estratégias eficazes de enfrentamento e apoio institucional. Outro fator que potencializa o estresse nas UTIs é a falta de uma estrutura de apoio adequada. Muitas vezes, as equipes de saúde enfrentam carências em relação à quantidade de profissionais, o que resulta em sobrecarga de trabalho (Lima; Domingues; Silva, 2024).

Além disso, a escassez de recursos materiais, a falta de uma comunicação eficiente entre as equipes e a gestão inadequada do ambiente hospitalar são elementos que geram um estresse adicional. A falta de treinamento adequado também é um fator importante que pode aumentar o nível de ansiedade e insegurança entre os profissionais, tornando o ambiente ainda mais desafiador e extenuante. É importante destacar que o estresse ocupacional não afeta apenas a saúde mental dos trabalhadores, mas também está diretamente relacionado a problemas físicos, como a síndrome do estresse pós-traumático (TEPT), hipertensão, doenças cardiovasculares e transtornos de sono (Lima; Domingues; Silva, 2024).

Os sintomas emocionais incluem sentimentos de desesperança, irritabilidade, ansiedade e depressão. A constante exposição a situações de emergência pode provocar um impacto profundo na saúde física e mental dos profissionais, comprometendo sua capacidade de se recuperar de situações estressantes e de manter sua saúde no longo prazo. Dessa forma, a promoção de estratégias de prevenção e o apoio psicológico se tornam essenciais no

combate ao estresse ocupacional. Além dos fatores internos do ambiente hospitalar, as questões externas, como a pressão social e a constante expectativa em relação aos resultados, também contribuem significativamente para o aumento do estresse ocupacional nas UTIs (Lima; Silva; Domingues Junior, 2024).

A sociedade exige que os profissionais de saúde estejam sempre preparados para situações de emergência e que sejam capazes de salvar vidas, sem considerar as limitações e os desafios envolvidos nesse processo. Esse estigma de "superprofissional" pode criar uma sobrecarga emocional adicional, pois os trabalhadores sentem-se pressionados a manter um alto padrão de desempenho, independentemente das dificuldades enfrentadas no cotidiano (Lima; Silva; Domingues Junior, 2024).

Diante deste contexto, o objetivo da pesquisa foi analisar os fatores que contribuem para o estresse ocupacional nas Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) e como ele impacta a saúde física e mental dos profissionais que atuam nesses ambientes. Além disso, buscou-se identificar possíveis estratégias e soluções para mitigar esse estresse, promovendo uma melhora nas condições de trabalho e no bem-estar dos trabalhadores da saúde. A pesquisa também pretende fornecer uma compreensão mais profunda sobre a importância de políticas de apoio e de prevenção, a fim de melhorar a qualidade de vida no ambiente de trabalho e, conseqüentemente, a qualidade do atendimento aos pacientes.

II. Materiais E Métodos

A pesquisa foi realizada por meio de um estudo prático qualitativo, com o objetivo de explorar de maneira aprofundada as experiências dos profissionais de saúde que atuam nas Unidades de Terapia Intensiva (UTIs), no que diz respeito ao estresse ocupacional. Optou-se por uma abordagem qualitativa, pois ela permite uma análise mais detalhada e compreensiva das percepções, sentimentos e vivências dos participantes em relação aos fatores que contribuem para o estresse em seu ambiente de trabalho. O estudo qualitativo possibilitou a obtenção de informações ricas e subjetivas, importantes para compreender a complexidade das situações que causam o estresse, bem como os impactos dessa condição na saúde dos profissionais.

