

# O IMPACTO DO ESTRESSE NO TRABALHO: EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS E APLICAÇÕES NA ÁREA DA SAÚDE

## THE IMPACT OF WORK-RELATED STRESS: SCIENTIFIC EVIDENCE AND APPLICATIONS IN HEALTHCARE

Maria Eduarda Iank<sup>1</sup>

Wesley Soares da Cunha<sup>2</sup>

Clesio Aparecido Marinho<sup>3</sup>

Gabriel Villela da Costa<sup>4</sup>

**Resumo:** O estresse ocupacional constitui um desafio crescente para trabalhadores e organizações, com efeitos significativos sobre a saúde, o desempenho profissional e os custos institucionais. Este artigo apresenta uma revisão bibliográfica fundamentada em autores clássicos e estudos recentes, nacionais e internacionais, acerca das principais causas, impactos e estratégias de prevenção e enfrentamento do estresse no trabalho, adotando uma abordagem aplicada com ênfase na área da saúde, em razão da elevada exposição dos profissionais a demandas intensas, contato contínuo com o sofrimento humano e limitações estruturais recorrentes. Como apoio empírico, foi aplicado um questionário estruturado a profissionais da área da enfermagem atuantes em instituições hospitalares, possibilitando a comparação entre os achados da literatura e a realidade local. Os resultados indicaram que 60% dos participantes apontaram a sobrecarga de trabalho como principal fator estressor, seguida da falta de reconhecimento profissional (40%). No que se refere aos impactos, 80% relataram sintomas de esgotamento físico e emocional, enquanto 60% afirmaram que o estresse interfere negativamente na produtividade. As

---

1 Técnico em Gestão Empresarial - FATEC

2 Técnico em Gestão Empresarial - FATEC

3 Mestre em Engenharia de Produção

4 Técnico em Gestão da Produção Industrial - FATEC



estratégias mais relevantes envolveram apoio psicológico institucional (100%), redistribuição de tarefas e pausas regulares (80%) e práticas individuais de autocuidado (60%). Conclui-se que a prevenção do estresse ocupacional exige ações integradas entre indivíduo e organização, sendo a gestão humanizada, o suporte psicológico estruturado e a valorização profissional elementos estratégicos para a promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis, produtivos e sustentáveis.

**Palavras-chave:** estresse ocupacional; saúde do trabalhador; burnout; qualidade de vida no trabalho; hospitais.

**Abstract:** Occupational stress represents a growing challenge for workers and organizations, with significant effects on health, professional performance, and institutional costs. This article presents a literature review based on classical authors and recent national and international studies regarding the main causes, impacts, and strategies for preventing and coping with work-related stress. It adopts an applied approach with emphasis on the healthcare sector, due to the high exposure of professionals to intense demands, continuous contact with human suffering, and recurring structural limitations. As empirical support, a structured questionnaire was applied to nursing professionals working in hospital institutions, allowing a comparison between the findings from the literature and the local reality. The results indicated that 60% of the participants identified work overload as the main stressor, followed by lack of professional recognition (40%). Regarding the impacts, 80% reported symptoms of physical and emotional exhaustion, while 60% stated that stress negatively affects productivity. The most relevant strategies involved institutional psychological support (100%), redistribution of tasks and regular breaks (80%), and individual self-care practices (60%). It is concluded that the prevention of occupational stress requires integrated actions between individuals and organizations, with humanized management, structured psychological support, and professional recognition being strategic elements for promoting healthier, more productive, and sustainable work environments.



**Keywords:** occupational stress; worker's health; burnout; quality of work life; hospitals.

## INTRODUÇÃO

O estresse no ambiente de trabalho configura-se como um dos principais desafios enfrentados pelas organizações contemporâneas, sendo reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) como uma das maiores ameaças à saúde física e mental dos trabalhadores. Trata-se de um fenômeno complexo, caracterizado por respostas fisiológicas, cognitivas e emocionais desencadeadas quando as exigências laborais excedem a capacidade individual de enfrentamento, resultando em um estado de tensão prolongada capaz de comprometer o desempenho profissional e a qualidade de vida.

