RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

APOIANDO QUEM CUIDA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE INTERVENÇÕES E POLÍTICAS DE SAÚDE MENTAL PARA TRABALHADORES DA SAÚDE NO BRASIL E EM PORTUGAL

SUPPORTING THOSE WHO CARE: AN INTEGRATIVE REVIEW OF MENTAL HEALTH INTERVENTIONS AND POLICIES FOR HEALTHCARE WORKERS IN BRAZIL AND PORTUGAL

APOYANDO A QUIENES CUIDAN: UNA REVISIÓN INTEGRADORA DE LAS INTERVENCIONES Y POLÍTICAS DE SALUD MENTAL PARA LOS TRABAJADORES DE LA SALUD EN BRASIL Y PORTUGAL

Priscila Pereira da Silva Lopes[1], Joana Amaro[2], Rafaela Schaefer[3], Teresa Leão[4]

e626223
https://doi.org/10.47820/recima21.v6i2.6223

PUBLICADO: 2/2025

RESUMO

Este estudo teve como objetivo investigar intervenções para promoção da saúde mental em contextos de saúde e identificar as políticas adotadas para promover e proteger a saúde mental de trabalhadores da saúde no Brasil e em Portugal. Conduziu-se uma revisão integrativa em novembro e dezembro de 2022. As bases de dados utilizadas para coleta de informações foram MEDLINE, LILACS, IBECS e sites institucionais brasileiros e portugueses. Dos 33 documentos analisados, 9 informaram sobre intervenções, incluindo ações institucionais, *mindfulness*, suporte individual, atividades de relaxamento, intervenções em grupo, abordagens farmacológicas e envio de mensagens, com durações variando de um a dezoito meses. Os desfechos mais avaliados foram burnout (n=4, 44,4%) e depressão (n=3, 33,3%), ambos apresentando reduções significativas. 24 documentos contribuíram para identificar as políticas, programas, guias, legislações e outras estratégias do Brasil (n=13, 54,2%) e de Portugal (n=11, 45,8%) nas áreas de saúde ocupacional e saúde mental. Intervenções de saúde mental no ambiente de trabalho são uma estratégia eficaz para melhorar o ambiente laboral, a saúde mental dos trabalhadores e reduzir desfechos negativos. Brasil e Portugal produziram diversas políticas, mas o setor da saúde ainda necessita de mais iniciativas focadas na prevenção de problemas de saúde mental, especialmente articuladas com a legislação desses países.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental. Pessoal de saúde. Política de saúde ocupacional. Brasil. Portugal.

ABSTRACT

This study aimed to investigate interventions to promote mental health in healthcare settings and to identify the policies adopted to promote and protect mental health among healthcare workers in Brazil and Portugal. An integrative was performed in November and December 2022. The following databases used to collect the data were MEDLINE, LILACS, IBECS, and Brazilian and Portuguese institutional websites. Out of the 33 documents analyzed, 9 informed about interventions, including institutional actions, mindfulness, individual support, relaxation activities, group interventions, pharmacological approaches, and message-sending, with durations ranging from one to eighteen months. The most evaluated outcomes were burnout (n=4, 44.4%) and depression (n=3, 33.3%), both showing significant reductions. 24 documents contributed to identifying the Brazilian (n=13, 54.2%) and Portuguese (n=11, 45.8%) policies, programs, guides, laws, and other strategies in the field of occupational health and mental health. Mental health interventions at the workplace are a great

[1] Fisioterapeuta, PhD. Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Rio Grande do Sul, Brasil. EPIUnit - Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto - Portugal,
[2] Enfermeira, PhD. Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR), Universidade do Porto - Portugal. Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto - Portugal, Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto.
[3] Enfermeira, PhD. Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Rio Grande do Sul, Brasil.
[4] Médica, PhD. EPIUnit - Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto - Portugal, Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR), Universidade do Porto - Portugal, Departamento de Ciências da Saúde Pública e Forenses, e Educação Médica, Faculdade de Medicina, Universidade do Porto - Portugal. Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

strategy to improve the work environment and workers' mental health and reduce negative outcomes. Brazil and Portugal produced several policies, but the healthcare sector still needs more initiatives focused on the prevention of mental health issues, especially in articulation with these countries' legislation.

KEYWORDS: *Mental health. Health personnel. Occupational health policy. Brazil. Portugal.*

RESUMEN
Este estudio tuvo como objetivo investigar intervenciones para promover la salud mental en entornos de atención médica e identificar las políticas adoptadas para promover y proteger la salud mental entre los trabajadores de la salud en Brasil y Portugal. Se realizó una revisión integradora en noviembre y diciembre de 2022. Las bases de datos utilizadas para recolectar los datos fueron MEDLINE, LILACS, IBECS y sitios web institucionales de Brasil y Portugal. De los 33 documentos analizados, 9 informaron sobre intervenciones, incluyendo acciones institucionales, mindfulness, apoyo individual, actividades de relajación, intervenciones grupales, enfoques farmacológicos y envío de mensajes, con duraciones que oscilaron entre uno y dieciocho meses. Los resultados más evaluados fueron el burnout (n=4, 44,4%) y la depresión (n=3, 33,3%), ambos mostrando reducciones significativas. 24 documentos contribuyeron a identificar las políticas, programas, guías, leyes y otras estrategias de Brasil (n=13, 54,2%) y Portugal (n=11, 45,8%) en el ámbito de la salud ocupacional y la salud mental. Las intervenciones de salud mental en el lugar de trabajo son una gran estrategia para mejorar el ambiente laboral y la salud mental de los trabajadores, además de reducir resultados negativos. Brasil y Portugal han producido varias políticas, pero el sector de la salud aún necesita más iniciativas enfocadas en la prevención de problemas de salud mental, especialmente en articulación con la legislación de estos países.

PALABRAS CLAVE: *Salud mental. Personal de salud. Política de salud ocupacional. Brasil. Portugal.*

INTRODUÇÃO

O trabalho é um importante determinante da saúde física e mental. O ambiente psicossocial de trabalho é um dos principais fatores de risco para a saúde mental dos trabalhadores (Mátó *et al.*, 2020).

