



**A RELEVÂNCIA DA PREVENÇÃO QUINQUENÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS  
 PROFISSIONAIS DE SAÚDE**

**THE RELEVANCE OF QUINQUENNIAL PREVENTION PREVENTION IN THE QUALITY OF LIFE  
 OF HEALTH PROFESSIONALS**

**LA RELEVANCIA DE LA PREVENCIÓN QUINQUENAL EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS  
 PROFESIONALES DE LA SALUD**

Bruno Cesar Silva<sup>1</sup>, Fernanda Fernandes Pinto<sup>2</sup>, Ivana Araújo<sup>3</sup>

e412525

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i1.2525>

PUBLICADO: 01/2023

**RESUMO**

**Introdução:** A Prevenção Quinquenária é um meio de promoção de saúde atuante nos profissionais de saúde afim de evitar o dano para o paciente. **Objetivo:** Destacar a importância da Prevenção Quinquenária na promoção da saúde de tais profissionais, por meio de estratégias educativas e práticas na busca da melhora do quadro apresentado. **Métodos:** A busca de artigos foi realizada nos bancos de dados Periódico da CAPES, PubMed, Google Acadêmico, Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) utilizando as seguintes Palavras-Chave: Esgotamento Profissional, Profissionais de Saúde, Pandemia, Prevenção Quinquenária, Ambiente de Trabalho, Saúde do Trabalhador e Qualidade de vida. **Resultados:** Foram selecionados 11 artigos para essa revisão. A partir da leitura dos artigos percebeu-se a fragilidade na saúde mental do trabalhador da saúde, principalmente durante a pandemia de COVID-19, enfatizando a urgente necessidade de se implantar estratégias que minimizem o desgaste emocional e aumentem a qualidade de vida destes profissionais. Dessa forma, a Prevenção Quinquenária torna-se de grande valia de conhecimento e aplicabilidade nesse meio de atuação. **Considerações:** Os sintomas de transtornos psiquiátricos que em condições normais já eram percebidos no profissional de saúde, durante a pandemia evidenciou um aumento. As estratégias como escuta ativa, yoga, acompanhamento psicológico, educação em relação à existência da prevenção quinquenária, programa de desenvolvimento de resiliência, entre outras são de suma importância para o bem-estar desses profissionais. Afinal, a Prevenção Quinquenária engloba tais estratégias.

**PALAVRAS-CHAVE:** Esgotamento Profissional. Profissionais de Saúde. Pandemia. Prevenção Quinquenária. Ambiente de Trabalho. Saúde do Trabalhador. Qualidade de vida.

**ABSTRACT**

*Introduction: Quinquenary Prevention is a means of health promotion active in health professionals in order to avoid damage to the patient. Objective: To highlight the importance of Quinquenarian Prevention in promoting the health of such professionals, through educational and practical strategies in the search for improvement of the presented condition. Methods: The search for articles was performed in the periodic databases of CAPES, PubMed, Google Academic, Latin American and Caribbean in Health Sciences (LILACS) using the following Keywords: Professional Exhaustion, Health Professionals, Pandemic, Quinquenarian Prevention, Work Environment, Worker's Health and Quality of Life. Results: 11 articles were selected for this review. From the reading of the articles, the fragility in the mental health of health workers was perceived, especially during the COVID-19 pandemic, emphasizing the urgent need to implement strategies that minimize emotional exhaustion and increase the quality of life of these professionals. Thus, Quinquenary Prevention becomes of great value of knowledge and applicability in this environment. Final considerations: The symptoms of psychiatric disorders that under normal conditions were already perceived in the health professional during the*

<sup>1</sup> Engenharia Aeronáutica – Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Aluno de graduação em Medicina da Universidade Prof. Edson Antônio Velano (UNIFENAS).

<sup>2</sup> Fisioterapia – Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG). Aluna de graduação em Medicina da Universidade Prof. Edson Antônio Velano (UNIFENAS).

<sup>3</sup> Médica Veterinária - Universidade José do Rosário Vellano (UNIFENAS). Professora da Universidade Prof. Edson Antônio Velano (UNIFENAS).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A RELEVÂNCIA DA PREVENÇÃO QUINQUENÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
Bruno Cesar Silva, Fernanda Fernandes Pinto, Ivana Araújo

*pandemic showed an increase. Strategies such as active listening, yoga, psychological follow-up, education in relation to the existence of five-year prevention, resilience development program, among others, are of paramount importance for the well-being of these professionals. After all, Quinquenarian Prevention encompasses such strategies.*

**KEYWORDS:** Professional exhaustion. Health Professionals. Pandemic. Five-year prevention. Work environment. Worker's Health. Quality of life.

