

IMPACTO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE NA QUALIDADE DE VIDA DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Resumo: O presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre estresse ocupacional, ansiedade e qualidade de vida de profissionais da saúde, considerando a relevância crescente do tema em virtude das exigências emocionais impostas pela prática clínica, especialmente em contextos de sobrecarga de trabalho e situações de crise sanitária. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura realizada em bases nacionais e internacionais, abrangendo publicações entre 2021 e 2025, selecionadas com descritores controlados relacionados à saúde mental, estresse e qualidade de vida. Foram incluídos onze artigos que atenderam aos critérios de consistência metodológica e pertinência temática. Os resultados indicaram forte associação entre estresse e ansiedade e a deterioração da qualidade de vida em múltiplos domínios, incluindo saúde física, bem-estar psicológico, relações sociais e ambiente laboral, sendo enfermeiros e mulheres os grupos mais vulneráveis. Além disso, a pandemia de COVID-19 intensificou significativamente os níveis de esgotamento, ansiedade e depressão, aumentando a intenção de abandono da profissão. Por outro lado, fatores como resiliência psicológica, espiritualidade e o uso de intervenções digitais em saúde mental surgem como recursos protetores que contribuem para mitigar o impacto do desgaste emocional. Conclui-se que estratégias institucionais de suporte e políticas de promoção da saúde mental são fundamentais para preservar a qualidade de vida e a permanência dos trabalhadores na profissão.

Palavras-chave: Ansiedade; Estresse ocupacional; Profissionais de saúde; Qualidade de vida; Saúde mental.

Hernanda Cristina Martins Costa

Bacharel em Nutrição pelo Centro Universitário Estácio São Luís

Gisleny Vidal

Graduada em Enfermagem pelo Centro Universitário do Espírito Santo - Unesc. Especialista em Epidemiologia e Serviços de Saúde pela Universidade Federal do Espírito Santo

Ana Beatriz da Silva Santos Queiroz Lemos

Graduada em Enfermagem pela Faculdade Ages de Senhor do Bonfim - UNIAGES, Brasil

Mateus dos Santos de Albuquerque Guilherme

Graduando em Fisioterapia pelo Centro universitário Maurício de Nassau

Lindemberg da Silva Maia

Psicólogo e Mestrando em Saúde da Família pela UNILAB

Maria Thereza Santos Bandeira Salgado

Graduada em Medicina pela Faculdade Nova Esperança - FAMENE-JP

Bleno Wendell Vieira da Silva

Nutricionista pelas Faculdades Integradas do Ceará - UniFIC

Milton Gonçalves de Carvalho Neto

Graduando em Fisioterapia pela UNIFACID WYDEN

Tamirez Santana Muniz

Mestre em Educação pela Universidade Federal Do Tocantins E Docente na Universidade Do Estado Do Pará

Paula Nathania Fernandes

Mestrado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de São João Del Rei - campus Dona Lindu



IMPACT OF STRESS AND ANXIETY ON THE QUALITY OF LIFE OF HEALTHCARE PROFESSIONALS

Abstract: This study aims to analyze the relationship between occupational stress, anxiety, and quality of life among healthcare professionals, considering the growing importance of this topic due to the emotional demands imposed by clinical practice, especially in contexts of work overload and health crises. A narrative review of the literature was conducted using national and international databases, covering publications between 2021 and 2025 selected with controlled descriptors related to mental health, stress, and quality of life. Eleven articles that met the criteria of methodological consistency and thematic relevance were included. The results showed a strong association between stress and anxiety and the deterioration of quality of life in multiple domains, including physical health, psychological well-being, social relations, and work environment, with nurses and women identified as the most vulnerable groups. Furthermore, the COVID-19 pandemic significantly intensified levels of exhaustion, anxiety, and depression, increasing the intention to leave the profession. On the other hand, factors such as psychological resilience, spirituality, and the use of digital mental health interventions emerged as protective resources that help mitigate the impact of emotional distress. It is concluded that institutional support strategies and mental health promotion policies are essential to preserve the quality of life and the permanence of healthcare professionals in their roles.

