

RESUMO SIMPLES - SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR CARDIOVASCULAR

**ESTRESSE OCUPACIONAL COMO FATOR DE RISCO PARA HIPERTENSÃO
ARTERIAL EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

Carla Machado Fernandes (carlamfernandes001@gmail.com)

Salvador Rassi Filho (salvadorrassifilho@gmail.com)

Maria Gabriela Martins Bizinoto (ma.gabinova@gmail.com)

Lenita Viera Braga (dralenitabraga@gmail.com)

INTRODUÇÃO: A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares e configura um relevante problema de saúde pública no cenário atual, uma vez que é prevalente na população adulta. Diante disso, é importante ressaltar um dos fatores associados ao seu desenvolvimento que vem ganhando destaque, principalmente entre os profissionais de saúde: o estresse ocupacional. Isso se deve à alta exposição dessa população à fatores estressores, como jornadas de trabalho longas e intensas, plantões noturnos recorrentes e uma exigente demanda psicológica no ambiente de trabalho. Dessa forma, o sistema nervoso desses profissionais é ativado de maneira persistente, o que pode contribuir para alterações crônicas na pressão arterial. Diante disso, é evidente a

relevância do tema para a saúde pública, tornando-se pertinente destacar a investigação científica acerca desse assunto. **OBJETIVO:** Analisar, mediante revisão de literatura, a relação entre estresse crônico ocupacional e o desenvolvimento de hipertensão arterial em profissionais de saúde. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão de literatura, realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores "estresse ocupacional", "hipertensão arterial" e "profissionais de saúde", combinados pelo operador booleano AND. Foram considerados estudos publicados nos últimos 10 anos, redigidos em português e inglês. **RESULTADOS:** Os dados analisados reforçam que profissionais de saúde submetidos a estresse no ambiente ocupacional apresentam maior propensão ao desenvolvimento de hipertensão arterial. Fatores como carga horária extensa, escalas noturnas frequentes e elevada exigência no trabalho aparecem como determinantes centrais desse risco, conforme evidenciado por uma ampla revisão internacional que analisou dezenas de estudos observacionais envolvendo participantes de diversos países. Entre as diversas categorias profissionais da saúde, a equipe de enfermagem aparece como a mais suscetível a esse quadro, sendo frequentemente associada a baixos níveis de atenção plena e a maior carga emocional negativa vivenciada no cotidiano de trabalho. Um levantamento com essa categoria profissional apontou que a combinação entre elevada demanda de trabalho e pouca autonomia sobre as próprias atividades eleva em cerca de 30% as chances de desenvolvimento de hipertensão arterial. Do ponto de vista fisiológico, o estresse ocupacional crônico promove ativação persistente do sistema nervoso simpático, mecanismo que contribui para a manutenção de níveis pressóricos elevados ao longo do tempo. Por fim, estudos sobre manejo do estresse identificaram que intervenções não farmacológicas, como práticas de mindfulness e técnicas de relaxamento, apresentaram benefícios psicofisiológicos positivos, contribuindo para a redução do estresse e promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o estresse ocupacional representa um fator de risco relevante para o desenvolvimento de hipertensão arterial em profissionais de saúde, sobretudo entre a equipe de enfermagem, categoria mais exposta a condições de trabalho desgastantes. A ativação persistente do sistema nervoso simpático, decorrente da exposição prolongada a fatores

estressores, ressalta a plausibilidade biológica dessa associação. Assim, reforça-se a necessidade de investir em ações preventivas voltadas ao manejo do estresse no trabalho, incluindo intervenções não farmacológicas, como práticas de mindfulness, capazes de reduzir o impacto do estresse sobre a saúde cardiovascular.

Palavras-chave: estresse ocupacional; hipertensão arterial; profissionais de saúde.