### RESUMEN

*Introducción: La Prevención Quinquenaria es un medio de promoción de la salud activo en los profesionales de la salud con el fin de evitar daños al paciente. Objetivo: Destacar la importancia de la Prevención Quinquenaria en la promoción de la salud de dichos profesionales, a través de estrategias educativas y prácticas en la búsqueda de la mejora de la condición presentada. Métodos: La búsqueda de artículos se realizó en las bases de datos periódicas de CAPES, PubMed, Google Academic, América Latina y el Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS) utilizando las siguientes palabras clave: Agotamiento profesional, Profesionales de la salud, Pandemia, Prevención quinquenal, Ambiente de trabajo, Salud del trabajador y Calidad de vida. Resultados: Se seleccionaron 11 artículos para esta revisión. A partir de la lectura de los artículos, se percibió la fragilidad en la salud mental de los trabajadores de salud, especialmente durante la pandemia de COVID-19, enfatizando la urgente necesidad de implementar estrategias que minimicen el agotamiento emocional y aumenten la calidad de vida de estos profesionales. Así, la prevención quinquenaria se convierte en de gran valor de conocimiento y aplicabilidad en este entorno. Consideraciones finales: Los síntomas de trastornos psiquiátricos que en condiciones normales ya eran percibidos en el profesional de la salud durante la pandemia mostraron un aumento. Estrategias como la escucha activa, el yoga, el seguimiento psicológico, la educación en relación a la existencia de programas quinquenales de prevención, desarrollo de resiliencia, entre otras, son de suma importancia para el bienestar de estos profesionales. Después de todo, la Prevención Quinquenaria abarca tales estrategias.*

**PALABRAS CLAVE:** Agotamiento profesional. Profesionales de la salud. Pandemia. Prevención de cinco años. Ambiente laboral. Salud del trabajador. Calidad de vida.

### 1. INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 deu relevância a um termo que trata de saúde mental, a Prevenção Quinquenária, pois foi um período de grande desgaste emocional principalmente para os profissionais de saúde. De acordo com Souza *et al.*, (2021) a Prevenção Quinquenária, termo conceituado em 2014, pretende prevenir o dano para o paciente, atuando nos profissionais de saúde no sentido de evitar fenômenos como o Burnout; protegendo a saúde deles sob risco de adoecimento e demonstrando que por meio dela se obtém um melhor rendimento profissional. O estudo de Baskin; Bartlett, (2021) afirma que a pandemia do COVID-19 causou uma tensão sem precedentes nos profissionais de saúde internacionalmente. O aumento das taxas de infecção, equipamentos de proteção individual inadequados e a falta de disponibilidade de leitos hospitalares resultaram em maior deterioração da já frágil saúde mental dos profissionais de saúde. Porém, esses profissionais lidam diariamente com estressores semelhantes que independem dos períodos pandêmicos os quais exacerbam essa realidade.

O trabalho visa pesquisar e analisar o impacto da Prevenção Quinquenária na saúde mental e física dos profissionais de saúde. Expor sua importância no modelo biopsicossocial para proteger a



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A RELEVÂNCIA DA PREVENÇÃO QUINQUENÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
Bruno Cesar Silva, Fernanda Fernandes Pinto, Ivana Araújo

saúde dos mesmos sob risco de adoecimento e demonstrar que por meio dela se obtém um melhor rendimento profissional.

Mais recentemente, Ferreira e Anderson (2020) determinaram que a Prevenção Quinquenária vem apresentando os potenciais benefícios de intervenções que busquem cuidar dos profissionais de saúde, visto que profissionais mais felizes e realizados tomarão decisões mais adequadas nos cuidados com os pacientes. Nesse sentido, a busca pela prevenção dos acidentes de trabalho é de grande importância para manter a segurança do ambiente, a saúde do profissional bem como garantir a qualidade de atendimentos ao público necessitado.

### 2. MATERIAL E MÉTODOS

Este trabalho é uma revisão de literatura integrativa baseada em artigos publicados em base de dados até agosto de 2022. A pergunta da pesquisa foi elaborada através da estratégia PICO (Tabela 1). Segundo Santos (2007), a PICO representa um acrônimo para Paciente, Intervenção, Comparação e “Desfecho” sendo esta: “De que modo a Prevenção quinquenária impacta na qualidade de vida dos profissionais de saúde?”.

**Tabela 1** - Descrição da estratégia PICO

Definição	Descrição
Pacientes	Profissionais da saúde
Intervenção	Prevenção quinquenária e o adoecimento mental
Comparação	Prevenção quinquenária e o não adoecimento mental
Desfecho “ <i>outcomes</i> ”	Melhorias nos sintomas do paciente

A busca de artigos foi realizada nos bancos de dados Periódico da CAPES, PubMed, Google Acadêmico, Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) utilizando as seguintes Palavras-Chave: Esgotamento Profissional, Profissionais de Saúde, Pandemia, Prevenção Quinquenária, Ambiente de Trabalho, Saúde do Trabalhador e Qualidade de vida.

Como critério de inclusão de pesquisa foram selecionados artigos, no lapso temporal de dois anos, escrito nos idiomas português e inglês e que respondiam à questão norteadora. Excluí-se os artigos duplicados, dissertações, artigos de revisão narrativa, artigos que antecederiam o tempo estipulado para inclusão e artigos que não incluíam os profissionais de saúde.