Segundo Lazarus e Folkman (1984), o estresse não deve ser compreendido como uma reação automática a pressões externas, mas como um processo dinâmico de avaliação cognitiva entre o indivíduo e o ambiente. Nesse sentido, o estresse se manifesta quando as demandas percebidas superam os recursos disponíveis para enfrentá-las, produzindo sobrecarga e desequilíbrio emocional. Dessa forma, o estresse ocupacional envolve tanto condições objetivas de trabalho quanto interpretações subjetivas, evidenciando sua natureza multifatorial.

No contexto da saúde, o estresse laboral assume dimensões ainda mais críticas. Profissionais que atuam em hospitais e unidades de atendimento enfrentam jornadas extensas, elevada responsabilidade técnica e ética, limitação de recursos materiais e humanos, além da exposição contínua à dor, ao sofrimento e à morte. Tais condições tornam o ambiente hospitalar particularmente suscetível ao desenvolvimento de transtornos relacionados ao trabalho, incluindo a síndrome de burnout, classificada pela OMS (2019) como fenômeno ocupacional decorrente de estresse crônico não administrado adequadamente, originalmente descrita por Maslach e Jackson (1981).

Estudos recentes, como os de Barello, Palamara e Graffigna (2020) e Nowrouzi et al. (2017), indicam que a sobrecarga emocional, a intensidade das demandas laborais e a insuficiência de suporte organizacional figuram entre os principais fatores associados ao adoecimento de profissionais da área



da saúde. Esses achados reforçam a necessidade de reavaliar modelos de gestão e políticas institucionais voltadas à promoção da qualidade de vida no trabalho, especialmente em contextos hospitalares caracterizados por elevada pressão assistencial.

Diante desse cenário, este artigo tem como objetivo analisar as causas, os impactos e as estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional na área da saúde, articulando evidências da literatura científica com dados empíricos obtidos por meio de questionário aplicado a profissionais da enfermagem atuantes em instituições hospitalares. Ao integrar revisão teórica e investigação de campo, busca-se compreender como o fenômeno se manifesta no contexto local e contribuir para a formulação de medidas preventivas e ações institucionais voltadas à promoção do bem-estar e à sustentabilidade do trabalho hospitalar.

## **REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

### **Conceitos Fundamentais**

O estresse ocupacional é amplamente reconhecido como um dos principais desafios da saúde do trabalhador e das organizações. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) define o estresse no trabalho como uma resposta física e emocional que ocorre quando as exigências profissionais não correspondem às capacidades, aos recursos ou às necessidades do trabalhador, caracterizando um desequilíbrio entre demandas e possibilidades de enfrentamento.

Segundo Lazarus e Folkman (1984), o estresse deve ser compreendido como um processo de avaliação cognitiva, no qual o indivíduo interpreta o ambiente e julga se possui recursos suficientes para lidar com as demandas impostas. Quando há percepção de desequilíbrio, o organismo ativa mecanismos fisiológicos e emocionais de defesa que, quando mantidos por longos períodos, podem gerar desgaste e adoecimento.

No contexto hospitalar, o estresse é intensificado pela natureza das atividades desenvolvidas. Profissionais da saúde lidam constantemente com situações de urgência, sofrimento humano e elevada



responsabilidade pela vida de terceiros, o que favorece o desenvolvimento de esgotamento físico e emocional. A síndrome de burnout, descrita por Maslach e Jackson (1981), constitui uma das principais manifestações do estresse crônico, sendo caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional.

Complementando essa abordagem, McEwen (1998) introduziu o conceito de carga alostática, que representa o desgaste fisiológico acumulado decorrente da exposição contínua ao estresse. Segundo o autor, respostas adaptativas prolongadas podem gerar um custo biológico significativo, contribuindo para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, distúrbios metabólicos e disfunções imunológicas.

Figura 1 - Diagrama conceitual do processo de estresse ocupacional



Fonte: Adaptado de OMS (2020), Lazarus e Folkman (1984), Maslach e Jackson (1981) e McEwen (1998).