Condições de saúde mental relacionadas ao trabalho podem ser prevenidas. A melhoria do ambiente psicossocial de trabalho é considerada uma abordagem sustentável para promover a saúde mental dos trabalhadores (Mátó *et al.*, 2020). Em nível local, intervenções que incluem abordagens participativas para o design do trabalho, demandas adequadas, suporte psicossocial e oportunidades de aprimorar o conhecimento são citadas como recursos potenciais. Em nível macro, os governos têm o papel de proteger e promover a saúde mental no trabalho (European Agency for Safety and Health at Work, 2022). No entanto, as políticas de saúde ocupacional são organizadas de maneira diferente em muitos países. Lacunas em seus marcos legais, baixa conscientização sobre saúde ocupacional, planejamento deficiente, capacidade humana reduzida, transparência limitada e responsabilidade das políticas podem dificultar sua efetividade (Atusingwize *et al.*, 2019).

Brasil e Portugal compartilham características sociais e laborais semelhantes em relação à organização da saúde ocupacional e à dimensão dos problemas de saúde mental no setor de saúde. Apesar das diferenças culturais, ambos enfrentam desafios organizacionais semelhantes relacionados a altas cargas de trabalho, condições precárias, falta de recursos, ambientes de trabalho estressantes e altos níveis de exaustão emocional (Borges *et al.*, 2021).

O setor de saúde apresenta riscos significativos à saúde e segurança dos trabalhadores. De fato, esses trabalhadores tendem a experimentar altas taxas de doenças mentais, como burnout,

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

estresse, ansiedade, depressão e outras enfermidades, devido às cargas de trabalho excessivas, situações emocionalmente intensas, demandas de trabalho, velocidade, complexidade e grande responsabilidade, além de fatores comuns a outros setores (Mohanty; Kabi; Mohanty, 2019). Além disso, os desafios de saúde ocupacional e mental foram agravados pela pandemia de COVID-19 (Marques, 2022; Moreira; Lopes, 2022). Embora os dados relacionados à saúde mental dos trabalhadores da saúde, de ambos os países, sejam escassos, um estudo português realizado em 2018 revelou que mais de 30% dos trabalhadores da saúde sofriam de depressão ou ansiedade, enquanto no Brasil esse número alcançava 40% (Assis *et al.*, 2022; Chyczij *et al.*, 2020; Sampaio; Oliveira; Pires, 2020; Serafim, 2022). Assim, esta revisão busca explorar e sintetizar o estado do conhecimento sobre a saúde mental dos profissionais de saúde, especificamente em relação a (i) intervenções para proteger e promover a saúde mental dos trabalhadores da saúde; e analisar (ii) as políticas brasileiras e portuguesas destinadas a proteger e promover sua saúde mental em nível macro.

MÉTODO

Delineamento

Realizou-se uma revisão integrativa para coletar, sintetizar e integrar evidências sobre os objetivos do estudo. Essa abordagem metodológica ampla inclui e analisa estudos quantitativos, qualitativos ou métodos mistos (Whittemore; Knafl, 2005), seguindo seis etapas: formulação da questão de pesquisa, levantamento bibliográfico, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa, ou seja, as conclusões da revisão (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

Estratégia de busca

Foi efetuada buscas nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), que inclui Medline, Lilacs e IBECS, entre outras. Políticas e programas foram pesquisados nos sites institucionais brasileiros e portugueses GOV.BR (https://www.gov.br/saude/pt-br) e Portal do SNS (https://www.sns.gov.pt/).

A busca foi realizada em duas fases, conforme os objetivos. Para o primeiro objetivo, ao pesquisar as intervenções existentes, combinamos os seguintes termos: saúde ocupacional, trabalhador da saúde, ambientes de saúde, saúde mental, bem-estar, intervenções e dimensões de proteção e promoção da saúde (ou sinônimos com termos em inglês quando a busca foi realizada na PubMed, e em português quando na plataforma brasileira). Os termos foram pesquisados no título e no resumo. Na segunda fase, sobre as políticas brasileiras e portuguesas, utilizamos os termos política ocupacional e política do setor saúde na busca realizada nos sites institucionais dos dois países.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Critérios de Inclusão e exclusão

Foram incluídos estudos publicados em inglês, português ou espanhol. A revisão das intervenções considerou todos os estudos relevantes publicados de 2002 até 2022. Para a análise das políticas, não foi definido limite de tempo. Em relação ao primeiro objetivo, esta revisão incluiu artigos que abordaram intervenções em saúde mental, profissionais de saúde e ambientes de saúde, sem restrição de área geográfica. Quanto ao segundo objetivo, as políticas e programas foram restritos ao Brasil e Portugal. Estudos com outros tópicos, configurações diferentes e detalhes insuficientes foram excluídos.

Triagem

Foi utilizado um *software* de gerenciamento de referências, Mendeley, para remover registros duplicados dos estudos de intervenção (583 artigos duplicados foram removidos). O processo de triagem desses estudos começou com a análise de título e resumo. As políticas brasileiras e portuguesas foram selecionadas manualmente, e a etapa de triagem começou com a leitura geral do conteúdo (n=24). Após a seleção dos estudos, todo o material foi lido na íntegra, 11 e 24 materiais para o primeiro e o segundo objetivo, respectivamente (Fig. 1).