### 3. RESULTADOS

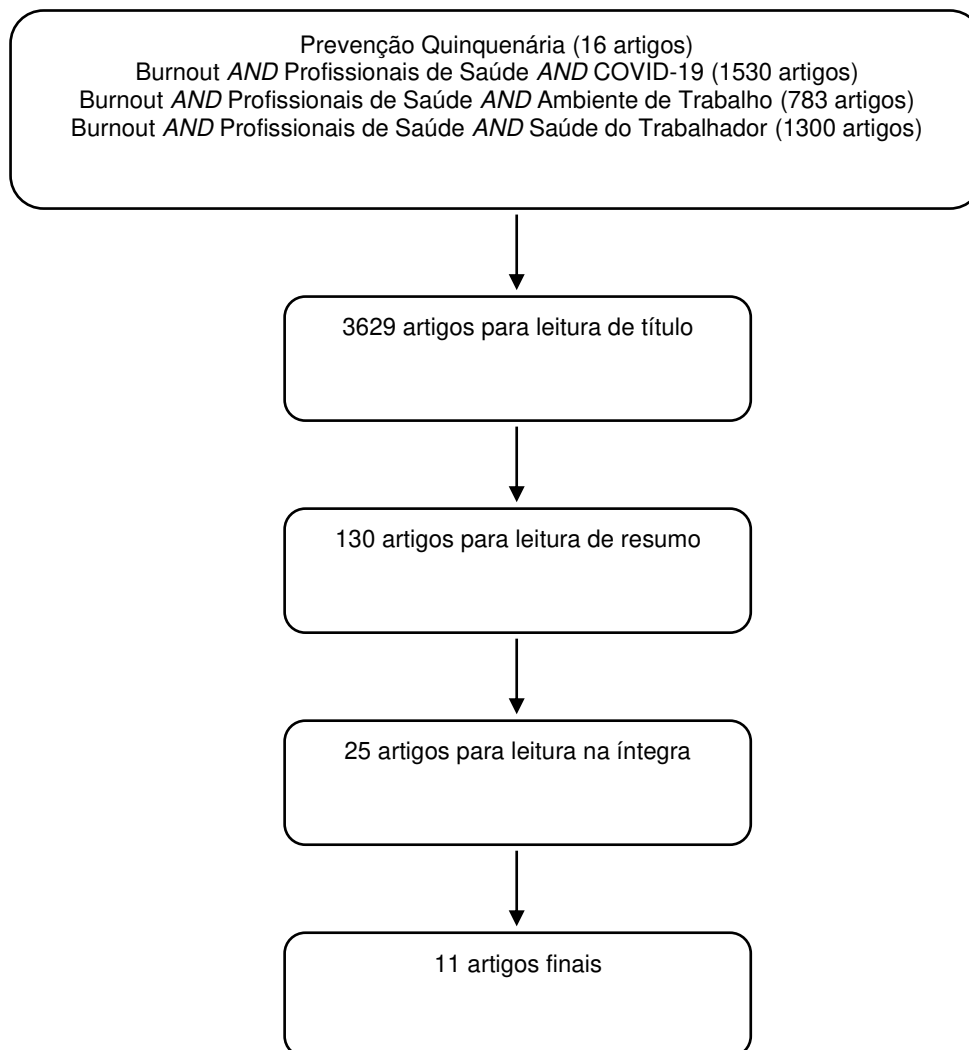
A busca dos descritores nas bases de dados citadas permitiu a obtenção de 3629 artigos. Do total, foram examinados os títulos e selecionados 130 bibliografias para a leitura dos resumos. Em seguida, definiu-se 25 trabalhos para estudo na íntegra. Por fim, 11 artigos foram elegíveis para embasamento da revisão e suas discussões acerca do tema, como mostrado no fluxograma a seguir (Figura 1).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A RELEVÂNCIA DA PREVENÇÃO QUINQUENÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
Bruno Cesar Silva, Fernanda Fernandes Pinto, Ivana Araújo

**Figura 1** – Fluxograma da seleção dos artigos de revisão integrativa, a partir dos critérios de inclusão e exclusão.



Dentre 11 artigos selecionados e incluídos na revisão Integrativa, 18% foram publicados no ano de 2020, 45% em 2021 e 37% em 2022. Ao todo, 7 artigos foram escolhidos no idioma inglês e publicado em diferentes países como Itália, Brasil, Estados Unidos e Malásia, evidenciando a importância dos estudos de Prevenção Quinquenária e seus efeitos na saúde mental do profissional de saúde em diferentes partes do globo.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

A RELEVÂNCIA DA PREVENÇÃO QUINQUENÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
Bruno Cesar Silva, Fernanda Fernandes Pinto, Ivana Araújo

Tabela 2, é proposta por Prado AD, *et al.*, (2020) para construção de um artigo de revisão integrativa, nela contém as informações dos títulos, autores, ano, país, periódico de publicação e metodologia. Na Tabela 3, é mostrado discussões acerca do tema com as informações de Título, Profissionais envolvidos, Objetivo e Conclusão dos trabalhos avaliados.

**Tabela 2:** Apresentação dos estudos incluídos na revisão integrativa, segundo o título, autores, ano da publicação, nacionalidade, idioma e metodologia

Nº	Título	Autores	Ano	País	Idioma	Periódico	Método
1	Projeto de Intervenção Burn-Down: O impacto do Burnout nos cuidados de saúde primários e o benefício da prevenção quinquenária numa unidade de saúde familiar	ABREU I <i>et al.</i>	2021	Brasil	Português	Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online	Artigo Original
2	Sobrecarga de trabalho e estresse: relato sobre um grupo de apoio à saúde do trabalhador em uma Unidade de Saúde da Família	FERREIRA M S G ANDERSON M P I	2020	Brasil	Português	Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade	Relatos de Experiência
3	<i>Building resilience for healthcare professionals working in an Italian red zone during the COVID-19 outbreak: A pilot study</i>	GIORDANO F <i>et al.</i>	2022	Itália	Inglês	<i>Stress and Health</i>	Estudo Piloto
4	<i>Childcare stress, Burnout, and intent to reduce hours or leave the job during the COVID-19 pandemic among US health care workers</i>	HARRY E M <i>et al.</i>	2022	Estados Unidos	Inglês	<i>JAMA PSYCHIATRY</i>	Pesquisa Original
5	<i>Healthcare workers' mental health and quality of life during COVID-19: Results from a mid-pandemic, national survey</i>	YOUNG K P <i>et al.</i>	2021	Estados Unidos	Inglês	<i>Psychiatric Services</i>	Pesquisa Quantitativa