A amostra foi composta por 15 profissionais de saúde que atuam em UTIs de hospitais públicos e privados. Esses profissionais foram selecionados por conveniência, considerando a disponibilidade para participar da pesquisa e a experiência em ambientes de terapia intensiva. A amostra incluiu médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e técnicos de enfermagem, o que proporcionou uma visão ampla das diferentes funções e perspectivas dentro das UTIs. A diversidade da amostra permitiu uma análise mais holística sobre o estresse ocupacional, considerando os variados níveis de responsabilidade e tipos de atividades realizadas pelos participantes, além das especificidades de cada profissão dentro do ambiente intensivo.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, que foram gravadas e transcritas integralmente para posterior análise. As entrevistas foram conduzidas de forma individual e em um ambiente reservado, buscando garantir a confidencialidade e o conforto dos participantes. Durante as entrevistas, foi explorado o cotidiano de trabalho dos profissionais, os fatores que causam estresse, as estratégias utilizadas para lidar com ele, e os efeitos percebidos sobre sua saúde física e mental. As perguntas foram elaboradas de maneira a permitir que os participantes expressassem livremente suas experiências, sensações e desafios. Além disso, foram abordadas questões relacionadas à estrutura de apoio no ambiente de trabalho, como a disponibilidade de recursos, o apoio institucional e a comunicação entre as equipes.

Após a coleta, os dados foram analisados por meio da técnica de Análise de Conteúdo, que permite a identificação de categorias temáticas e padrões nas falas dos participantes. A análise foi realizada de maneira indutiva, ou seja, as categorias emergiram diretamente das respostas dos participantes, sem imposições externas. Foram identificados fatores comuns entre os relatos, como a sobrecarga de trabalho, a pressão constante por resultados e a escassez de recursos, que estavam presentes na maioria das falas. Além disso, foram analisados os efeitos psicológicos do estresse, como o burnout, a ansiedade e a depressão, e a forma como esses profissionais lidam com o estresse no dia a dia. A análise permitiu traçar um panorama detalhado do estresse ocupacional nas UTIs, fornecendo dados importantes para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e apoio psicológico aos profissionais.

III. Resultados E Discussões

A análise dos dados obtidos nas entrevistas semiestruturadas revelou uma série de fatores e condições que contribuem significativamente para o estresse ocupacional nas Unidades de Terapia Intensiva (UTIs). Esses fatores foram categorizados em temas como sobrecarga de trabalho, pressão emocional, falta de recursos e apoio institucional, além dos impactos físicos e psicológicos do estresse na saúde dos profissionais.

A sobrecarga de trabalho foi um dos fatores mais mencionados pelos profissionais entrevistados. Muitos relataram que, devido à alta demanda de pacientes em estado crítico e à escassez de profissionais nas UTIs, as jornadas de trabalho se tornam extenuantes, levando a um desgaste físico e emocional considerável. Segundo o respondente E03, "em um turno de 12 horas, frequentemente não temos tempo para almoçar ou descansar adequadamente. Isso, somado à pressão para que os pacientes se estabilizem, é um fator constante de estresse". A

pressão por produtividade e a necessidade de atender múltiplos pacientes ao mesmo tempo fazem com que muitos profissionais sintam-se sobrecarregados e sem tempo suficiente para realizar o trabalho com a qualidade que gostariam. O respondente E07 também expressou sua preocupação com a sobrecarga de trabalho, dizendo: "A carga de trabalho tem sido cada vez mais intensa. Em várias ocasiões, tenho que dar conta de vários pacientes ao mesmo tempo, sem contar a pressão de estar sempre disponível para emergências". Esse cenário contribui para uma sensação de impotência e descontrole, resultando em estresse contínuo ao longo de toda a jornada laboral.

Outro fator significativo apontado pelos participantes foi a pressão emocional que acompanha o trabalho nas UTIs. Os profissionais de saúde enfrentam uma constante exigência emocional, lidando com a vida e a morte de pacientes, muitas vezes sem poder alterar o desfecho de uma situação grave. A relação com a família dos pacientes também foi mencionada como um fator de pressão adicional, uma vez que as expectativas são altas e o sofrimento das famílias se soma à carga emocional do trabalhador. O respondente E09 relatou: "A pressão emocional é enorme. Quando o paciente não responde ao tratamento e morre, é como se tivéssemos falhado, mesmo sabendo que fizemos tudo o que podia ser feito". Esse tipo de sentimento de culpa, aliado ao fato de que os profissionais frequentemente enfrentam situações de perda de vidas humanas, gera um desgaste psicológico considerável.

