ESTRESSE PERCEBIDO E QUALIDADE DE VIDA EM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Pedro Monteiro de Figueiredo Gonçalves[1]; Marcella Rodrigues Roncete; Sofia Costa Segovia; Hesaque Burgarelli Ponte; Pierre Augusto Victor da Silva; Suzanny Oliveira Mendes; Adriana Madeira Álvares da Silva;

[1]Universidade Federal do Espírito Santo, Avenida Marechal Campos, 1468 – Maruípe - 29.040-090 – Vitória-ES, Brasil, pedro.f.goncalves@edu.ufes.br, marcella.roncete@edu.ufes.br, sofia.segovia@edu.ufes.br, hesaque.ponte@edu.ufes.br, pierreaugusto@gmail.com, suzannymendes@gmail.com, adriana.biomol@gmail.com.

Resumo
O estresse percebido entre profissionais da área da saúde pode repercutir negativamente sobre sua qualidade de vida e bem-estar. O objetivo desta revisão foi identificar e analisar evidências científicas recentes sobre a relação entre estresse percebido e qualidade de vida em profissionais da saúde. Trata-se de uma revisão de literatura, com buscas na base PubMed em agosto de 2026, priorizando publicações entre 2021 e 2026. Foram incluídos estudos que investigassem estresse percebido e qualidade de vida em trabalhadores da saúde, resultando em seis estudos para análise. Os resultados indicaram associação entre maiores níveis de estresse percebido e pior qualidade de vida, com influência de fatores como burnout, estresse traumático secundário e condições organizacionais. Estudos que avaliaram intervenções de promoção da saúde e estratégias de resiliência sugeriram resultados favoráveis sobre o bem-estar desses profissionais. Conclui-se que o estresse percebido está consistentemente associado à qualidade de vida desses profissionais, embora a predominância de estudos transversais limite inferências causais.

Palavras-chave: Estresse percebido. Qualidade de vida. Profissionais da saúde.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde – Saúde Coletiva

Introdução

Os profissionais da área da saúde estão expostos a condições de trabalho que podem favorecer o desenvolvimento de estresse elevado. Jornadas prolongadas, contato frequente com sofrimento e morte, alta demanda por tomada de decisões e, em muitos contextos, recursos insuficientes, são características comuns nesse ambiente ocupacional (Søvold *et al*., 2021). O estresse percebido, compreendido como a avaliação subjetiva que o indivíduo faz sobre o quanto as situações em sua vida são imprevisíveis, incontroláveis e sobrecarregantes, constitui um construto amplamente utilizado na pesquisa em saúde do trabalhador (Cohen *et al*., 1983).

A qualidade de vida, por sua vez, é um conceito multidimensional que abrange aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais do bem-estar humano. A Organização Mundial da Saúde define qualidade de vida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL Group, 1995). Entre profissionais da saúde, a qualidade de vida tem sido apontada como um indicador relevante tanto para o bem-estar individual quanto para a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes (Hodkinson *et al*., 2022).

A relação entre estresse e qualidade de vida nesses trabalhadores tem recebido crescente atenção da literatura científica, especialmente após a pandemia de COVID-19, que impôs pressões adicionais sobre os sistemas de saúde em todo o mundo. Estudos indicam que profissionais que experimentam altos níveis de estresse tendem a apresentar pior qualidade de vida, o que reforça a importância de compreender os fatores associados a esses desfechos para orientar estratégias de promoção da saúde no ambiente de trabalho em saúde.

Nesse contexto, revisões de literatura têm contribuído para sistematizar as evidências disponíveis e identificar lacunas de pesquisa. O presente estudo tem como objetivo identificar e analisar evidências

científicas recentes sobre a relação entre estresse percebido e qualidade de vida em profissionais da área da saúde.

Metodologia

O estudo configura uma revisão de literatura de abordagem qualitativa e com objetivo descritivo. Os procedimentos adotados incluem buscas bibliográficas conduzidas nas bases de dados PubMed, utilizando descritores selecionados conforme o vocabulário disponível em DeCS (Descritores em Ciências da Saúde).

Os descritores utilizados, de forma combinada, foram: "Percieved Stress Scale", "Quality of Life", "Physician", "Doctor", "Surgeon", "Nurse", "Dentist", "Pharmacist", "Physiotherapist", "Physical Therapist", "Occupational Therapist", "Psychologist", "HealthCare Professional". Operadores AND e OR foram utilizados para ampliar ou restringir as diversas combinações, a fim de alcançar referências com relação ao tema.