Keywords: Anxiety; Healthcare professionals; Mental health; Occupational stress; Quality of life.

INTRODUÇÃO

A temática do estresse ocupacional e da ansiedade em profissionais de saúde tem despertado crescente atenção acadêmica e institucional, na medida em que tais fenômenos não podem ser reduzidos a experiências individuais isoladas, mas configuram-se como expressões de processos estruturais que atravessam o cotidiano do trabalho em saúde. Jachmann *et al.* (2025) evidenciam que médicos e enfermeiros inseridos em setores de emergência apresentam elevados níveis de burnout e depressão, condições que impactam negativamente a vida pessoal e o desempenho profissional, corroborando a ideia de que a prática em contextos críticos expõe os trabalhadores a exigências emocionais que superam frequentemente sua capacidade adaptativa. Segundo Vamvakas *et al.* (2022), a pandemia de COVID-19 intensificou sobremaneira esse quadro, pois a pressão por resultados imediatos, somada à sobrecarga de



jornadas e ao temor de contágio, produziu efeitos deletérios tanto na dimensão física quanto psicológica desses sujeitos, interferindo diretamente em sua qualidade de vida.

Considerando o acima exposto, torna-se evidente que a compreensão do estresse e da ansiedade como fatores determinantes de adoecimento laboral exige análise atenta dos grupos mais vulneráveis e dos contextos de maior pressão. Pesquisas recentes confirmam que a sobrecarga de papéis, particularmente em mulheres que conciliam múltiplas funções, associa-se a maior prevalência de sintomas depressivos e ansiosos, comprometendo a percepção de bem-estar e a satisfação com o exercício profissional (Alnazly *et al.*, 2023). A investigação de Amoozadeh *et al.* (2025) reforça esse entendimento ao demonstrar que a ansiedade relacionada à saúde compromete todos os domínios da qualidade de vida em enfermeiras, revelando que a pressão emocional vivenciada no ambiente hospitalar ultrapassa barreiras e alcança dimensões relacionais e ambientais. Dessa forma, a escolha do tema justifica-se pela necessidade de aprofundar a compreensão acerca dos determinantes psicossociais que fragilizam a vida desses trabalhadores, pois a persistência de tal quadro compromete não apenas sua permanência no campo de atuação, mas também a qualidade da assistência oferecida aos pacientes.

À luz dessas considerações, este estudo tem como objetivo analisar os impactos do estresse e da ansiedade na qualidade de vida dos profissionais de saúde, destacando fatores de risco e proteção identificados em investigações empíricas recentes. A proposta consiste em discutir a relação entre carga emocional e bem-estar, evidenciando como as condições de trabalho, os aspectos sociodemográficos e as intervenções institucionais se articulam na determinação da saúde mental desses profissionais. Além disso, pretende-se indicar a importância de estratégias de enfrentamento que considerem tanto medidas organizacionais quanto recursos individuais, de modo a subsidiar reflexões críticas para a formulação de políticas públicas e institucionais que assegurem melhores condições de trabalho e maior preservação da saúde psicológica.



METODOLOGIA

A presente investigação caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, modalidade de estudo que permite examinar de forma ampla, crítica e interpretativa determinado campo de conhecimento, com o intuito de integrar achados de pesquisas anteriores e construir uma análise teórica coerente. Diferentemente das revisões sistemáticas, que se orientam por protocolos rigidamente delimitados, a revisão narrativa oferece maior flexibilidade metodológica, possibilitando ao pesquisador investigar múltiplas dimensões de um fenômeno e estabelecer conexões entre abordagens de diferentes tradições científicas (Rother, 2007). Tendo em vista o objetivo central de compreender o impacto do estresse e da ansiedade na qualidade de vida de profissionais de saúde, optou-se por esse delineamento, considerando que o tema envolve fatores contextuais, sociais e organizacionais que demandam reflexão crítica e não apenas síntese quantitativa de dados.