## Principais Causas do Estresse Ocupacional

O estresse no trabalho resulta de múltiplos fatores, que variam conforme a cultura organizacional e as características da atividade profissional. Em instituições hospitalares, essas causas tornam-se ainda mais relevantes, devido à complexidade do ambiente e à elevada exigência operacional.

De acordo com Nowrouzi et al. (2017), a sobrecarga de trabalho constitui uma das causas mais recorrentes, sendo intensificada por jornadas prolongadas, escassez de recursos humanos e necessidade de atuação sob pressão constante. Bhui et al. (2016) destacam ainda a ambiguidade e o conflito de papéis, caracterizados pela ausência de clareza nas responsabilidades ou por demandas contraditórias.

A falta de autonomia e participação nas decisões também é apontada como fator relevante. A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA, 2014) ressalta que trabalhadores com menor controle sobre suas atividades tendem a apresentar níveis mais elevados de tensão emocional. Além disso, falhas de comunicação, ausência de reconhecimento e deficiências na liderança contribuem para o aumento do desgaste psicológico (BORGES et al., 2023).

O ambiente físico também exerce influência significativa. O National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH, 1999) destaca que fatores como ruído, iluminação inadequada, temperaturas extremas e ausência de pausas contribuem para o aumento do estresse e redução do desempenho. No Quadro 1, apresentam-se as principais causas do estresse ocupacional identificadas na literatura.

Quadro 1 – Principais causas do estresse ocupacional

<b>Causa</b>	<b>Autores</b>	<b>Impactos observados</b>
Sobrecarga de trabalho	Nowrouzi et al. (2017)	Fadiga, esgotamento e irritabilidade
Ambiguidade de papéis	Bhui et al. (2016)	Conflitos e insegurança profissional
Falta de autonomia	EU-OSHA (2014)	Redução da motivação e do engajamento
Comunicação deficiente	Borges et al. (2023)	Desorganização e tensão entre equipes
Ambiente físico inadequado	NIOSH (1999)	Desconforto e queda de produtividade

Fonte: elaboração própria com base nos autores citados.



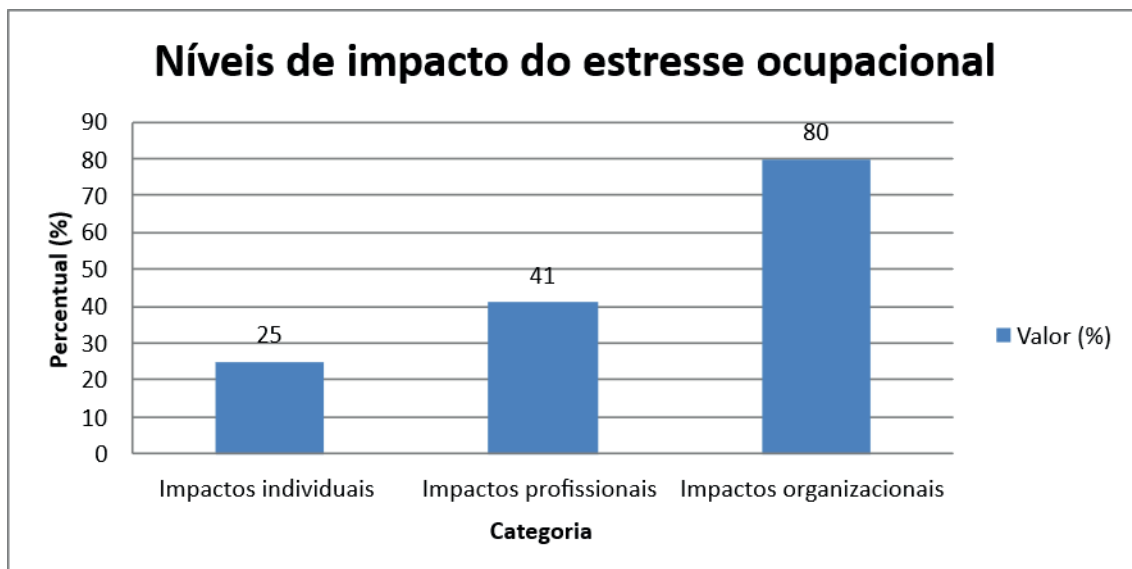
## Impactos do Estresse Ocupacional

Os efeitos do estresse prolongado manifestam-se de forma abrangente, atingindo o indivíduo, a equipe e a organização. Em nível individual, o estresse compromete o equilíbrio emocional e fisiológico, podendo ocasionar transtornos de ansiedade, depressão, insônia, dores musculares e doenças cardiovasculares (McEwen, 1998; OMS, 2020).