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

A RELEVÂNCIA DA PREVENÇÃO QUINQUENÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
 Bruno Cesar Silva, Fernanda Fernandes Pinto, Ivana Araújo

6	<i>Healthcare worker resilience during the COVID-19 pandemic: An integrative review</i>	BASKIN R G et BARTLETT R	2021	Estados Unidos	Inglês	<i>Journal of Nursing Management</i>	Revisão Integrativa
7	<i>Mental health problems among healthcare workers involved with the COVID-19 outbreak</i>	ROBLES R et al.	2021	Brasil	Inglês	<i>Brazilian Journal of Psychiatry</i>	Artigo Original
8	<i>The mental health of Brazilian healthcare professionals during the COVID-19 pandemic: a longitudinal study</i>	SERPA A L de O et al.	2022	Brasil	Inglês	<i>Brazilian Journal of Psychiatry</i>	Artigo Original
9	Prevenção quinquenária na unidade de terapia intensiva em época de pandemia: uma necessidade emergente	SOUZA L P et al.	2021	Brasil	Português	<i>Journal of Management &amp; Primary Health Care</i>	Revisão de Literatura
10	COVID-19: Por que a proteção de trabalhadores e trabalhadoras da saúde é prioritária no combate à pandemia?	HELIOTERIO M C et al.	2020	Brasil	Português	Trabalho, Educação e Saúde	Artigo Original
11	<i>Subjective COVID-19-related work factors predict stress, burnout, and depression among healthcare workers during the COVID-19 pandemic but not objective factors</i>	SPÁNYIK A et al.	2022	Malásia	Inglês	<i>PLOS ONE</i>	Artigo de Pesquisa



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

A RELEVÂNCIA DA PREVENÇÃO QUINQUENÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
Bruno Cesar Silva, Fernanda Fernandes Pinto, Ivana Araújo

**Tabela 3:** Apresentação dos estudos incluídos na revisão integrativa, segundo os autores, o título, profissionais envolvidos no estudo, objetivo do artigo e principais conclusões acerca dos trabalhos.

Título	Profissionais envolvidos	Objetivo do Artigo	Conclusões
Projeto de Intervenção <i>Burn-Down</i> : O impacto do Burnout nos cuidados de saúde primários e o benefício da prevenção quinquenária numa unidade de saúde familiar	Médicos, Enfermeiros e Assistentes técnicos	Diminuir a Síndrome de Burnout e promover mecanismos de treinamento e capacitação dos Profissionais de Saúde para a aderência de um estilo de vida saudável.	Alcançou-se um ganho expressivo da saúde física e mental dos Profissionais de Saúde, com diminuição dos sintomas de Síndrome de Burnout. A execução das estratégias de Prevenção quinquenária e a identificação de áreas onde atuar podem melhorar a saúde dos profissionais.
Sobrecarga de trabalho e estresse: relato sobre um grupo de apoio à saúde do trabalhador em uma Unidade de Saúde da Família	Trabalhadores da Atenção Primária à Saúde	Narrar a experiência de um grupo terapêutico voltado para profissionais de saúde de uma unidade de Atenção Primária à Saúde no Rio de Janeiro. Trata-se de um estudo exploratório e descritivo de abordagem qualitativa, com registros das reuniões, entrevista aplicada aos participantes depois do desenvolvimento do grupo, e observar se as atividades de grupos nesse modelo podem contribuir para melhorar o ambiente de trabalho	Analisando as respostas aos questionários, pode-se concluir que o grupo foi oportuno. Segundo o relato das participantes, o grupo foi benéfico e proporcionou um momento de troca de experiências e relaxamento. Além disso, foi um momento de socialização e estreitamento de laços entre os participantes, que relataram melhora do estresse tanto em si próprias quanto nas colegas de grupo. Finalmente, pode-se dizer que o fato de o grupo ter sido oferecido exclusivamente aos funcionários fez com que eles se sentissem valorizados e escutados dentro de seu ambiente de trabalho.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

A RELEVÂNCIA DA PREVENÇÃO QUINQUENÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
Bruno Cesar Silva, Fernanda Fernandes Pinto, Ivana Araújo