Além disso, muitos profissionais expressaram sentimentos de despersonalização, como foi o caso de E02, que afirmou: "Às vezes, parece que estamos apenas fazendo parte de uma máquina. Temos que seguir o protocolo, tratar os números, mas sem tempo para refletir sobre o sofrimento humano envolvido". A escassez de recursos, tanto humanos quanto materiais, foi outra condição frequentemente mencionada como fator de estresse. Muitos profissionais citaram a falta de equipamentos adequados, medicamentos e até mesmo a insuficiência de recursos humanos como obstáculos que tornam o trabalho ainda mais árduo e estressante. O respondente E05 comentou: "A falta de recursos materiais faz com que tenhamos que improvisar em situações críticas. Isso gera uma sensação de impotência, pois sabemos que, se tivéssemos os recursos certos, poderíamos oferecer um tratamento mais eficaz".

A falta de infraestrutura adequada e a sobrecarga dos profissionais são fatores interligados que agravam a experiência de estresse no ambiente da UTI. Além disso, a falta de apoio institucional também foi um tema recorrente. Muitos profissionais relataram que, apesar da importância da sua função, não recebem o suporte necessário da gestão hospitalar, seja em termos de treinamento contínuo ou de estratégias de apoio psicológico. O respondente E08 expressou: "Nos últimos anos, temos visto uma redução nas condições de trabalho e um aumento nas expectativas. O apoio da gestão tem sido mínimo, e isso deixa a equipe desmotivada e sobrecarregada".

A falta de uma rede de apoio adequada, seja por meio de supervisão psicológica ou de políticas de saúde mental, contribui para o agravamento dos efeitos do estresse ocupacional. Os impactos psicológicos do estresse foram amplamente relatados entre os participantes da pesquisa. Vários profissionais mencionaram sintomas como ansiedade, irritabilidade, dificuldade para dormir e, em casos mais graves, sintomas de burnout. O respondente E06 compartilhou: "Eu tenho dificuldade para dormir após o turno. Fico revivendo os momentos mais tensos do meu trabalho, e isso afeta minha saúde emocional". A constante tensão e a falta de tempo para descanso contribuem para o desgaste psicológico, levando a distúrbios do sono e à sensação de cansaço constante.

A ansiedade também foi um sintoma comum, com muitos profissionais relatando que, apesar de estarem conscientes da necessidade de estar preparados para situações emergenciais, a constante expectativa de imprevistos causa um nível elevado de apreensão. O respondente E01 destacou: "O trabalho na UTI é 24 horas de adrenalina. Às vezes, parece que a qualquer momento algo pode acontecer, e isso me deixa ansioso o tempo todo". Essa constante sensação de "estar em alerta" resulta em uma sobrecarga emocional que, a longo prazo, pode afetar a saúde mental dos profissionais.

Além dos impactos psicológicos, os efeitos do estresse ocupacional nas UTIs também foram observados no aspecto físico dos profissionais. Muitos relataram que o estresse constante contribui para problemas como dores musculares, enxaquecas e até doenças cardiovasculares. O respondente E10 comentou: "Eu comecei a ter crises de enxaqueca por causa do estresse no trabalho. Meu médico disse que isso pode ser causado pela sobrecarga emocional e física que sofro diariamente". O estresse também foi relacionado ao aumento da pressão arterial e a uma sensação constante de exaustão, o que coloca os profissionais em risco de desenvolver doenças crônicas relacionadas ao estresse. Apesar das dificuldades, muitos profissionais mencionaram estratégias que utilizam para lidar com o estresse no ambiente de trabalho.

A maior parte dos respondentes destacou a importância do apoio da equipe, o que ajuda a amenizar a pressão e a aumentar o senso de pertencimento. O respondente E04 afirmou: "Nos momentos mais difíceis, saber que posso contar com meus colegas de trabalho é o que me mantém em pé. A equipe da UTI tem um vínculo forte, e isso faz com que o ambiente, apesar de estressante, seja mais suportável". Além do apoio entre os colegas, alguns profissionais também mencionaram a prática de atividades fora do ambiente de trabalho, como exercício físico e hobbies, como formas de reduzir o estresse.