Em profissionais da saúde, esses impactos tornam-se ainda mais expressivos. Barello et al. (2020) demonstraram que o esgotamento emocional figura entre as principais causas de afastamento, afetando diretamente a qualidade do atendimento ao paciente. Além disso, o estresse compromete a capacidade de concentração e a tomada de decisão, aspectos críticos no ambiente hospitalar.

No âmbito organizacional, o estresse resulta em absenteísmo, aumento da rotatividade e redução da produtividade, elevando custos operacionais e riscos de erro (EU-OSHA, 2014; NIOSH, 1999). Ademais, compromete o clima organizacional e as relações de trabalho.

Figura 2 – Níveis de impacto do estresse ocupacional



Fonte: Adaptado de McEwen (1998), EU-OSHA (2014) e Barello et al. (2020).



## Estratégias de Prevenção e Enfrentamento

A literatura evidencia que a gestão do estresse ocupacional requer ações integradas em diferentes níveis. Bhui et al. (2016) e Nowrouzi et al. (2017) destacam que intervenções individuais e organizacionais devem atuar de forma complementar.

No nível individual, práticas como mindfulness, técnicas de relaxamento, atividades físicas e educação emocional contribuem para o fortalecimento da resiliência psicológica. Já no nível organizacional, destacam-se ações como redistribuição de tarefas, definição clara de funções, comunicação eficaz, valorização profissional e suporte psicológico institucional (NIOSH, 1999; OMS, 2020).

No contexto hospitalar, Barello et al. (2020) sugerem a implementação de grupos de apoio, espaços de escuta e programas voltados à qualidade de vida no trabalho. No Quadro 2 apresentam-se as principais estratégias de prevenção e enfrentamento do estresse ocupacional.

Quadro 2 – Principais causas do estresse ocupacional

Nível de intervenção	Exemplos de ações	Autores
Individual	Mindfulness, relaxamento, apoio psicológico;	Bhui et al. (2016)
Organizacional	Redistribuição de tarefas, comunicação interna;	NIOSH (1999)
Institucional (hospitalar)	Grupos de apoio, programas de bem-estar;	Barello et al. (2020)

Fonte: adaptado de Bhui et al. (2016), NIOSH (1999) e Barello et al. (2020).

## METODOLOGIA DA PESQUISA

A metodologia deste estudo descreve o caminho percorrido para a compreensão do impacto do estresse no ambiente de trabalho, com ênfase nos profissionais da área da saúde, considerados mais suscetíveis ao desgaste físico e emocional decorrente das exigências laborais. A pesquisa foi conduzida



em duas etapas principais: revisão bibliográfica, de caráter teórico, e pesquisa de campo, de caráter empírico, possibilitando a articulação entre os achados da literatura científica e a realidade observada no contexto hospitalar.

De acordo com Gil (2019), a metodologia orienta o pesquisador na obtenção e análise dos dados, garantindo consistência e confiabilidade aos resultados. Nesse sentido, este estudo caracteriza-se como uma pesquisa aplicada, com abordagem mista (qualitativa e quantitativa), uma vez que integra análise teórica, dados estatísticos e percepções subjetivas dos participantes.

## **Materiais e métodos**

A pesquisa de campo foi realizada por meio da aplicação de questionário estruturado a profissionais da área da saúde atuantes em instituições hospitalares da região. O instrumento, composto por 29 questões, foi organizado em quatro blocos: perfil sociodemográfico e profissional; causas do estresse ocupacional; impactos percebidos na saúde e no desempenho; e estratégias de enfrentamento e sugestões de melhoria.