Extração de Dados

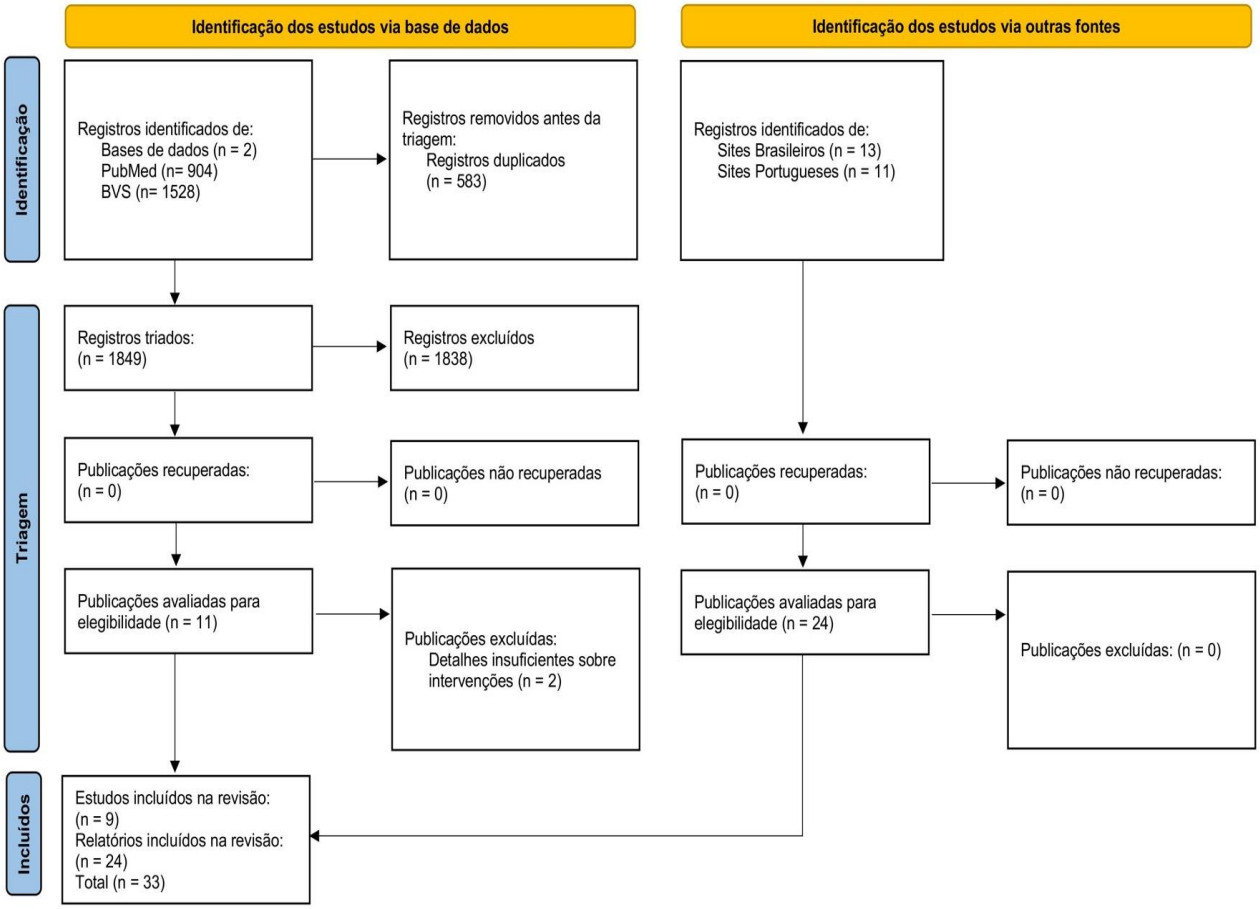
Foram extraídos o ano de publicação, país de origem, instituição (hospital, clínica, atenção primária, outra), desenho do estudo e alguns métodos de pesquisa, participantes (médico, enfermeiro, fisioterapeuta etc.), intervenções em saúde mental, políticas e seu conteúdo geral.

Análise e apresentação dos Dados

Os dados extraídos foram apresentados utilizando proporções, tabelas, gráficos, componentes qualitativos e diagramas de fluxo, conforme apropriado. Os resultados foram descritos de acordo com as duas questões da revisão, em duas partes do estudo: intervenções para promover a saúde mental dos profissionais de saúde no local de trabalho (parte I) e políticas ocupacionais brasileiras e portuguesas para promover a saúde mental no local de trabalho (parte II).

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Figura 1. Fluxograma PRISMA 2020 para novas revisões que incluem pesquisas em bases de dados e outras fontes



FONTE: As autoras, (2025).

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

RESULTADOS

Parte I: Intervenções para promover a saúde mental dos profissionais de saúde no ambiente de trabalho

Nove estudos relataram intervenções para promover a saúde mental dos trabalhadores em ambientes de saúde: dois quase-experimentais (22,2%), dois ensaios clínicos randomizados por *cluster* (22,2%) e dois estudos de coorte (22,2%). Um foi pré e pós-intervenção apenas com um grupo de intervenção (11,1%). Apenas um utilizou abordagem qualitativa (11,1%) e outro utilizou uma pesquisa *online* para caracterizar as intervenções (11,1%). Estes foram publicados entre 2006 e 2022 (Tabela 1).

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Tabela 1: Informações sobre estudos de intervenção

Autor(es)	Desenho	País	Trabalhadores	Local de Trabalho	Tamanho da Amostra	Intervenção(ões)	Duração da Intervenção	Principais Resultados	Resultados
Bourbonnais *et al.,* 2006	Quase-experimental antes e depois	Canadá	Enfermeiros, auxiliares de enfermagem, atendentes e chefes assistentes de enfermagem	Hospital	Grupo experimental: n = 674 Grupo controle: n = 894	Mudança e melhoria de um dos quatro fatores psicossociais específicos (demandas psicossociais, latitude de decisão, apoio social e desequilíbrio esforço-recompensa)	12 meses	Diversos fatores psicossociais adversos no hospital experimental diminuíram, como: demanda psicológica (p=0,015), burnout relacionado ao trabalho (p=0,034) e desequilíbrio esforço-recompensa (p=0,002)	Sofrimento psicológico, burnout profissional e problemas de sono

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

chiyama *et al.*, 2013	Ensaio clínico randomizado por clusters	Japão	Enfermeiros Hospital	Grupo de intervenção: n = 149 Grupo controle: n = 170	Série de atividades para melhorar o ambiente de trabalho, como: envio de mensagens de apoio, compartilhamento de problemas dos pacientes, reuniões de unidade e oportunidades para liberar estresse	6 meses	Nenhum efeito significativo foi observado na saúde mental (sintomas depressivos). Aumentos estatisticamente significativos em Gerenciamento Participativo (p=0,014), Controle de Trabalho (p=0,024) e Apoio dos Colegas (p=0,001)	Sintomas depressivos

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Linzer *et al.*, 2015	Ensaio clínico randomizado por clusters	Estados Unidos	Médicos e enfermeiros práticos	Atenção Primária	Grupo de intervenção: n = 83 Grupo controle: n = 83	Métodos variados para melhorar a vida profissional e os resultados dos clínicos, como: melhoria na comunicação, alterações no fluxo de trabalho e projetos de melhoria da qualidade direcionados	12-18 meses	Burnout diminuiu no grupo de intervenção: 21,8% menos clínicos com burnout versus 7,1% no grupo controle, p=0,01; satisfação melhorou: 23,1% no grupo de intervenção versus 10% no controle, p=0,04	Burnout, estresse, intenção de deixar o emprego em 2 anos, satisfação no trabalho