O respondente E11 comentou: "Fazer atividade física depois do trabalho me ajuda a liberar o estresse. Também tento desconectar completamente nos meus dias de folga, o que é fundamental para minha recuperação emocional". Essas estratégias de enfrentamento contribuem para a manutenção da saúde mental e física dos profissionais, mas muitos afirmaram que são insuficientes diante das condições adversas enfrentadas diariamente. Os participantes também foram questionados sobre possíveis soluções para reduzir o estresse ocupacional nas UTIs.

A maioria sugeriu que melhorias nas condições de trabalho, como o aumento do número de profissionais e o fornecimento de recursos adequados, seriam fundamentais para diminuir a carga de trabalho e o estresse associado. O respondente E12 sugeriu: "Se tivéssemos mais profissionais para dividir as responsabilidades, poderíamos oferecer um atendimento mais humanizado e de melhor qualidade, além de diminuir o estresse da equipe".

Além disso, muitos enfatizaram a necessidade de uma abordagem mais proativa da gestão hospitalar em relação à saúde mental dos profissionais. O respondente E14 propôs: "É importante que os gestores ofereçam programas de apoio psicológico para a equipe. Quando o estresse atinge um nível insustentável, é preciso ter um apoio especializado para evitar problemas maiores, como o burnout". A implementação de estratégias de prevenção ao estresse e de cuidados com a saúde mental poderia, segundo os respondentes, melhorar significativamente o bem-estar dos profissionais e a qualidade do atendimento oferecido aos pacientes.

Em resumo, os resultados da pesquisa indicam que o estresse ocupacional nas UTIs é causado por uma combinação de fatores como a sobrecarga de trabalho, a pressão emocional, a falta de recursos e apoio institucional, além dos impactos físicos e psicológicos enfrentados pelos profissionais. As estratégias de enfrentamento, embora eficazes em certa medida, não são suficientes para mitigar o estresse causado pelas condições de trabalho, e os profissionais sugerem mudanças significativas nas condições de trabalho e no apoio institucional para melhorar a qualidade de vida no ambiente hospitalar. A adoção de políticas de suporte psicológico e a melhoria na gestão das UTIs são essenciais para garantir o bem-estar dos profissionais e, conseqüentemente, a qualidade do atendimento aos pacientes.

IV. Conclusão

A pesquisa sobre o estresse ocupacional nas Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) evidenciou aspectos significativos relacionados aos fatores que contribuem para essa condição nos profissionais de saúde que atuam nesse ambiente de alta complexidade. Os resultados revelaram que a sobrecarga de trabalho, a pressão emocional intensa, a escassez de recursos e o apoio institucional insuficiente são os principais fatores que geram o estresse nas UTIs. Os profissionais se encontram em uma constante luta para equilibrar a demanda de pacientes críticos, a escassez de pessoal e os desafios emocionais que envolvem a tomada de decisões em situações de vida ou morte. A falta de recursos materiais e humanos, aliada à grande responsabilidade do trabalho, cria um ambiente altamente estressante e, muitas vezes, exaustivo, tanto física quanto emocionalmente.

Outro ponto crucial identificado foi a pressão emocional enfrentada pelos profissionais. O sofrimento dos pacientes e suas famílias, bem como a perda constante de vidas, gera um desgaste psicológico significativo, muitas vezes acarretando sentimentos de culpa e impotência. Esse fator emocional, somado à alta carga de trabalho, contribui para o aumento de sintomas de burnout, ansiedade e depressão entre os trabalhadores da saúde. A escassez de apoio psicológico institucional e a falta de uma rede de suporte adequada para os profissionais nas UTIs foram identificadas como lacunas importantes, que agravam os efeitos do estresse e comprometem a saúde mental e física dos trabalhadores.