As questões fechadas foram elaboradas com base em escala Likert de cinco pontos, variando de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente), enquanto as questões abertas permitiram a coleta de percepções subjetivas dos participantes. O questionário foi aplicado de forma presencial e anônima, respeitando os princípios éticos da pesquisa.

Os dados foram analisados por meio de abordagem mista. A análise quantitativa foi realizada com base em estatística descritiva, considerando frequências e percentuais de concordância (respostas 4 e 5 na escala Likert), conforme orientações do IBGE (1993). A análise qualitativa foi conduzida por meio da técnica de análise de conteúdo, conforme Bardin (2011), permitindo identificar categorias temáticas relacionadas às causas, impactos e estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional.



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta seção apresenta e analisa os resultados obtidos por meio da aplicação do questionário a cinco profissionais da área da enfermagem. A análise foi estruturada em três eixos principais: causas do estresse ocupacional, impactos sobre a saúde e o desempenho profissional e estratégias de enfrentamento, possibilitando a comparação entre os dados empíricos e os achados da literatura. Os resultados foram interpretados com base na frequência percentual de concordância (respostas 4 e 5 na escala Likert), permitindo identificar padrões predominantes nas percepções dos participantes.

### Causas do estresse ocupacional

Os dados evidenciam que a sobrecarga de trabalho constitui o principal fator estressor no ambiente hospitalar investigado. Na amostra analisada, 60% dos participantes relataram perceber excesso de tarefas de forma frequente, corroborando os achados de Nowrouzi et al. (2017), que apontam a intensidade das demandas laborais como elemento central no desgaste emocional de profissionais da saúde.

A falta de reconhecimento profissional foi indicada por 40% dos respondentes, reforçando a relevância da valorização institucional para o bem-estar psicológico, conforme destacado por Bhui et al. (2016). Já a comunicação deficiente e o ambiente físico inadequado foram mencionados por 20% dos participantes, sugerindo menor predominância desses fatores no contexto analisado.

Por outro lado, a falta de autonomia não foi identificada como fator relevante (0%), indicando que, neste cenário específico, os profissionais não percebem restrições decisórias como determinantes do estresse. Esse resultado evidencia que o fenômeno pode variar conforme características organizacionais e culturais. Os resultados consolidados são apresentados no Quadro 3.



Quadro 3 – Principais causas do estresse ocupacional identificadas pelos participantes

Causa	Percentual de respostas	Evidência na literatura
Sobrecarga de trabalho	60%	Nowrouzi et al. (2017)
Falta de autonomia	0%	EU-OSHA (2014)
Comunicação deficiente	20%	Borges et al. (2023)
Falta de reconhecimento	40%	Bhui et al. (2016)
Ambiente físico inadequado	20%	NIOSH (1999)

Fonte: elaboração própria (2026).

### Impactos do estresse sobre a saúde e o desempenho profissional

Os resultados indicam que o estresse ocupacional apresenta impactos significativos na saúde física e mental dos profissionais. Na amostra analisada, 80% dos participantes relataram sintomas de esgotamento físico e emocional, evidenciando forte impacto no nível individual, em consonância com McEwen (1998) e Barelo et al. (2020).

Além disso, 60% afirmaram que o estresse interfere negativamente na produtividade, enquanto 40% indicaram já ter considerado mudança de setor ou instituição, sugerindo possíveis consequências organizacionais, como aumento da rotatividade e perda de capital humano.

A média geral de concordância foi de aproximadamente 56%, indicando predominância de percepção moderada a elevada de estresse. Esse resultado reforça a consistência dos dados, mesmo considerando o tamanho reduzido da amostra.