<p><i>Building resilience for healthcare professionals working in an Italian red zone during the COVID-19 outbreak: A pilot study</i></p>	<p>Líderes de saúde</p>	<p>Avaliar o impacto do programa de resiliência R2 adaptado para líderes de saúde que trabalham em uma área altamente afetada pela COVID-19 na Itália</p>	<p>Os resultados mostram que a participação no R2 foi associada à redução nos níveis de estresse percebido e sintomas de Burnout, e aumento nas qualidades robustas, autoeficácia e resiliência socioecológica. Mudanças significativas nas formas de liderar, autoeficácia e estresse percebido também foram detectadas nos membros da equipe. Altas taxas de satisfação do programa dos participantes foram detectadas. O R2 é uma intervenção promissora para profissionais de saúde que trabalham em ambientes de emergência projetados para aprimorar as qualidades e os recursos rígidos necessários para lidar com a exposição elevada ao estresse.</p>
<p><i>Childcare stress, Burnout, and intent to reduce hours or leave the job during the COVID-19 pandemic among US health care workers</i></p>	<p>Profissionais de Saúde que cuidam de crianças</p>	<p>Determinar associações entre estresse infantil, ansiedade e depressão, Burnout, intenção de reduzir horas em 1 ano e intenção de sair em 2 anos.</p>	<p>Neste estudo de pesquisa, o estresse devido ao cuidado infantil foi descrito desproporcionalmente em diferentes subgrupos de profissionais de saúde e foi associado à ansiedade, depressão, esgotamento, intenção de reduzir horas e intenção de sair. Lidar com o estresse devido ao cuidado infantil pode melhorar a qualidade de vida dos profissionais de saúde, além de retenção e participação dos mesmos no ambiente de trabalho.</p>
<p><i>Healthcare workers' mental health and quality of life during COVID-19: Results from a mid-pandemic, national survey</i></p>	<p>Profissionais de saúde</p>	<p>Quantificar as taxas de angústia entre os profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19 e identificar fatores de risco e proteção relacionados ao trabalho e pessoais.</p>	<p>Quase metade dos profissionais de saúde relatou sintomas psiquiátricos graves, incluindo ideação suicida, durante a pandemia de COVID-19. A cultura e os apoios percebidos no local de trabalho contribuíram para a gravidade dos sintomas, assim como os fatores pessoais.</p>
<p><i>healthcare worker resilience during the COVID-19 pandemic: An integrative review</i></p>	<p>Profissionais de saúde</p>	<p>Examinar a resiliência entre os profissionais de saúde durante a pandemia de doença por coronavírus 2019 (COVID-19)</p>	<p>Neste trabalho notou-se que construir resiliência em enfermeiros e outros profissionais de saúde pode servir como fator de proteção contra resultados negativos relacionados ao trabalho, incluindo Burnout, ansiedade e depressão, e pode melhorar os resultados dos pacientes</p>



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

A RELEVÂNCIA DA PREVENÇÃO QUINQUENÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
Bruno Cesar Silva, Fernanda Fernandes Pinto, Ivana Araújo

<p><i>Mental health problems among healthcare workers involved with the COVID-19 outbreak</i></p>	<p>Profissionais de saúde</p>	<p>Avaliar os problemas de saúde mental dos profissionais de saúde durante o cenário comum de exposição à COVID-19 no México, comparando aqueles que estão na linha de frente com outros profissionais de saúde de acordo com gênero e profissão, determinando os principais fatores de risco para a doença mental mais frequente problemas de saúde</p>	<p>Os problemas de saúde mental mais frequentes durante o cenário comum de exposição ao COVID-19 no México incluíram as consequências psicológicas de curto prazo de intensa adversidade. Uma estratégia abrangente de prevenção de problemas de saúde mental deve se concentrar em indivíduos com vulnerabilidade cumulativa e fatores de risco específicos</p>
<p><i>The mental health of Brazilian healthcare professionals during the COVID-19 pandemic: a longitudinal study</i></p>	<p>Profissionais de saúde</p>	<p>Comparar o nível de angústia entre os profissionais de saúde brasileiros durante a pandemia da doença por coronavírus 2019 (COVID-19) e estimar os riscos por sexo, idade e ocupação</p>	<p>Os profissionais de saúde são essenciais para a superação da pandemia; assim, seu estado de saúde mental deve ser monitorado e as características associadas ao aumento do sofrimento devem ser identificadas. Neste trabalho, sugere-se que o risco de angústia e estresse deve ser estratificado por ocupação, idade e sexo. Os profissionais de saúde mostraram uma maior percepção de Esgotamento. Mulheres, indivíduos entre 30 e 39 anos, profissionais de enfermagem e médicos foram mais propensos a relatar Burnout em comparação com outros profissionais de saúde.</p>
<p>Prevenção quinquenária na unidade de terapia intensiva em época de pandemia: uma necessidade emergente</p>	<p>Profissionais de saúde que trabalham em UTI</p>	<p>Relatar a relevância das estratégias de Prevenção Quinquenária na manutenção da saúde mental de profissionais que atuaram na linha de frente no combate à COVID-19 em uma unidade de terapia intensiva.</p>	<p>Conclui-se que as medidas de Prevenção Quinquenária e a Síndrome de Burnout tem relações inversas. Ações bem planejadas necessitam serem implementadas para diminuir os sintomas. Agir diretamente nos profissionais da saúde em seu contexto biopsicossocial pode modificar a relação destes profissionais quanto a atenção/cuidado e consequentemente influenciar no desfecho da saúde dos pacientes.</p>



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

A RELEVÂNCIA DA PREVENÇÃO QUINQUENÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
Bruno Cesar Silva, Fernanda Fernandes Pinto, Ivana Araújo