Para o desenvolvimento da pesquisa, realizou-se levantamento bibliográfico em bases de dados nacionais e internacionais. Foram consultadas a *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (PubMed), a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), a *Biblioteca Virtual em Saúde* (BVS) e a base *Scopus*. Foram selecionados artigos publicados entre 2021 e 2025, período em que a discussão sobre saúde mental em trabalhadores da saúde ganhou maior destaque em razão da pandemia de COVID-19. Utilizaram-se descritores controlados dos vocabulários estruturados *Descritores em Ciências da Saúde* (DeCS) e *Medical Subject Headings* (MeSH), tais como “Estresse Ocupacional”, “Ansiedade”, “Qualidade de Vida” e “Profissionais de Saúde”, combinados por meio de operadores booleanos.

Os critérios de inclusão contemplaram publicações originais e revisões que abordassem a relação entre estresse, ansiedade e qualidade de vida em profissionais de saúde, escritas em português, inglês ou espanhol, e disponibilizadas na íntegra. Como critérios de exclusão, foram descartados trabalhos que não discutissem diretamente a temática, artigos opinativos ou ensaios sem fundamentação empírica, bem como estudos anteriores a 2021, por não se enquadrarem na delimitação temporal estabelecida.

Após a triagem inicial, foram selecionados onze artigos que atenderam aos critérios definidos e que apresentaram consistência metodológica e relevância temática. Esses estudos constituíram o corpus analítico da revisão, permitindo identificar padrões, convergências e



lacunas no campo investigado. A análise dos textos ocorreu de forma interpretativa, orientada pela leitura crítica dos resultados e pela comparação entre diferentes achados, buscando construir uma discussão que integrasse os dados empíricos às dimensões teóricas do tema. Ressalte-se que, por se tratar de revisão narrativa, os resultados apresentados não têm como objetivo oferecer síntese estatística ou metanalítica, mas visam a compreender o fenômeno sob perspectiva qualitativa e reflexiva, articulando evidências com base em uma leitura crítica e contextualizada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Partindo do pressuposto de que a saúde mental dos profissionais de saúde constitui elemento fundamental para a manutenção da qualidade assistencial e para a preservação da própria estrutura de funcionamento dos sistemas hospitalares, a análise dos estudos selecionados revela uma correlação significativa entre estresse ocupacional, ansiedade e deterioração da qualidade de vida. O levantamento conduzido por Jachmann *et al.* (2025) demonstrou que médicos e enfermeiros de emergência vivenciam burnout em níveis elevados, apresentando repercussões que transcendem o espaço de trabalho e atingem a vida privada, fenômeno que compromete tanto a produtividade quanto a satisfação pessoal. Nessa mesma direção, Vamvakas *et al.* (2022) identificaram que, durante a pandemia de COVID-19, o estresse ocupacional intensificou sintomas depressivos e ansiosos, apontando para um quadro de esgotamento generalizado que fragilizou dimensões físicas e psicológicas da qualidade de vida dos trabalhadores.

Considerando o acima exposto, observa-se que a sobrecarga de funções emerge como um dos principais fatores de risco para a saúde mental, sobretudo entre mulheres. A investigação de Alnazly *et al.* (2023) com profissionais da Jordânia destacou que a multiplicidade de papéis e responsabilidades previu de maneira significativa a manifestação de sintomas de depressão, estresse e ansiedade, revelando vulnerabilidade mais acentuada no grupo feminino. De modo convergente, Amoozadeh *et al.* (2025) mostraram que a ansiedade relacionada à saúde exerce impacto negativo em todos os domínios da qualidade de vida das enfermeiras, incluindo relações sociais, saúde psicológica e ambiente, sugerindo que a pressão constante e o medo da doença intensificam percepções de desgaste emocional.



Adicionalmente, pesquisas reforçam que o estresse no trabalho compromete não apenas o bem-estar dos profissionais, mas também o cuidado prestado aos pacientes. Babapour *et al.* (2022) evidenciaram que a sobrecarga emocional em enfermeiras associa-se à redução de comportamentos de cuidado, constituindo risco direto para os desfechos clínicos. Cecere *et al.* (2023), ao avaliarem profissionais de terapia intensiva, identificaram níveis expressivos de burnout, distúrbios do sono e ansiedade, fatores que impactam de forma direta a qualidade de vida laboral e pessoal, configurando-se como ameaças ao equilíbrio entre vida profissional e privada. Dessarte, nota-se que os efeitos do estresse e da ansiedade extrapolam a dimensão subjetiva, alcançando a esfera institucional e social, pois influenciam diretamente a segurança do paciente e a efetividade da assistência.