A pesquisa e a coleta de dados foram realizadas em agosto de 2026, priorizando publicações entre 2021 e 2026. Foram incluídos estudos publicados em português e inglês que investigassem estresse percebido e qualidade de vida em trabalhadores da área da saúde. Foram excluídos trabalhos que não relacionassem o estresse percebido à qualidade de vida geral ou a trabalhadores dessa área (tal como estudantes ou pacientes), que configurassem revisão em geral, que utilizassem instrumentos com bases conceituais diferentes de estresse percebido e qualidade de vida geral ou aqueles publicados em revistas predatórias (critérios segundo QUALIS-CAPES). Após a busca na base de dados, os artigos foram selecionados com base na leitura de títulos, resumos e textos completos, a fim de descartar aqueles que não se relacionassem ao tema. No processo de busca, foram encontradas 75 publicações e, após isso, restaram 6 trabalhos para embasar a presente revisão.

Resultados

Os estudos selecionados para esta revisão foram publicados entre 2021 e 2026 e envolveram diferentes categorias de profissionais da área da saúde. Tais pesquisas foram conduzidas em diferentes países e contextos, e utilizaram distintas abordagens metodológicas. As características e principais achados de cada estudo estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 - Principais resultados dos artigos selecionados.

Autor e ano	Título	Objetivo	Principais achados
Mamić *et al.*, 2026	The Mediating Role of Burnout and Secondary Traumatic Stress in the Relationship Between Perceived Stress and Quality of Life Among Nurses	Investigar o papel mediador do burnout e do estresse traumático secundário na relação entre estresse percebido e qualidade de vida entre enfermeiros	A relação entre estresse percebido e qualidade de vida foi mediada significativamente por Burnout, mas não pelo estresse traumático secundário; maiores níveis de estresse percebido estiveram associados a pior qualidade de vida, com parte desse efeito explicada pelas variáveis analisadas
Ramalho *et al.*, 2026	Effects of a Workplace Exercise Program on Stress, Burnout, and Quality of Life in Radiologic Technologists: A Randomized Controlled Trial	Avaliar os efeitos de um programa de exercício físico no ambiente de trabalho sobre estresse, burnout e qualidade de vida em técnicos de radiologia	O programa de exercício físico no trabalho foi associado a reduções nos níveis de estresse percebido e burnout e a melhora na qualidade de vida dos participantes do grupo intervenção em comparação ao grupo controle
Rao *et al.*, 2026	Assessment of Psychosocial Determinants of Quality of Life Among Healthcare Professionals at	Avaliar os determinantes psicossociais da qualidade de vida	Fatores psicossociais, incluindo estresse no trabalho, foram associados a piores escores de qualidade de vida; o estudo

	a Tertiary Care Hospital in Chennai, India	entre profissionais de saúde em um hospital de referência na Índia	identificou variáveis sociodemográficas e ocupacionais como determinantes relevantes da qualidade de vida nessa população
Li *et al*., 2024	Interrelationships of stress, burnout, anxiety, depression, quality of life and suicidality among Chinese residents under Standardized Residency Training: a network analysis	Investigar as inter-relações entre estresse, burnout, ansiedade, depressão, qualidade de vida e ideação suicida em médicos residentes chineses	Estresse, burnout, ansiedade e depressão estiveram diretamente relacionados entre si e associados a pior qualidade de vida; a análise quantitativa identificou o estresse como variável central entre sintomas, conectado a desfechos negativos
Hernandez *et al*., 2024	Improving Resiliency in U.S. Air Force Healthcare Personnel: A Randomized Preventive Trial	Avaliar os efeitos de um programa de resiliência sobre profissionais de saúde das Forças Aéreas dos EUA	O programa de treinamento em resiliência foi associado a melhora nos indicadores de bem-estar e redução do estresse nos participantes do grupo intervenção
Jubin *et al*, 2022	Protective Factors and Coping Styles Associated with Quality of Life during the COVID-19 Pandemic: A Comparison of Hospital or Care Institution and Private Practice Nurses	Comparar fatores protetores e estilos de enfrentamento associados à qualidade de vida entre enfermeiros durante a pandemia de COVID-19	Fatores protetores — como apoio social e estratégias de enfrentamento adaptativas — estiveram associados a melhor qualidade de vida; diferenças foram observadas entre enfermeiros hospitalares e autônomos quanto aos fatores associados ao bem-estar