<p>COVID-19: Por que a proteção de trabalhadores e trabalhadoras da saúde é prioritária no combate à pandemia?</p>	<p>Profissionais de Saúde</p>	<p>Sumarizar e sistematizar aspectos relativos às condições de trabalho e de saúde dos(as) trabalhadores(as) da saúde nessa pandemia, enfatizando a situação no Brasil, experiências exitosas na proteção do trabalho em saúde em outros países e recomendações para o contexto brasileiro</p>	<p>Para o enfrentamento da COVID-19 no Brasil, destacam-se como recomendações: revisão de fluxos de atendimento e designação de características e condições para cada etapa de atendimento; determinação da COVID-19 como doença relacionada ao trabalho para os grupos que são expostos; cadastro das 'categorias profissionais' nos sistemas de informação; determinação de condições especiais para execução do trabalho em situação de epidemia; atenção às jornadas laborais e ações para redução de estressores ocupacionais. A atuação dos profissionais de saúde é elemento central no combate à pandemia, portanto, o plano de enfrentamento ao COVID-19 deve incluir proteção e salvaguarda de sua saúde física e mental.</p>
<p><i>Subjective COVID-19-related work factors predict stress, burnout, and depression among healthcare workers during the COVID-19 pandemic but not objective factors</i></p>	<p>Profissionais de Saúde</p>	<p>Examinar o estado de saúde mental dos profissionais de saúde e possíveis preditores do estado de saúde mental relacionado ao surto de COVID-19 utilizando um modelo abrangente e complexo.</p>	<p>Este estudo comprovou que para evitar problemas de saúde mental subsequentes durante situações de crise, como a pandemia de COVID-19, a gestão da saúde deve criar um ambiente de trabalho mais previsível e uma experiência de trabalho mais segura para os profissionais de saúde e fornecer apoio à saúde mental.</p>

#### 4. DISCUSSÃO

A pandemia de COVID-19 deu relevância a um termo que trata de saúde mental, a Prevenção Quinquenária, pois foi um período de grande desgaste emocional principalmente para os profissionais de saúde. De acordo com Souza *et al.*, (2021) a Prevenção Quinquenária, termo conceituado em 2014, pretende prevenir o dano para o paciente, atuando nos profissionais de saúde no sentido de evitar fenômenos como o Burnout. O estudo de Baskin e Bartlett (2021) afirma que a pandemia do COVID-19 causou uma tensão sem precedentes nos profissionais de saúde internacionalmente. O aumento das taxas de infecção, equipamentos de proteção individual inadequados e a falta de disponibilidade de leitos hospitalares resultaram em maior deterioração da já frágil saúde mental dos profissionais de saúde. Assim como Souza *et al.*, (2021) argumenta que muitos casos de mortes suicidas trágicas surgiram durante a pandemia; conseqüentemente, a atenção ao bem-estar dos profissionais de saúde em todo continente voltado ao apoio e monitorização corretos foram fundamentais.

A Prevenção Quinquenária tem como objetivo zelar pelos profissionais de saúde melhorando o ambiente de trabalho e as relações interpessoais com os colegas, para que os mesmos sejam mais assertivos em seus procedimentos, diminuindo possíveis falhas e aperfeiçoando o serviço prestado. Afinal, esses profissionais são, sobretudo, seres humanos passíveis de adoecimento.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A RELEVÂNCIA DA PREVENÇÃO QUINQUENÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
Bruno Cesar Silva, Fernanda Fernandes Pinto, Ivana Araújo

Nesse aspecto, segundo Abreu *et al.*, (2021) a Síndrome de Burnout é caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional em resposta a um estresse crônico excessivo advindo do ambiente de trabalho. Com isso, destacam-se os profissionais de saúde que integram um grupo suscetível a esse fenômeno devido às altas cargas horárias e de responsabilidade no exercício de suas funções.

Ademais, o trabalho de Ferreira e Anderson, (2020) realizado no Rio de Janeiro, reafirma que tais profissionais lidaram com aumento da violência e horas exaustivas de trabalho, depois da redução do número de colegas. Por esse motivo, tais trabalhadores relataram um maior nível de estresse no ambiente laboral que extrapola e atinge outras áreas da vida. Outrossim, Serpa *et al.*, (2022) defende que o sofrimento psicológico é percebido como um sentimento de sofrimento emocional, opressão e vulnerabilidade. Estudos longitudinais anteriores, como o realizado na população geral na Inglaterra, descobriram que o sofrimento psicológico aumentou 5% de 2018-2019 a abril de 2020, um aumento maior do que esperado. Além disso, a carga sobre a saúde mental dos profissionais pode ser agravada por consequências globais da pandemia, que incluem problemas econômicos, ambientais e sociais que desafiam os sistemas de saúde em todo o mundo.

Nesse cenário, Souza *et al.*, (2021) pontua que o Burnout tem sido um fenômeno comum no campo das profissões que atuam cuidando de pacientes com quadro clínico agravado em consequência da COVID-19 devido à contínua exposição ao sofrimento, à dor e consequentemente ao desgaste emocional e físico. No caso particular dos profissionais da saúde, o sobre uso de suas atividades que desde o início da pandemia proporcionou jornadas exaustivas, pelo aumento da atenção aos pacientes; horários extrapolantes com o objetivo de prover os contaminados pelo SARS-CoV-2; convocar profissionais de saúde com menor experiência em relação ao cuidado do paciente grave, comprometendo a qualidade e segurança dos serviços prestados que pode repercutir no estado de saúde geral do paciente.

De acordo com Souza *et al.*, (2021) no Brasil não se instituiu e pouco se conhece sobre Prevenção Quinquenária, e muito menos oferecem soluções que impeçam a eminente Síndrome de Burnout nos profissionais devido a pandemia. Assim, esse trabalho torna-se relevante pois o país tem informações precárias sobre a importância da Prevenção Quinquenária, já que esta trata do bem-estar daqueles que cuidam de outros. Sendo necessário evidências científicas sobre seu conceito e aplicabilidade aos profissionais da saúde.