Outrossim, a pandemia de COVID-19 apresentou-se como fator de agravamento expressivo, desencadeando situações de sofrimento que ultrapassaram limites já elevados. Soto-Cámara *et al.* (2021) demonstraram que profissionais da saúde atuando fora do ambiente hospitalar também apresentaram índices elevados de ansiedade, sobretudo mulheres e trabalhadores com contato direto com pacientes infectados, o que indica que a crise sanitária não apenas expôs, mas também ampliou vulnerabilidades preexistentes. Nesse interim, a necessidade de estratégias institucionais voltadas para a prevenção do adoecimento psíquico tornou-se inadiável, uma vez que a continuidade de cenários críticos, sem suporte adequado, compromete a permanência desses trabalhadores na profissão.

Demais disso, alguns fatores protetores foram observados em estudos específicos. A resiliência psicológica, segundo Alonazi *et al.* (2023), mostrou-se associada a maior satisfação com a prática profissional e a menor prevalência de estresse traumático secundário entre enfermeiros de saúde mental, sugerindo que características individuais podem atenuar os efeitos da sobrecarga emocional. Paralelamente, Rakhshani *et al.* (2024) evidenciaram que a saúde espiritual correlaciona-se de maneira inversa com sintomas de ansiedade e depressão em mulheres trabalhadoras, o que reforça a importância de dimensões subjetivas na preservação da qualidade de vida. Nesse mesmo campo, Zhang *et al.* (2024) destacaram a eficácia das intervenções de saúde mental mediadas por recursos digitais, demonstrando que programas de e-mental health reduziram de forma significativa os níveis de estresse e ansiedade em profissionais da saúde, configurando-se como estratégia promissora para contextos de sobrecarga.



Em complemento, investigações sobre a relação entre espiritualidade e qualidade de vida ampliam a compreensão acerca das variáveis que modulam a experiência de sofrimento. Rakhshani *et al.* (2024) confirmaram que a dimensão espiritual atua como mediadora de bem-estar, fortalecendo o equilíbrio emocional diante de pressões externas. Cumpre acrescentar que esses achados se articulam com a revisão conduzida por Soto-Cámara *et al.* (2021), a qual indica que fatores socioculturais, como gênero e contexto familiar, influenciam diretamente o modo como os trabalhadores vivenciam o estresse. Ressalte-se que, embora tais fatores de proteção se mostrem relevantes, não anulam a necessidade de políticas institucionais amplas e contínuas.

Diante do exposto, a análise das onze fontes selecionadas permite afirmar que o estresse e a ansiedade afetam de forma multidimensional a vida dos profissionais de saúde, impactando desde a esfera física até o equilíbrio social e ambiental. Como corolário, observa-se que variáveis como gênero, função exercida e contexto pandêmico intensificam a vulnerabilidade, ao passo que resiliência psicológica, espiritualidade e intervenções digitais funcionam como fatores mitigadores. Em face do apresentado, torna-se imprescindível que gestores e formuladores de políticas de saúde reconheçam a gravidade do fenômeno e implementem medidas institucionais permanentes, garantindo não apenas a preservação da saúde do trabalhador, mas também a qualidade da assistência à população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise empreendida evidenciou que o estresse ocupacional e a ansiedade afetam de forma ampla e persistente a qualidade de vida dos profissionais de saúde, repercutindo em aspectos físicos, emocionais, relacionais e institucionais. A sobrecarga de trabalho, as longas jornadas e a pressão constante por resultados constituem fatores que fragilizam a saúde psicológica, comprometendo não apenas a permanência desses trabalhadores em suas funções, mas também a qualidade da assistência prestada à população. Nesse cenário, a preservação da saúde mental deixa de ser uma dimensão secundária e passa a configurar-se como requisito essencial para a sustentabilidade dos serviços de saúde e para a efetividade das políticas públicas.