Fonte: elaborado pelo autor

Discussão

Os resultados desta revisão indicam que a associação entre estresse percebido e qualidade de vida em profissionais da saúde é uma relação observada de modo consistente nos estudos recentes. A maioria dos trabalhos analisados, independentemente da localização geográfica ou da categoria profissional estudada, identificou que os maiores níveis de estresse percebido estavam relacionados a piores indicadores de qualidade de vida.

O estudo de Mamić *et al*. (2026) é relevante para compreender os mecanismos envolvidos nessa relação. Ao investigar o papel mediador do burnout e do estresse traumático secundário, os autores demonstraram que a relação entre estresse percebido e qualidade de vida entre enfermeiros não é direta, uma vez que ela é parcialmente explicada pelo desenvolvimento de burnout e de estresse traumático secundário. Isso sugere que o estresse percebido pode afetar a qualidade de vida não apenas de forma imediata, mas também de maneira intermediária, contribuindo para o desenvolvimento de estados mais complexos que, por sua vez, impactam o bem-estar.

Essa perspectiva condiz com os achados de Li *et al*. (2024), que investigaram as inter-relações entre estresse, burnout, ansiedade, depressão, qualidade de vida e suicidalidade em médicos residentes chineses, utilizando análise de rede. Os resultados indicaram que o estresse esteve diretamente associado a diferentes desfechos negativos, incluindo pior qualidade de vida entre os médicos. A análise utilizada nesse estudo permitiu identificar quais variáveis têm maior capacidade de influenciar o sistema como um todo, sugerindo que intervenções voltadas à redução do estresse poderiam ter efeitos cumulativos sobre outros desfechos negativos.

Rao *et al*. (2026) contribuíram para a perspectiva ao considerar determinantes psicossociais mais abrangentes da qualidade de vida em profissionais de saúde em um hospital terciário na Índia. Seus achados identificaram que fatores relacionados ao estresse no trabalho estiveram associados a piores escores de qualidade de vida, com variáveis sociodemográficas e ocupacionais também mostrando relevância. Esses resultados reforçam que o estresse no trabalho não atua de forma isolada, mas em interação com características laborais, sociais e demográficas dos trabalhadores. Isso indica que

intervenções eficazes devem considerar o contexto mais amplo em que esses profissionais estão inseridos, e não apenas os fatores individuais.

Ademais, a dimensão da resiliência e dos fatores protetores emerge como um ponto de convergência importante entre os estudos. Jubin *et al*. (2022) compararam fatores protetores e estilos de enfrentamento entre enfermeiros hospitalares e autônomos durante a pandemia de COVID-19 e identificaram que estratégias adaptativas de enfrentamento e apoio social estiveram associadas a melhor qualidade de vida, com diferenças entre os grupos comparados. Esse achado permite inferir que o contexto organizacional e as redes de suporte disponíveis podem interferir no impacto do estresse sobre a qualidade de vida.

Da mesma forma, Hernandez *et al*. (2024), que testaram um programa de resiliência em profissionais de saúde militares, observaram que um programa de treinamento em resiliência foi associado a melhora no bem-estar e redução do estresse entre os participantes. Esses achados fornecem evidência de que intervenções estruturadas para o fortalecimento da resiliência podem ter resultados favoráveis nessa população.

Os estudos de intervenção incluídos também apresentam resultados relevantes para a análise desta revisão. Ramalho *et al*. (2026) conduziram um ensaio clínico randomizado com técnicos em radiologia e encontraram que um programa de exercício físico no ambiente de trabalho foi associado a reduções no estresse percebido e no burnout, bem como à melhora na qualidade de vida dos participantes do grupo intervenção. Esse tipo de metodologia permite conclusões mais contundentes sobre a direção do efeito observado, diferentemente dos estudos transversais que compõem a maior parte desta revisão.