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Dobie *et al.*, 2016	Coorte	Austrália	Enfermeiros e profissionais de saúde aliados (assistência social, terapia ocupacional, psicologia)	Hospital	Grupo de intervenção: n = 9 (sem grupo controle)	Programa breve de Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness* (MBSR) com movimentos corporais simples, exercícios de consciência respiratória e reflexão, e sessões educativas	8 semanas; 15 minutos por dia	Redução estatisticamente significativa nos níveis de ansiedade (p = 0,02), depressão (p = 0,06) e estresse (p = 0,03). Feedback escrito positivo dos participantes relatou sensação de relaxamento e foco	Depressão, ansiedade e estresse
Gregory *et al.*, 2018	Pré/pós e quase-experimental	Estados Unidos	Médicos, enfermeiros avançados e assistentes médicos certificados	Clínicas de Atenção Primária	Tempo 1 (linha de base): n = 69 (tratamento: n = 37; controle: n = 32); Tempo 2 (3 meses): n = 60; Tempo 3 (6 meses): n = 70	Intervenções organizacionais e mudanças no modelo/processo de trabalho	3-6 meses	Melhoria na carga de trabalho (p = 0,037) e redução na exaustão emocional (p = 0,039) entre médicos. A melhoria na carga de trabalho ocorreu no primeiro período de acompanhamento (3 meses)	Burnout

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Albott *et al.*, 2020	Coorte	Estados Unidos	Equipe médica	Não especificado	Não especificado	Apoio entre pares, apoio ao nível da unidade e suporte individual	2-3 vezes por semana ou mais (diariamente, se necessário)	Intervenção em andamento à época do artigo	Reações de estresse pós-traumático, burnout
Murillo & Moreno-Chaparro, 2020	Estudo qualitativo: documental e hermenêutico	Colômbia	Terapeuta ocupacional	Serviços de saúde mental	11 (entrevistas)	Distribuição de tempo, pausas ativas, organização de rotinas, gerenciamento do tempo livre, atividades psicoeducativas, estilos de vida saudáveis, gestão de turnos e resiliência	Não aplicável	A triangulação analítica identificou categorias de promoção, prevenção, teoria e apoio. Treze estratégias de intervenção foram propostas a partir dessas categorias	Não especificado

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Priede *et al.*, 2021	Pesquisa *online*	Espanha	Médicos, enfermeiros, assistentes de enfermagem e outros profissionais	Hospital	36 hospitais	Intervenções individuais e em grupo, intervenções farmacológicas, psicoeducação, *Mindfulness*, técnicas de relaxamento e terapia cognitivo-comportamental	Programas variados (segunda a sexta ou todos os dias)	36 programas foram criados para cuidar de profissionais de saúde. Intervenções focaram em regulação emocional (97,2%), redução de excitação fisiológica (86,1%) e melhoria das habilidades de comunicação	Não especificado
Gwain *et al.*, 2022	Coorte de intervenção pré/pós	Estados Unidos	Psiquiatras, enfermeiros psiquiátricos e outras ocupações	Clínica de saúde mental ambulatorial	43 (apenas grupo de intervenção)	Mensagens de texto e *e-mail* de apoio	1 mês (duas vezes por semana, terça e sábado)	Redução da prevalência de depressão de 30,2% para 12,6%	Depressão

FONTE: As autoras, (2025).

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

A maioria dos estudos empíricos foi publicada nos Estados Unidos (n=4, 44,4%). A maior parte dos estudos foi realizada em hospitais (n=4, 44,4%), seguida por atenção primária (n=2, 22,2%). Médicos e enfermeiros foram as categorias profissionais mais frequentemente incluídas nas intervenções (n=8, 88,8%). O tamanho das amostras variou de 43 a 894 participantes (mais detalhes na Tabela 1).

As intervenções incluíram ações institucionais para melhorar o ambiente de trabalho (Bourbonnais *et al.*, 2006; Gregory; Menser; Gregory, 2018; Linzer *et al.*, 2015; Murillo; Moreno-Chaparro, 2020; Uchiyama *et al.*, 2013), práticas de *Mindfulness* (Dobie *et al.*, 2016; Priede *et al.*, 2021), suporte individual (Albott *et al.*, 2020; Priede *et al.*, 2021), atividades de relaxamento (Murillo; Moreno-Chaparro, 2020; Priede *et al.*, 2021), intervenções em grupo (Priede *et al.*, 2021), e intervenções farmacológicas (Gwain; Amu; Bain, 2022).

A duração das intervenções variou de um a dezoito meses. Alguns estudos forneceram mais detalhes, como intervenções diárias de 15 minutos (Dobie *et al.*, 2016), realizadas duas a três vezes por semana (Albott *et al.*, 2020), suporte duas vezes por semana (Gwain; Amu; Bain, 2022). Alguns programas foram oferecidos de segunda a domingo (Priede *et al.*, 2021).

Os desfechos de saúde mental mais comuns avaliados foram burnout (n=4, 44,4%) e depressão (n=3, 33,3%). Os estudos mostraram que burnout e depressão diminuíram significativamente (Bourbonnais *et al.*, 2006; Dobie *et al.*, 2016; Gregory; Menser; Gregory, 2018; Gwain; Amu; Bain, 2022; Linzer *et al.*, 2015).

Outros benefícios incluíram a redução de fatores psicossociais adversos no trabalho (Bourbonnais *et al.*, 2006), diminuição da ansiedade e do estresse (Dobie *et al.*, 2016), redução da exaustão emocional (Gregory; Menser; Gregory, 2018), impacto positivo em sensações corporais e pensamentos (Dobie *et al.*, 2016), aumento do suporte dos colegas e controle sobre o trabalho (Uchiyama *et al.*, 2013), e maior satisfação no trabalho (Linzer *et al.*, 2015). A Figura 2 apresenta os principais benefícios das intervenções em saúde mental.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Figura 2. Benefícios das intervenções em saúde mental



FONTE: As autoras, (2025).

Parte II: Políticas Ocupacionais Brasileiras e Portuguesas para promover a saúde mental no ambiente de trabalho

No processo de revisão, foram identificados 24 documentos sobre políticas de saúde mental nos contextos brasileiro (n=13, 54,2%) e português (n=11, 45,8%). Esses materiais incluem programas, projetos, guias, cartilhas, campanhas, boletins e marcos legais (Tabela 2).