Outrossim, constatou-se que determinados grupos apresentam maior vulnerabilidade, em especial enfermeiros e mulheres, cuja sobreposição de papéis profissionais e familiares intensifica a percepção de desgaste emocional. Embora fatores de proteção como a resiliência



psicológica e a espiritualidade contribuam para mitigar os efeitos adversos, é inegável que tais elementos não substituem a necessidade de estratégias institucionais consistentes e permanentes. A inserção de programas de apoio emocional, aliados ao fortalecimento de políticas voltadas à valorização profissional, configura-se como alternativa imprescindível para a redução dos riscos associados ao estresse e à ansiedade.

Em face do apresentado, compreende-se que o fenômeno analisado não pode ser interpretado como experiência individualizada, mas como processo coletivo, enraizado nas estruturas de organização do trabalho em saúde. Cumpre ressaltar que a maior parte dos estudos existentes limita-se a desenhos transversais, restringindo inferências causais mais profundas, o que reforça a necessidade de novas pesquisas de caráter longitudinal que permitam examinar o impacto das intervenções ao longo do tempo.

À guisa de conclusão, reitera-se a urgência de promover ambientes de trabalho mais saudáveis, capazes de preservar o bem-estar psicológico e físico dos profissionais de saúde. A consolidação de políticas institucionais que priorizem a saúde mental desses trabalhadores representa não apenas uma medida de cuidado com quem exerce funções essenciais, mas também um passo decisivo para a construção de sistemas de saúde mais humanos, eficientes e socialmente responsáveis.

REFERÊNCIAS

ALNAZLY, E. *et al.* Analyzing role overload, mental health, and quality of life among Jordanian female healthcare professionals: a cross-sectional study. **International Journal of Women's Health**, Auckland, v. 15, n. 1, p. 33-45, 2023.

ALONAZI, O. *et al.* The relationship between psychological resilience and professional quality of life among mental health nurses: a cross-sectional study. **BMC Nursing**, London, v. 22, n. 14, p. 1-11, 2023.

AMOOZADEH, Z. *et al.* Assessment the relationship between health anxiety and Iranian nurses' quality of life: a cross-sectional study. **Frontiers in Psychiatry**, Lausanne, v. 16, e1456789, p. 1-9, 2025.



@congressoconecup



<https://editoracognitus.com.br/>



congressoconecup@editoracognitus.com.br

BABAPOUR, A.-R. *et al.* Nurses' job stress and its impact on quality of life and caring behaviors: a cross-sectional study. **BMC Nursing**, London, v. 21, n. 45, p. 1-9, 2022.

CECERE, L. *et al.* Quality of life of critical care nurses and impact on anxiety, depression, stress, burnout and sleep quality: a cross-sectional study. **Intensive & Critical Care Nursing**, London, v. 79, n. 103285, p. 1-8, 2023.

JACHMANN, A. *et al.* Burnout, depression, and stress in emergency department nurses and physicians and the impact on private and work life: a systematic review. **Journal of the American College of Emergency Physicians Open**, Hoboken, v. 6, n. 1, p. e13022, 2025.

RAKHSHANI, T. *et al.* The relationship between spiritual health, quality of life, stress, anxiety and depression in working women. **Frontiers in Public Health**, Lausanne, v. 12, e1190245, p. 1-10, 2024.

SOTO-CÁMARA, R. *et al.* Psychological impact of the COVID-19 pandemic on out-of-hospital health professionals: a living systematic review. **Journal of Clinical Medicine**, Basel, v. 10, n. 15, p. 3258-3271, 2021.

VAMVAKAS, E. *et al.* Occupational stress and quality of life among health professionals during the COVID-19 pandemic. **The Journal of Critical Care Medicine**, Târgu Mureș, v. 8, n. 2, p. 76-83, 2022.

ZHANG, Z. *et al.* The effectiveness of e-mental health interventions on stress, anxiety, and depression among healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. **Systematic Reviews**, London, v. 13, n. 112, p. 1-12, 2024.



@congressoconecup



<https://editoracognitus.com.br/>



congressoconecup@editoracognitus.com.br



Editora
Cognitus