Além disso, a pesquisa destacou a necessidade urgente de melhorias nas condições de trabalho. Os profissionais sugerem que a implementação de políticas de apoio psicológico, aumento do número de equipes de trabalho, melhores condições de infraestrutura e recursos materiais poderiam reduzir significativamente os níveis de estresse e proporcionar um ambiente de trabalho mais saudável e eficiente. O apoio entre os colegas de trabalho foi apontado como uma estratégia importante de enfrentamento, no entanto, muitos participantes ressaltaram que isso não é suficiente diante da alta carga de trabalho e da pressão constante enfrentada no dia a dia. A gestão hospitalar também foi vista como um fator crítico, sendo necessário que os gestores assumam um papel mais ativo na promoção de condições de trabalho adequadas e no oferecimento de programas de prevenção ao estresse e apoio psicológico para as equipes.

A pesquisa também revelou que, apesar das dificuldades e dos desafios enfrentados, muitos profissionais ainda demonstram grande dedicação e compromisso com a qualidade do atendimento. Eles ressaltaram a importância da equipe, o apoio mútuo e as estratégias individuais, como o exercício físico e a desconexão do ambiente de trabalho nos períodos de folga, como maneiras de aliviar o estresse.

No entanto, ficou claro que essas estratégias, embora eficazes até certo ponto, não são suficientes para enfrentar os desafios diários enfrentados nas UTIs, especialmente diante da sobrecarga de trabalho e da falta de recursos. Em conclusão, os resultados da pesquisa reforçam a importância de se investir em estratégias de apoio psicológico, além da melhoria das condições de trabalho nas UTIs, para reduzir o estresse ocupacional e melhorar

a qualidade de vida dos profissionais de saúde. A adoção de políticas de apoio institucional, tanto para a saúde física quanto mental dos trabalhadores, é essencial para garantir não apenas o bem-estar dos profissionais, mas também a qualidade do atendimento prestado aos pacientes em situações críticas. A pesquisa, portanto, contribui para o entendimento dos fatores que influenciam o estresse nas UTIs e sugere mudanças necessárias para criar um ambiente de trabalho mais saudável e eficiente, com impactos positivos para os profissionais, pacientes e instituições de saúde.

Referências

- [1] Lima, L. A. O. Et Al. Quality Of Life At Work In A Ready Care Unit In Brazil During The Covid-19 Pandemic. *International Journal Of Research -Granthaalayah*, [S. L.], V. 8, N. 9, P. 318–327, 2020. Doi: <https://doi.org/10.29121/Granthaalayah.V8.I9.2020.1243>
- [2] Lima, L. A. O.; Domingues Junior, Gomes, O. V. O. Saúde Mental E Esgotamento Profissional: Um Estudo Qualitativo Sobre Os Fatores Associados À Síndrome De Burnout Entre Profissionais Da Saúde. *Boletim De Conjuntura Boca*, 2023. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.10198981>
- [3] Lima, L. A. O., Domingues Júnior, P. L., & Silva, L. L. (2024). Estresse Ocupacional Em Período Pandêmico E As Relações Existentes Com Os Acidentes Laborais: Estudo De Caso Em Uma Indústria Alimentícia. *Rgo - Revista Gestão Organizacional*, 17(1), 34-47. <http://dx.doi.org/10.22277/Rgo.V17i1.7484>.
- [4] Lima, L. A. O.; Domingues, P. L ; Silva, R. T. . Applicability Of The Servqual Scale For Analyzing The Perceived Quality Of Public Health Services During The Covid-19 Pandemic In The Municipality Of Três Rios/Rj, Brazil. *International Journal Of Managerial Studies And Research (Ijmsr)*, V. 12, P. 17-18, 2024. <https://doi.org/10.20431/2349-0349.1208003>
- [5] Lima, L. A. O; Silva, L. L.; Domingues Júnior, P. L. Qualidade De Vida No Trabalho Segundo As Percepções Dos Funcionários Públicos De Uma Unidade Básica De Saúde (Ubs). *Revista De Carreiras E Pessoas*, V. 14, P. 346-359, 2024. <https://doi.org/10.23925/Recap.V14i2.60020>