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Tabela 2: Características das políticas

País: BRASIL	
Política	**Características do documento**
Serviço de teleconsultoria psicológica para profissionais de saúde, fornecido pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2020b)	**Política**: Projeto de teleconsultas **Ano de criação**: 2020 **Breve explicação**: TelePSI é um projeto de pesquisa que oferece psicoterapia online, completamente gratuita, disponível em todo o país, com o objetivo de auxiliar profissionais de saúde do SUS com sofrimento emocional durante a pandemia.
Vídeos de Psicoeducação - TelePSI COVID-19 (Brasil, 2020c)	**Política**: Programa por vídeos **Ano de criação**: 2020 **Breve explicação**: Os vídeos incluem: Bloco 1 (Psicoeducação), Bloco 2 (Terapia Cognitivo-Comportamental) e Bloco 3 (Terapia Interpessoal).
Mentalize: programa de cuidado à saúde mental (Brasil, 2020a)	**Política**: Programa por palestras **Ano de criação**: 2020 **Breve explicação**: Programa com encontros virtuais voltados a crianças, trabalhadores e idosos, abordando temas como ansiedade e depressão.
Estratégias para cuidar da saúde mental dos brasileiros: CVV (196), Teleconsultas e Linhas de Cuidado (Brasil, 2022)	**Política**: Projeto por linha telefônica **Ano de criação**: 2022 **Breve explicação**: Consiste em três estratégias: Linha da Vida (24h para acolher e prevenir suicídio), Teleconsultas para apoio às pessoas impactadas pela pandemia e Estratégia Nacional de Fortalecimento da Atenção à Ansiedade e Depressão Pós-pandemia para crianças e adolescentes.
Saúde mental no trabalho: construindo um ambiente seguro depende de todos nós (Tribunal Superior do Trabalho, 2021)	**Política**: Campanha por redes sociais **Ano de criação**: 2021 **Breve explicação**: Vídeos e postagens para conscientizar e mobilizar empresas e instituições públicas e privadas para agir durante a crise.
Saúde Mental e Trabalho no Judiciário (Tribunal Regional do Trabalho, 2019)	**Política**: Cartilha **Ano de criação**: 2019 **Breve explicação**: Explica o que é saúde mental, fatores relacionados e apresenta táticas de prevenção ou melhoria.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Recomendações e diretrizes sobre saúde mental e cuidados psicossociais na COVID-19 (Noal et al., 2020)	**Política**: Guia **Ano de criação**: 2020 **Breve explicação**: Informações gerais e recomendações sobre saúde mental e autocuidado para profissionais de saúde.
Norma Regulamentadora 32 (NR-32) (Brasil, 2005)	**Política**: Lei **Ano de criação**: 2005 **Breve explicação**: Estabelece medidas para proteger a segurança e saúde dos trabalhadores em serviços de saúde.
Portaria nº 2.728 de 11 de novembro de 2009: RENAST (Brasil, 2009)	**Política**: Lei **Ano de criação**: 2009 **Breve explicação**: Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador, vinculada ao SUS.
Portaria GM/MS nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011: RAPS (Brasil, 2011b)	**Política**: Lei **Ano de criação**: 2011 **Breve explicação**: Estabelece pontos de atenção para o cuidado de pessoas com problemas mentais.
Decreto nº 7.602 de 7 de novembro de 2011: PNSST (Brasil, 2011ª)	**Política**: Lei **Ano de criação**: 2011 **Breve explicação**: Determina ações para segurança no trabalho.
Portaria nº 1.823 de 23 de agosto de 2012: PNSTT (Brasil, 2012)	**Política**: Lei **Ano de criação**: 2012 **Breve explicação**: Define princípios e diretrizes para as três esferas do SUS.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Lei nº 10.216 de 6 de abril de 2001: Política Nacional de Saúde Mental (Brasil, 2001)	**Política**: Lei **Ano de criação**: 2001 **Breve explicação**: Trata da proteção e direitos de pessoas com transtornos mentais, e redireciona o modelo de cuidado em saúde mental.

País: PORTUGAL

Política	Características do documento
Kit Básico de Saúde Mental (ManifestaMente e Direção Geral da Saúde (DGS), 2020)	**Política**: Projeto por minicurso **Ano de criação**: 2020 **Breve explicação**: Oferece informações essenciais sobre saúde mental para lidar com dificuldades próprias e de outros.
Como cuidar de si (Portugal - Serviço Nacional de Saúde (SNS), 2023b)	**Política**: Cartilha com dicas **Ano de publicação**: 2023 **Breve explicação**: Espaço com sugestões de autocuidado durante a crise pandêmica.
Apoiar Profissionais de Saúde (Portugal - Serviço Nacional de Saúde (SNS), 2023a)	**Política**: Cartilha com dicas **Ano de publicação**: 2023 **Breve explicação**: Informação e dicas para manter o bem-estar e apoiar profissionais de saúde.
Valorização da Saúde Mental dos Profissionais do SNS (Portugal, 2021c)	**Política**: Cartilha com cartilha **Ano de criação**: 2021 **Breve explicação**: Inclui sessões online para avaliação, orientação e acompanhamento; linhas telefônicas de apoio psicológico; gestão integrada de riscos psicossociais (PROGERPSI).
Vigilância em saúde de trabalhadores expostos a fatores de risco psicossocial no local de trabalho (Portugal, 2021b)	**Política**: Guia **Ano de criação**: 2021 **Breve explicação**: Promove boas práticas para prevenir e promover a saúde dos trabalhadores, abordando fatores de risco, metodologias de avaliação e medidas de reabilitação/reintegração.
Programa Nacional de Saúde Ocupacional (PNSOC): Extensão 2018/2020 (Portugal, 2018)	**Política**: Programa por estratégias de trabalho **Ano de criação**: 2018 **Breve explicação**: Reflete o compromisso de proteger e promover a saúde de todos os trabalhadores.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Estratégia Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho 2008-2012 (Autoridade para as Condições do Trabalho, 2012)	**Política**: Programa por estratégias de trabalho **Ano de criação**: 2012 **Breve explicação**: Consiste em melhorar a qualidade e a produtividade no trabalho, considerando a saúde e segurança dos trabalhadores.
Lei nº 102/2009, de 10 de setembro: Regime jurídico de promoção e prevenção de saúde e segurança no trabalho (Portugal, 2009b)	**Política**: Lei **Ano de criação**: 2009 **Breve explicação**: Estabelece o regime jurídico aplicável à promoção, proteção e segurança no trabalho.
Lei nº 98/2009, de 4 de setembro: Regime de reparação por acidentes de trabalho e doenças ocupacionais (Portugal, 2009a)	**Política**: Lei **Ano de criação**: 2009 **Breve explicação**: Regula o regime de reparação por acidentes de trabalho e doenças ocupacionais.
Lei nº 36/98: Lei de Saúde Mental (Portugal, 1998)	**Política**: Lei **Ano de criação**: 1998 **Breve explicação**: Trata da proteção e promoção da saúde mental, dos princípios gerais da política de saúde mental, direitos e deveres.
Decreto-Lei nº 113/2021, de 14 de dezembro (Portugal, 2021a)	**Política: Lei** **Ano de criação: 2021** **Breve explicação: Estabelece princípios gerais e regras para a organização e funcionamento dos serviços de saúde mental**

FONTE: As autoras, 2025.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

A publicação dessas políticas reflete uma divisão notável entre os períodos pré e pós-pandemia de COVID-19. Metade das políticas foi publicada entre 2019 e 2020. Antes da pandemia, as políticas eram amplas e focavam na saúde ocupacional em geral, com poucas direcionadas a trabalhadores da saúde.