Quadro 4 – Impactos do estresse ocupacional sobre saúde e desempenho (n = 5)

Impacto avaliado	Percentual de respostas	Evidência na literatura
Sintomas físicos e emocionais	80%	Individual
Interferência na produtividade	60%	Profissional
Consideração de mudança de setor	40%	Organizacional

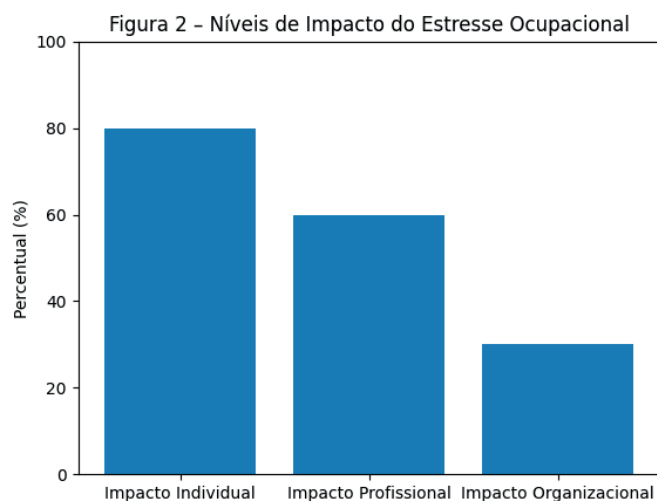


Interferência nas relações de trabalho	60%	Profissional/Social
Faltas relacionadas ao estresse	20%	Organizacional

Fonte: elaboração própria (2026).

A distribuição desses impactos pode ser observada na Figura 2, que sintetiza as dimensões individual, profissional e organizacional do estresse ocupacional.

Figura 2 – Níveis de impacto do estresse ocupacional



Fonte: elaboração própria (2026).

### Estratégias de enfrentamento e prevenção

Os resultados demonstram consenso quanto à necessidade de intervenções estruturadas no ambiente organizacional. Todos os participantes (100%) destacaram a importância do apoio psicológico institucional, evidenciando a demanda por políticas formais de acolhimento.

Além disso, 80% apontaram a relevância da redistribuição de tarefas e da adoção de pausas regulares, indicando que mudanças organizacionais podem reduzir significativamente a sobrecarga. Já



60% reconheceram a importância de práticas individuais, como autocuidado, relaxamento e mindfulness.

Esses achados estão alinhados com Bhui et al. (2016) e Barello et al. (2020), que defendem a integração entre estratégias individuais e organizacionais no enfrentamento do estresse ocupacional.

Quadro 5 – Estratégias de enfrentamento identificadas na pesquisa e na literatura

Nível	Ação sugerida	Percentual (questionário)	Referência teórica
Individual	Mindfulness, relaxamento, autocuidado	60%	Bhui et al. (2016)
Organizacional	Redistribuição de tarefas, pausas, apoio psicológico	80%	NIOSH (1999)
Institucional	Espaços de escuta e programas de bem-estar	100%	Barello et al. (2020)

Fonte: elaboração própria (2026).

## Discussão dos resultados

A análise integrada dos dados confirma que a sobrecarga de trabalho constitui o principal fator estressor no contexto hospitalar, em consonância com a literatura. Esse resultado evidencia que a intensidade das demandas permanece como variável crítica na gestão do trabalho em saúde.

Observa-se que os impactos individuais (80%) são mais expressivos que os profissionais (60%) e organizacionais (40%), indicando que o estresse se manifesta inicialmente na dimensão psicofisiológica do trabalhador. Esse padrão pode ser interpretado à luz do conceito de carga alostática (McEwen, 1998), segundo o qual a exposição contínua ao estresse gera efeitos cumulativos sobre a saúde.

A concordância unânime quanto à necessidade de apoio psicológico institucional reforça a importância de intervenções organizacionais estruturadas. Os resultados indicam que o enfrentamento do estresse ocupacional requer ações integradas, envolvendo valorização profissional, reorganização do trabalho e suporte psicológico contínuo.



Apesar da limitação da amostra, os dados apresentam coerência com a literatura científica, evidenciando que o estresse ocupacional permanece como um desafio relevante no ambiente hospitalar. Nesse sentido, a adoção de estratégias integradas mostra-se essencial para promover ambientes de trabalho mais saudáveis, produtivos e sustentáveis.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo teve como objetivo analisar as causas, os impactos e as estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional no contexto hospitalar, articulando revisão bibliográfica e investigação empírica. A combinação dessas abordagens possibilitou compreender o fenômeno de forma integrada, relacionando fundamentos teóricos com a realidade observada entre profissionais da área da enfermagem na região de Sertãozinho (SP).