No cenário da pandemia, a leitura dos artigos corrobora para sustentar que os sintomas mais apresentados pelos profissionais de saúde foram angústia, estresse crônico, ansiedade e depressão.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A RELEVÂNCIA DA PREVENÇÃO QUINQUENÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
Bruno Cesar Silva, Fernanda Fernandes Pinto, Ivana Araújo

Segundo o estudo de Ferreira e Anderson, (2020) foi identificada uma autopercepção de elevado nível de estresse e de sobrecarga de trabalho. Além disso, o trabalho de Harry *et al.*, fez uma pesquisa aplicada aos profissionais de saúde que questiona sobre o medo de exposição ou transmissão do vírus, ansiedade, depressão, carga de trabalho, Burnout, intenção de reduzir a jornada de trabalho e intenção de deixar o trabalho. Ademais, o artigo de Young *et al.*, (2021) afirma que quase metade dos profissionais de saúde relataram sintomas psiquiátricos graves, com ideação suicida, durante a pandemia de COVID-19. A cultura e os apoios percebidos no local de trabalho contribuíram para a gravidade dos sintomas, assim como os fatores pessoais.

Por fim, o estudo de Spányik *et al.*, (2022) acrescenta que os efeitos do estresse de trabalho elevado nos profissionais de saúde podem variar amplamente e com a possibilidade de ocasionar transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), depressão, abuso de substâncias, distúrbios do sono e até suicídio.

Sendo assim, Robles *et al.*, (2021) destacam que as necessidades mais frequentes desses profissionais foram apoio emocional para lidar com a situação apresentada, vindo de encontro com o objetivo da Prevenção Quinquenária. Desta forma, alguns autores utilizaram de estratégias que se enquadram no objetivo de prevenir o desenvolvimento de tais sintomas nos profissionais de saúde.

No trabalho de Abreu *et al.*, (2021) a intervenção consistiu na realização de sessões teórico-práticas online e sessões presenciais de prática de yoga. As sessões versaram os temas “Burnout e mecanismos de *coping*”, “Trabalho e convívio em equipe”, “*Mindfulness*” e “Exercício Físico” na prevenção do Burnout. Após a intervenção, obteve-se uma melhoria estatisticamente significativa nas subdimensões “Atenção”, “Compromisso Face ao Local do Trabalho”, “Saúde Geral” e “Problemas em Dormir”.

Por fim, observou-se uma melhora da saúde física e mental dos Profissionais de Saúde, com redução dos níveis de Burnout. A implementação de intervenções de Prevenção Quinquenária e a identificação de áreas onde atuar pode melhorar a saúde e as suas estratégias de *coping*. Além disso, o trabalho de Ferreira e Anderson, (2020) defendem que os grupos terapêuticos são uma estratégia de abordagem de situações emocionalmente complicadas. O objetivo da atividade grupal foi constituir um espaço de suporte, diálogo, reflexão, escuta ativa e elaboração de estratégias que auxiliassem os profissionais de saúde a se sentirem mais empoderados e resilientes. Houve uma boa aceitação e aproveitamento do grupo e, pelo relato dos participantes, foram alcançados os objetivos de diminuição do estresse e de suporte mútuo. Atividades de grupos nesse modelo podem contribuir para melhorar o ambiente de trabalho e a saúde dos funcionários, acarretando a uma melhor oferta dos serviços de saúde e impactando positivamente a sociedade.

Outro ponto foi observado no estudo de Giordano *et al.*, (2022) a liderança em saúde é conhecida por ser fundamental para apoiar os profissionais de saúde a lidarem com um ambiente de saúde incerto e angustiante. Utilizou-se de um programa de desenvolvimento de resiliência entre os trabalhadores, onde os resultados mostram que tanto líderes quanto os membros da equipe que participaram do programa apresentaram redução nos níveis de estresse percebido e sintomas de



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A RELEVÂNCIA DA PREVENÇÃO QUINQUENÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
Bruno Cesar Silva, Fernanda Fernandes Pinto, Ivana Araújo

Burnout, aumento na qualidade de vida, auto eficácia e resiliência sócio ecológica. Altas taxas de satisfação no programa dos participantes foram detectadas.

O programa é uma intervenção promissora para profissionais de saúde que trabalham em ambientes de emergência projetados para aprimorar as qualidades e os recursos robustos necessários para lidar com a exposição elevada ao estresse. Nesse contexto, o Baskin e Bartlett (2021) sustenta que construir resiliência em enfermeiros e outros profissionais de saúde pode servir como fator de proteção contra resultados negativos relacionados ao trabalho, incluindo Burnout, ansiedade e depressão, e pode melhorar os resultados dos pacientes.

Por fim, Spányik *et al.*, (2022) relatam que a qualidade das relações com os colegas de trabalho como fator de proteção contra o Burnout foi enfatizada como possível solução; intervenção para apoio da saúde mental de forma confidencial e online pode ser oferecido especificamente a profissionais de saúde para ajudá-los a lidar com o aumento do estresse relacionado ao trabalho, especialmente porque a prevenção direcionada à saúde mental é de extrema importância.

Através das informações coletadas observa-se a necessidade de informar e aplicar a Prevenção Quinquenária no ambiente laboral dos profissionais de saúde. Neste sentido, Souza *et al.*, (2021) argumentam que se torna fundamental o investimento financeiro, além de recursos humanos com objetivo de melhorias das condições laborais, quanto aos horários de trabalho e rotinas dos serviços; sendo necessário buscar modelos de gestão que auxiliem e ao mesmo tempo procurem preservar o bem-estar e a boa prática clínica dos profissionais da saúde. Contudo, tão relevante quanto o restabelecimento da saúde e cura dos enfermos é a reabilitação da valorização de todas as categorias de saúde atuantes, garantindo-lhes saúde e boa disposição física e psíquica para o adequado desempenho de suas funções; conseqüentemente para que se possa prevenir danos aos seus pacientes, alcançando a almejada e ainda quase anônima Prevenção Quinquenária.