Essas políticas variaram entre leis (n=10, 41,7%), programas (n=4, 16,7%), projetos (n=3, 12,5%), boletins (n=3, 12,5%), cartilhas (n=2, 8,3%), campanhas (n=1, 4,1%) e guias (n=1, 4,1%). A maioria era voltada para a saúde ocupacional (n=17, 70,8%), saúde mental (n=16, 66,7%) e trabalhadores da saúde (n=6, 25%).

A pandemia trouxe um foco específico e urgente às necessidades de saúde mental dos profissionais de saúde, com 37,5% (n=9) das políticas criadas durante a COVID-19. Apesar disso, há pouca informação sobre sua eficácia. Além disso, sete políticas (29,2%) estavam relacionadas à saúde mental da população geral, sem foco em ambientes de trabalho, evidenciando uma lacuna na articulação entre legislação de saúde mental e políticas ocupacionais.

DISCUSSÃO

Esta revisão apresenta um resumo abrangente da literatura atual que avalia intervenções projetadas para proteger e promover a saúde mental dos trabalhadores da saúde, principalmente conduzidas em ambientes hospitalares. Essas intervenções focaram em médicos e enfermeiros, empregando abordagens diversas, como ações institucionais, *mindfulness* e suporte individual. Os desfechos mais avaliados foram burnout e depressão, ambos com reduções significativas resultantes das intervenções.

Intervenções institucionais que modificam o ambiente de trabalho são fundamentais para melhorar as condições de trabalho e, consequentemente, a saúde mental dos trabalhadores. Por outro lado, intervenções individuais e em grupo oferecem benefícios variados, sendo ambas essenciais para proteger e promover a saúde mental dos trabalhadores da saúde (Gray *et al.*, 2019).

O setor da saúde é composto por várias categorias profissionais, como médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, técnicos de enfermagem, psicólogos, nutricionistas, entre outros. Embora esses profissionais frequentemente trabalhem em equipe, seus papéis no cuidado ao paciente diferem e eles podem ter necessidades específicas. Essa diversidade ressalta a importância de intervenções individuais e em grupo. Intervenções individuais podem abordar características pessoais, enquanto intervenções em grupo podem melhorar o trabalho em equipe e sua dinâmica (Buljac-Samardzic; Doekhie; Wijngaarden, 2020; Tamminga *et al.*, 2023). No entanto, a predominância de estudos realizados em hospitais e focados em médicos e enfermeiros revela uma lacuna nas intervenções, indicando a necessidade de abordar outras categorias profissionais e contextos de atenção à saúde, como a atenção primária.

Embora os estudos incluídos utilizem vários delineamentos, como ensaios clínicos randomizados e estudos de coorte, eles destacam diversas possibilidades de intervenções aplicáveis

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

no mundo real do setor de trabalho. Essas intervenções geralmente não são complexas e podem ser implementadas tanto em nível institucional quanto governamental.

No Brasil e em Portugal, as políticas demonstraram esforços para responder a períodos de crise, como a pandemia de COVID-19, implementando medidas para proteger trabalhadores e a população em geral. No entanto, ao elaborar políticas, é essencial considerar as necessidades específicas e os desafios únicos de cada setor (Capano; Lepori, 2024). No setor de saúde, por exemplo, os trabalhadores enfrentaram muitos desafios, incluindo questões físicas e mentais, cargas e demandas excessivas, ambiente de alta pressão, recursos insuficientes, sofrimento moral e intenção de deixar seus empregos (Søvold *et al.*, 2021). Abordar essas complexidades é essencial para desenvolver estratégias que garantam que as políticas sejam eficazes e adaptáveis às realidades do trabalho em saúde.

Apesar desses esforços, o impacto real dessas iniciativas permanece incerto. Essa incerteza pode ser atribuída à falta de avaliações ou até mesmo ao desalinhamento entre o desenho dessas políticas em nível macro e sua implementação em nível local. Esses desafios destacam a necessidade não apenas de implementar programas e projetos, mas também de avaliá-los rigorosamente para garantir sua eficácia. Isso está alinhado com o que fora mencionado por Burgess *et al.,* (2020), a respeito da necessidade de métodos e indicadores para avaliar a eficácia das intervenções.

Governos e organizações podem se basear nas intervenções destacadas nesta revisão para projetar e implementar programas que abordem questões de saúde ocupacional, fornecendo o suporte necessário aos trabalhadores da saúde.

POTENCIAIS E LIMITAÇÕES

Este estudo fornece uma contribuição importante para o campo da saúde ocupacional, ao revisar intervenções de saúde mental que podem abordá-la e as políticas existentes no Brasil e em Portugal. No entanto, deve-se alertar sobre as limitações inerentes aos métodos aqui adotados. A revisão foi conduzida segundo os princípios de uma revisão integrativa (Souza; Silva; Carvalho, 2010; Whittemore; Knafl, 2005), mas não foi realizada uma avaliação da qualidade dos artigos incluídos. Além disso, a comparação das intervenções utilizadas para melhorar a saúde mental dos profissionais de saúde foi desafiadora devido à falta de detalhes em muitos desses estudos.

CONSIDERAÇÕES

O setor da saúde, cujo objetivo é proteger e promover a saúde da população, apresenta riscos à saúde física e mental de seus próprios trabalhadores. Melhorar a saúde mental no contexto de trabalho requer ações em duas frentes: implementar intervenções eficazes em saúde mental e desenvolver políticas que orientem organizações, empregadores e trabalhadores para garantir um ambiente de trabalho saudável.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Os achados reforçam a importância de estratégias voltadas para a melhoria do ambiente de trabalho e da saúde mental dos trabalhadores, expandindo essas abordagens para contextos e categorias profissionais diversificados. Além disso, essas intervenções mostraram ser acessíveis e eficazes, sugerindo que podem ser incorporadas às rotinas e políticas organizacionais.