Os resultados evidenciaram que a sobrecarga de trabalho se configura como o principal fator estressor (60%), seguida da falta de reconhecimento profissional (40%), enquanto fatores como comunicação deficiente e condições físicas inadequadas apresentaram menor relevância (20%). Tais achados confirmam a literatura, especialmente os estudos de Nowrouzi et al. (2017) e Bhui et al. (2016), que destacam a intensidade das demandas laborais e a valorização profissional como determinantes centrais do estresse ocupacional na área da saúde.

No que se refere aos impactos, observou-se predominância de manifestações na dimensão individual, com 80% dos participantes relatando sintomas de esgotamento físico e emocional e 60% indicando prejuízos na produtividade. Esses resultados sugerem que o estresse se manifesta inicialmente no nível psicofisiológico, podendo evoluir para consequências organizacionais, como rotatividade e redução do desempenho. Essa interpretação está alinhada ao conceito de carga alostática (McEwen, 1998), que evidencia os efeitos cumulativos do estresse prolongado sobre a saúde.

Quanto às estratégias de enfrentamento, destacou-se a necessidade de ações estruturadas no ambiente institucional, com concordância unânime quanto à importância do apoio psicológico (100%).



Medidas organizacionais, como redistribuição de tarefas e pausas regulares (80%), e estratégias individuais, como práticas de autocuidado (60%), foram apontadas como complementares, evidenciando que o enfrentamento do estresse requer uma abordagem integrada entre indivíduo e organização.

Como limitação, destaca-se a dificuldade de respondentes e sua delimitação geográfica, o que restringe a generalização dos resultados. Entretanto, os dados obtidos apresentam coerência com a literatura científica, indicando tendências relevantes para o contexto analisado. Recomenda-se que pesquisas futuras ampliem o número de participantes e incluam diferentes categorias profissionais, a fim de aprofundar a compreensão das variáveis organizacionais que influenciam o estresse ocupacional.

Conclui-se que a gestão do estresse ocupacional constitui um desafio estratégico para instituições de saúde, sendo fundamental a implementação de políticas voltadas à gestão humanizada, ao suporte psicológico contínuo e à valorização profissional. Investir na saúde mental dos trabalhadores não apenas previne o adoecimento, mas também contribui para a melhoria da qualidade dos serviços prestados, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis, produtivos e sustentáveis.

## REFERÊNCIAS

BARELLO, S.; PALAMARA, G.; GRAFFIGNA, G. Burnout e estresse entre profissionais de saúde: uma revisão. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 24, p. 9374, 2020.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.

BHUI, K. et al. Perceptions of work stress causes and effective interventions in employees working in public, private and non-governmental organisations: a qualitative study. *BMC Public Health*, v. 16, n. 1, p. 123–135, 2016.

BORGES, L. de O. et al. Working conditions and mental health in a Brazilian public service. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 48, e20230015, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/rbso>. Acesso em: 10 mar. 2025.



EUROPEAN AGENCY FOR SAFETY AND HEALTH AT WORK (EU-OSHA). Calculating the cost of work-related stress and psychosocial risks. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2014. Disponível em: <https://osha.europa.eu>. Acesso em: 9 mar. 2025.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Normas de apresentação tabular. 3. ed. Rio de Janeiro: IBGE, 1993.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, v. 2, n. 2, p. 99–113, 1981.

MCEWEN, B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, v. 338, n. 3, p. 171–179, 1998.

NATIONAL INSTITUTE FOR OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH (NIOSH). Stress... at work. Cincinnati: U.S. Department of Health and Human Services, 1999. Disponível em: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/>. Acesso em: 9 mar. 2025.

NOWROUZI, B. et al. Occupational stress management and interventions in healthcare workers: a review of the literature. *Journal of Medicine and Life*, v. 10, n. 2, p. 109–116, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Stress no local de trabalho: um desafio coletivo. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 10 mar. 2025.

SANTOS, J. C. J. et al. Mental and behavioral disorders related to work in Brazil: a temporal trend study. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 27, e240009, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid>. Acesso em: 9 mar. 2025.