De forma geral, os estudos convergem para a observação de que maiores níveis de estresse percebido estão associados a pior qualidade de vida entre profissionais da saúde. Os achados também indicam que essa relação envolve diferentes componentes, como burnout, estresse traumático secundário, ansiedade, depressão, características ocupacionais, apoio social, estratégias de enfrentamento e resiliência. Nesse sentido, os resultados sugerem que a relação entre tais variáveis deve ser compreendida de maneira multifatorial, considerando aspectos individuais e fatores relacionados ao ambiente e organização do trabalho.

Uma limitação importante desta revisão é que a maioria dos estudos analisados é do tipo transversal, o que impede o estabelecimento de relações causais entre estresse percebido e qualidade de vida. Os achados permitem identificar associações consistentes, mas não é possível afirmar, com base exclusiva nesses estudos, que o estresse percebido causa redução da qualidade de vida. Além disso, a heterogeneidade das populações estudadas, que inclui enfermeiros, médicos residentes, técnicos em radiologia, profissionais militares e funcionários hospitalares em diferentes países, dificulta generalizações. Diferenças culturais, organizacionais e nos instrumentos utilizados também contribuem para essa composição heterogênea.

Conclusão

Esta revisão analisou evidências científicas recentes sobre a relação entre estresse percebido e qualidade de vida em profissionais da área da saúde. Os estudos incluídos, realizados em diferentes contextos e com diversas categorias profissionais, indicaram de forma consistente que maiores níveis de estresse percebido estiveram associados a pior qualidade de vida nessa população.

Os achados reforçam que essa relação envolve mecanismos complexos, com burnout e estresse traumático secundário atuando como variáveis mediadoras relevantes. Fatores protetores, como apoio social, estratégias adaptativas de enfrentamento e programas de promoção da saúde no trabalho, estiveram associados a melhores indicadores de qualidade de vida, sugerindo que intervenções voltadas ao bem-estar dos profissionais podem produzir resultados favoráveis. Novos estudos longitudinais e de intervenção são necessários para aprofundar a compreensão dos mecanismos envolvidos e da efetividade das estratégias de promoção da saúde nesse contexto.

Referências

COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. **Journal of Health and Social Behavior**, v. 24, n. 4, p. 385-396, 1983.

HERNANDEZ, Stephen H. A. *et al.* Improving Resiliency in U.S. Air Force Healthcare Personnel: A Randomized Preventive Trial. **Military Medicine**, 8 ago. 2023.

HODKINSON, Alexander *et al.* Associations of physician burnout with career engagement and quality of patient care: systematic review and meta-analysis. **BMJ**, v. 378, n. 8352, p. e070442, 14 set. 2022.

JUBIN, Jonathan *et al.* Protective Factors and Coping Styles Associated with Quality of Life during the COVID-19 Pandemic: A Comparison of Hospital or Care Institution and Private Practice Nurses. **International journal of environmental research and public health** Switzerland, 10 jun. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35742361/>. Acesso em: 25 ago.. 2026

LI, Zejun *et al.* Interrelationships of stress, burnout, anxiety, depression, quality of life and suicidality among Chinese residents under Standardized Residency Training: a network analysis. **Annals of Medicine**, v. 56, n. 1, 28 nov. 2024.

MAMIĆ, Marin *et al.* The Mediating Role of Burnout and Secondary Traumatic Stress in the Relationship Between Perceived Stress and Quality of Life Among Nurses. **International journal of environmental research and public health** Switzerland, 21 abr. 2026. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42074476/>. Acesso em: 25 ago.. 2026

RAMALHO, Pedro *et al.* Effects of a Workplace Exercise Program on Stress, Burnout, and Quality of Life in Radiologic Technologists: A Randomized Controlled Trial. **Healthcare**, v. 14, n. 8, p. 1063, 2026.

RAO, Vishala *et al.* Assessment of Psychosocial Determinants of Quality of Life Among Healthcare Professionals at a Tertiary Care Hospital in Chennai, India. **Cureus** United States, 13 jan. 2026. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41694850/>. Acesso em: 25 ago.. 2026

SOVOLD, Lene E. *et al.* Prioritizing the Mental Health and well-being of Healthcare workers: an Urgent Global Public Health Priority. **Frontiers in Public Health**, v. 9, n. 1, p. 1–12, 7 maio 2021.

WEST, C. P. *et al*. Physician burnout: contributors, consequences and solutions. **Journal of Internal Medicine**, v. 283, n. 6, p. 516-529, 2018.

WHOQOL GROUP. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science and Medicine**, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995.