Apesar dos esforços no Brasil e em Portugal para estabelecer políticas que protejam os trabalhadores em seus locais de trabalho, estratégias específicas ainda são necessárias para proteger e promover a saúde mental dos trabalhadores da saúde.

Este estudo destaca a relevância do desenvolvimento de intervenções e programas, bem como a necessidade de avaliação sistemática para garantir sua eficácia na promoção do bem-estar da força de trabalho.

REFERÊNCIAS

ACT - AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO. **Estratégia Nacional para a Segurança e Saúde do Trabalho 2008-2012**. [S. l.]: ACT, 2012. Disponível em: https://www.act.gov.pt/(ptPT)/SobreACT/QuemSomos/EvolucaoHistorica/Documents/EN_SST_2008-2012.pdf. Acesso em: 20 fev. 2023.

ALBOTT, C. S. *et al.* Battle Buddies: Rapid Deployment of a Psychological Resilience Intervention for Health Care Workers During the COVID-19 Pandemic. **Anesthesia and analgesia**, v. 131, n. 1, p. 43–54, 1 jul. 2020.

ASSIS, B. B. DE *et al.* Factors associated with stress, anxiety and depression in nursing professionals in the hospital context. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, n. suppl 3, 2022.

ATUSINGWIZE, E. *et al.* Occupational safety and health regulations and implementation challenges in Uganda. **Archives of Environmental and Occupational Health**, v. 74, n. 1–2, p. 58–65, 4 mar. 2019.

BORGES, E. M. DAS N. *et al.* Burnout among nurses: a multicentric comparative study. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 29, 2021.

BOURBONNAIS, R. *et al.* Effectiveness of a participative intervention on psychosocial work factors to prevent mental health problems in a hospital setting. **Occupational and environmental medicine**, v. 63, n. 5, p. 335–342, maio 2006.

BRASIL. **Decreto Nº 7.602 de 7 de novembro de 2011 - Política Nacional de Saúde e Segurança no Trabalho (PNSST)**. Brasilia: Casa Civil, 2011. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2011/decreto/d7602.htm. Acesso em: 20 fev. 2023b.

BRASIL. **Governo Federal lança estratégias para cuidar da saúde mental dos brasileiros**. Brasilia: UNASUS, 2022. Disponível em: https://www.unasus.gov.br/noticia/governo-federal-lanca-estrategias-para-cuidar-da-saude-mental-dos-brasileiros. Acesso em: 20 fev. 2023.

BRASIL. **Lei n.º 10.216 de 06 de abril de 2001 - Política Nacional de Saúde Mental**. Brasilia: Casa Civil, 2001. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10216.htm. Acesso em: 20 fev. 2023.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

BRASIL. **Mentalize:** programa lança ação voltada ao cuidado da saúde mental. Brasilia: Serviços e Informações do Brasil, 2020. Disponível em: https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/08/mentalize-programa-lanca-acao-voltada-ao-cuidado-da-saude-mental. Acesso em: 20 fev. 2023c.

BRASIL. **NR 32 - Segurança e saúde no trabalho em serviços de saúde**. Brasilia: Ministério do Tarabalho e emprego, s. d. Disponível em: https://www.gov.br/trabalho-eemprego/ptbr/acessoainformacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/arquivos/normas-regulamentadoras/nr-32-atualizada-2022-2.pdf. Acesso em: 20 fev. 2023.

BRASIL. **Portaria Nº 1.823 de 23 de agosto de 2012 - Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (PNSTT)**. Brasilia: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2012/prt1823_23_08_2012.html. Acesso em: 20 fev. 2023.

BRASIL. **Portaria nº 2.728, de 11 de novembro de 2009 - Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (RENAST)**. Brasilia: Ministério da Saúde, 2009. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2009/prt2728_11_11_2009.html. Acesso em: 20 fev. 2023.

BRASIL. **Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011 - Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)**. Brasilia: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088_23_12_2011_rep.html. Acesso em: 20 fev. 2023a.

BRASIL. **Serviço de teleconsulta psicológica a profissionais da saúde é disponibilizado pelo MS**. Brasilia: Ministério da Saúde, s. d. Disponível em: https://aps.saude.gov.br/noticia/8557. Acesso em: 20 fev. 2023a.

BRASIL. **TelePSI**. Porto Alegre: [s. n.], 2024. Disponível em: https://sites.google.com/hcpa.edu.br/telepsi/in%C3%ADcio. Acesso em: 20 fev. 2023b.

BULJAC-SAMARDZIC, M.; DOEKHIE, K. D.; WIJNGAARDEN, J. D. H. VAN. Interventions to improve team effectiveness within health care: a systematic review of the past decade. **Human Resources for Health**, v. 18, n. 1, p. 2, 8 dez. 2020.

BURGESS, M. G. *et al.* Why interventions fail: A systematic review of occupational health psychology interventions. **International Journal of Stress Management**, v. 27, n. 2, p. 195–207, 2020.

CAPANO, G.; LEPORI, B. Designing policies that could work: understanding the interaction between policy design spaces and organizational responses in public sector. **Policy Sciences**, v. 57, n. 1, p. 53–82, 1 mar. 2024.

CHYCZIJ, F. F. *et al.* Prevalence of depression, anxiety, and stress in patients of a family health unit in northern portugal. **Revista de Enfermagem Referencia**, v. 2020, n. 2, p. 1–6, 2020.

DOBIE, A. *et al.* Preliminary evaluation of a brief mindfulness-based stress reduction intervention for mental health professionals. **Australasian psychiatry: bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists**, v. 24, n. 1, p. 42–45, 1 fev. 2016.

EUROPEAN AGENCY FOR SAFETY AND HEALTH AT WORK. **Third European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER-3)European Agency for Safety and Health at Work**. [*S. l.: s. n.*]. Disponível em: https://osha.europa.eu/en/publications/esener-2019-overview-report-how-european-workplaces-manage-safety-and-health. Acesso em: 5 fev. 2023.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

GRAY, P. *et al.* Workplace-based organizational interventions promoting mental health and happiness among healthcare workers: A realist review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 22, 2019.

GREGORY, S. T.; MENSER, T.; GREGORY, B. T. An Organizational Intervention to Reduce Physician Burnout. **Journal of healthcare management / American College of Healthcare Executives**, v. 63, n. 5, p. 338–352, 2018.