Segundo o autor Helioerio *et al.*, (2020) medidas gerais necessárias são: redistribuição do número de trabalhadores nos ambientes e nos horários de maior circulação; adequação dos processos e ambientes de trabalho às novas escalas e rodízios; treinamentos para racionalizar os modos operatórios e oferta de apoio psicológico aos profissionais.

Por essa razão, Robles *et al.*, (2021) argumentam que esses problemas devem ser resolvidos para salvaguardar a saúde dos profissionais, pois, além de ser uma obrigação moral, é através de seus esforços diários sustentados que a pandemia foi controlada. Por fim, Serpa *et al.*, (2022) sustentam que em termos de políticas, é primordial ajudar os profissionais de saúde a cumprirem seu trabalho fundamental durante os momentos mais críticos da pandemia e além.

### 5. CONSIDERAÇÕES

O termo Prevenção Quinquenária, instituído em 2014, mostra que o desgaste relacionado ao ambiente de trabalho já ocorria anteriormente. Porém, a Pandemia de COVID-19 tornou-se um dos fatores que intensificou a necessidade dessa prevenção devido ao aumento da carga horária, pressão psicológica relacionada ao momento, medo de contágio e transmissão do vírus e a escassez



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A RELEVÂNCIA DA PREVENÇÃO QUINQUENÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
Bruno Cesar Silva, Fernanda Fernandes Pinto, Ivana Araújo

de equipamentos de proteção individual que contribuem para desencadear ansiedade, depressão e a Síndrome de Burnout.

Por esse motivo, estratégias como escuta ativa, yoga, acompanhamento psicológico, educação em relação à existência da prevenção quinquenária, programa de desenvolvimento de resiliência, entre outras, auxiliam na melhoria da qualidade do ambiente laboral e conseqüentemente na saúde dos profissionais envolvidos e sua prestação de serviço.

Diante desse quadro, educação e aplicabilidade da Prevenção Quinquenária mostra-se um fator primordial na prevenção e melhora do quadro de saúde dos profissionais. Desta forma, o período pandêmico foi importante no intuito de demonstrar a relevância da Prevenção Quinquenária tanto em momentos como este, como na própria vida profissional, sendo um direito imprescindível para manter a qualidade da saúde e do ambiente laboral, refletindo diretamente na qualidade do atendimento.

### REFERÊNCIAS

ABREU, I. *et al.* Projeto de intervenção Burn-down: O impacto do Burnout nos cuidados de saúde primários e o benefício da Prevenção Quinquenária numa unidade de saúde familiar. **Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online**, v. 12, p. 164-177, 2021.

BASKIN, Rachel G.; BARTLETT, Robin. Healthcare worker resilience during the COVID-19 pandemic: An integrative review. **Journal of nursing management**, v. 29, n. 8, p. 2329-2342, 2021.

FERREIRA, Mariana Silva Guimarães; ANDERSON, Maria Inez Padula. Sobrecarga de trabalho e estresse: relato sobre um grupo de apoio à saúde do trabalhador em uma Unidade de Saúde da Família. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 15, n. 42, p. 2188-2188, 2020.

GIORDANO, Francesca; CIPOLLA, Alessandra; UNGAR, Michael. Building resilience for healthcare professionals working in an Italian red zone during the COVID-19 outbreak: A pilot study. **Stress and Health**, v. 38, n. 2, p. 234-248, 2022.

HARRY, Elizabeth M. *et al.* Childcare Stress, Burnout, and Intent to Reduce Hours or Leave the Job During the COVID-19 Pandemic Among US Health Care Workers. **JAMA network open**, v. 5, n. 7, p. e2221776-e2221776, 2022.

HELIOTERIO, Margarete Costa *et al.* Covid-19: Por que a proteção de trabalhadores e trabalhadoras da saúde é prioritária no combate à pandemia?. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 18, 2020.

ROBLES, Rebeca *et al.* Mental health problems among healthcare workers involved with the COVID-19 outbreak. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 43, p. 494-503, 2020.

SERPA, Alexandre Luiz de Oliveira *et al.* The mental health of Brazilian healthcare professionals during the COVID-19 pandemic: a longitudinal study. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 44, p. 401-408, 2022.

SOUZA, Laurindo Pereira; SILVA, Maria Luiza Alvarez Rosa; SIQUEIRA, Rasna Piassi. Prevenção quinquenária na unidade de terapia intensiva em época de pandemia: uma necessidade emergente. **JMPHC Journal of Management & Primary Health Care**, v. 13, p. e022-e022, 2021.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A RELEVÂNCIA DA PREVENÇÃO QUINQUENÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
Bruno Cesar Silva, Fernanda Fernandes Pinto, Ivana Araújo

SPÁNYIK, András et al. Subjective COVID-19-related work factors predict stress, burnout, and depression among healthcare workers during the COVID-19 pandemic but not objective factors. **Plos one**, v. 17, n. 8, p. e0270156, 2022.

YOUNG, Kevin P. et al. Health care workers' mental health and quality of life during COVID-19: results from a mid-pandemic, national survey. **Psychiatric Services**, v. 72, n. 2, p. 122-128, 2021.