GWAIN, G. C.; AMU, H.; BAIN, L. E. Improving Employee Mental Health: A Health Facility-Based Study in the United States. **Frontiers in public health**, v. 10, p. 895048, 2022.

LINZER, M. *et al.* A Cluster Randomized Trial of Interventions to Improve Work Conditions and Clinician Burnout in Primary Care: Results from the Healthy Work Place (HWP) Study. **Journal of general internal medicine**, v. 30, n. 8, p. 1105–1111, 28 ago. 2015.

MANIFESTAMENTE E DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE (DGS). **Kit Básico de Saúde Mental**. [S. l.]: DGS, 2020. Disponível em: https://www.manifestamente.org/kit-baacutesico-de-sauacutede-mental.html. Acesso em: 20 fev. 2023.

MARQUES, F. **Pesquisa mostra impacto da pandemia na saúde mental de profissionais da saúde – Fiocruz Brasília**. Brasilia: Fiocruz, 2022. Disponível em: https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/pesquisa-mostra-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-de-profissionais-da-saude/. Acesso em: 5 fev. 2023.

MÁTÓ, V. *et al.* Psychosocial work environment risk factors among university employees - A cross-sectional study in Hungary. **Zdravstveno Varstvo**, v. 60, n. 1, p. 10–16, 31 dez. 2020.

MOHANTY, A.; KABI, A.; MOHANTY, A. P. Health problems in healthcare workers: A review. **Journal of family medicine and primary care**, v. 8, n. 8, p. 2568–2572, ago. 2019.

MOREIRA, P. M.; LOPES, S. Impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental dos profissionais de saúde de uma unidade de saúde familiar. **Revista Portuguesa de Clínica Geral**, v. 38, n. 5, p. 535–538, 2022.

MURILLO, K. D. M. O. B. G. S.; MORENO-CHAPARRO, J. Work-related psychosocial risk factor intervention strategies: An occupational therapy view. **Brazilian Journal of Occupational Therapy**, v. 28, n. 2, p. 436–451, 8 jun. 2020.

NOAL, D. DA S.; PASSOS, M. F. D.; FREITAS, C. M. DE. **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19**. Rio de Janeiro: [s. n.], 2020. Disponível em: https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/wpcontent/uploads/2020/10/livro_saude_mental_covid19_Fiocruz.pdf. Acesso em: 27 nov. 2024.

PORTUGAL - SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE (SNS). **Como cuidar de si**. Disponível em: https://saudemental.min-saude.pt/como-cuidar-de-si/. Acesso em: 20 fev. 2023a.

PORTUGAL. **Ajuda a Profissionais de Saúde**. Disponível em: https://saudemental.min-saude.pt/ajuda-a-profissionais-de-saude/. Acesso em: 20 fev. 2023b.

PORTUGAL. **Decreto-Lei n.º 113/2021, de 14 de dezembro 2021**. Disponível em: https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/113-2021-175865938. Acesso em: 20 fev. 2023c.

PORTUGAL. **Guia da DGS visa identificar e intervir sobre fatores de risco psicossocial no local de trabalho**. Disponível em: https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/guia-da-dgs-visa-

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

identificar-e-intervir-sobre-fatores-de-risco-psicossocial-no-local-de-trabalho.aspx. Acesso em: 20 fev. 2023b.

PORTUGAL. **Lei n.º 36/98: Lei de Saúde Mental**. Disponível em: https://dre.pt/dre/legislacao-consolidada/lei/1998-75115272. Acesso em: 20 fev. 2023.

PORTUGAL. **Lei nº 102/2009, de 10 de setembro 2009: Regime jurídico da promoção e prevenção da saúde e segurança do trabalho**. Disponível em: https://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?nid=1158&tabela=leis. Acesso em: 20 fev. 2023a.

PORTUGAL. **Lei nº 98/2009, de 4 de setembro 2009: Regime de reparação de acidentes de trabalho e de doenças profissionais**. Disponível em: https://dre.pt/dre/detalhe/lei/98-2009-489505. Acesso em: 20 fev. 2023b.

PORTUGAL. Programa Nacional de Súde Ocupacional: extensão 2018-2020. 2018.

PORTUGAL. **Valorização da saúde mental dos profissionais do SNS**. [*S. l.: s. n.*], s. d.

PRIEDE, A. *et al.* Mental health interventions for healthcare workers during the first wave of COVID-19 pandemic in Spain. **Revista de psiquiatria y salud mental**, v. 14, n. 2, p. 83–89, 1 abr. 2021.

SAMPAIO, L. R.; OLIVEIRA, L. C. DE; PIRES, M. F. D. N. Empatia, depressão, ansiedade e estresse em Profissionais de Saúde Brasileiros. **Ciencias Psicológicas**, 17 jul. 2020.

SERAFIM, A. L. V. B. **Saúde ocupacional e psicológica (burnout, ansiedade, depressão e ideação suicida) nos profissionais do INEM**. 2022. Dissertação (Mestrado) – Universidade do Porto, Porto, 2022

SOUZA, M. T. DE; SILVA, M. D. DA; CARVALHO, R. DE. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, n. 1, p. 102–106, mar. 2010.

SØVOLD, L. 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, 7 maio 2021.

TAMMINGA, S. J. *et al.* Individual-level interventions for reducing occupational stress in healthcare workers. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 2023, n. 5, 12 maio 2023.

TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO. **TRT publica cartilha "Saúde Mental e Trabalho no Poder Judiciário"**. Brasilia: TRT, 2019. Disponível em: https://www.trt13.jus.br/informe-se/noticias/2019/09/trt-publica-cartilha-201csaude-mental-e-trabalho-no-poder-judiciario201d. Acesso em: 20 fev. 2023.

TRIBUNAL SUPERIOR DO TRABALHO. **Saúde mental no trabalho: a construção do trabalho seguro depende de todos nós**. Brasilia: TST, 2021. Disponível em: https://www.tst.jus.br/web/guest/-/sa%C3%BAde-mental-no-trabalho-a-constru%C3%A7%C3%A3o-do-trabalho-seguro%C2%A0depende-de-todos-n%C3%B3s. Acesso em: 20 fev. 2023.

UCHIYAMA, A. *et al.* Effect on mental health of a participatory intervention to improve psychosocial work environment: a cluster randomized controlled trial among nurses. **Journal of occupational health**, v. 55, n. 3, p. 173–183, 2013.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of advanced nursing**, v. 52, n. 5, p. 546–553, dez. 2005.