

Manejo Não Farmacológico do Estresse Ocupacional de Profissionais da Saúde: Revisão Integrativa

Non-Pharmacological Management of Occupational Stress in Health Professionals: Integrative Review

Manejo no farmacológico del estrés laboral en profesionales de la salud: revisión integrativa

Eduarda Braga Rossi¹, Alexandra Nogueira Mello Lopes², Mariane Dresch³, Carina Cadorin⁴, Cibele Duarte Parulla⁵, Patrícia Maurello Neves Bairos⁶, Aline Maria de Mello⁷, Ticiane Santana Gomes Santiago⁸, Liliana Antonioli⁹

Como citar: Rossi EB, Lopes ANM, Dresch M, Cadorin C, Parulla CD, Bairos PMN, et al. Manejo Não Farmacológico do Estresse Ocupacional de Profissionais da Saúde: Revisão Integrativa. REVISA. 2024; 13(Esp2): 1142-57. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v13.nesp2.p1142a1157>

REVISA

1. Universidade São Leopoldo Mandic de Araras. Araras, São Paulo, Brasil. <https://orcid.org/009-0006-5528-7266>
2. Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-7484-4287>
3. Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-22893391>
4. Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. <https://orcid.org/0009-0004-1270-247X>
5. Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-2178-6906>
6. Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-3174-8823>
7. Hospital Clínicas de Porto Alegre. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-4468-3870>
8. Universidade de Fortaleza. Fortaleza, Ceará, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-4923-2868>
9. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-0806-9910>

Recebido: 13/07/2024
Aprovado: 18/09/2024

RESUMO

Objetivo: explorar intervenções não farmacológicas para manejo do estresse entre profissionais de saúde, evidenciando práticas integrativas e complementares. Trata-se de uma revisão integrativa, operacionalizada conforme o protocolo PRISMA. Consultou-se as bases de dados: PUBMED, EMBASE, SCOPUS e LILACS, para busca de artigos originais, publicados na língua inglesa, portuguesa ou espanhola, entre janeiro de 2020 a julho de 2024. A amostra final foi composta por 39 publicações, sendo que 29% abordaram mindfulness isoladamente e 10% combinaram mindfulness com acupuntura, relaxamento, yoga ou musicoterapia; 15% abordaram prática de yoga isoladamente, 8% aromaterapia e 8% implementaram técnica de relaxamento e/ou respiração consciente. Dos estudos, 57,5% eram ensaios clínicos, 20% quantitativos exploratórios e 10% experimentais tipo antes e depois. Conclusão: as PICS contribuem para o gerenciamento não farmacológico do estresse e recuperação promoção de bem-estar entre profissionais da saúde, cujos benefícios psicofisiológicos parecem ser positivos e sustentáveis promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis para esses profissionais

Descritores: Terapias complementares; Estresse Ocupacional; Pessoal de saúde; Equipe de Assistência ao Paciente; Saúde do Trabalhador.

ABSTRACT

Objective: to explore non-pharmacological interventions for managing stress among health professionals, highlighting integrative and complementary practices. Method: This is an integrative review, operationalized according to the PRISMA protocol. The following databases were consulted: PUBMED, EMBASE, SCOPUS and LILACS, to search for original articles published in English, Portuguese or Spanish between January 2020 and July 2024. Results: The final sample consisted of 39 publications, of which 29% addressed mindfulness alone and 10% combined mindfulness with acupuncture, relaxation, yoga or music therapy; 15% addressed yoga practice alone, 8% aromatherapy and 8% implemented relaxation and/or conscious breathing techniques. Of the studies, 57.5% were clinical trials, 20% were quantitative exploratory studies and 10% were before-and-after experimental studies. Conclusion: ICPs contribute to non-pharmacological stress management and recovery, promoting well-being among health professionals, whose psychophysiological benefits appear to be positive and sustainable, promoting healthier and more sustainable work environments.

Descriptors: Complementary therapies; Occupational stress; Healthcare staff; Patient Care Team; Workers' health.

RESUMEN

Objetivo: explorar las intervenciones no farmacológicas para el manejo del estrés entre los profesionales de la salud, destacando las prácticas integrativas y complementarias. Método: Se trata de una revisión integradora, operacionalizada según el protocolo PRISMA. Se consultaron las bases de datos PUBMED, EMBASE, SCOPUS y LILACS para buscar artículos originales publicados en inglés, portugués o español entre enero de 2020 y julio de 2024. Resultados: La muestra final se compuso de 39 publicaciones, de las cuales el 29% abordaron mindfulness solo y el 10% combinaron mindfulness con acupuntura, relajación, yoga o musicoterapia; el 15% abordaron solo la práctica de yoga, el 8% aromaterapia y el 8% implementaron técnicas de relajación y/o respiración consciente. De los estudios, el 57,5% eran ensayos clínicos, el 20% estudios exploratorios cuantitativos y el 10% estudios experimentales del tipo antes y después. Conclusión: las PICS contribuyen a la gestión no farmacológica del estrés y a la recuperación, promoviendo el bienestar entre los profesionales de la salud, cuyos beneficios psicofisiológicos parecen ser positivos y sostenibles, promoviendo entornos de trabajo más saludables y sostenibles.

Descritores: Terapias complementarias; Estrés laboral; Personal sanitario; Equipo de atención al paciente; Salud de los trabajadores.

Introdução

O estresse, mediado pelo Sistema Nervoso Autônomo (SNA), pode levar a desequilíbrios dos sistemas orgânicos, acarretando adoecimento psicofisiológico. O estresse é classificado como ocupacional quando as demandas e deveres laborais são percebidos como fontes de tensão pelo profissional. Neste contexto, os fatores estressantes estão relacionados à natureza psicoemocional do trabalho. Para os profissionais de saúde, esses fatores incluem trabalho por turnos, longas jornadas, exigência e complexidade das atribuições, relações interpessoais e fadiga por compaixão, entre outras demandas, que variam conforme a categoria profissional.¹

Respostas exacerbadas a essas demandas podem causar alterações psicofisiológicas. Entre os profissionais de saúde, os sinais e sintomas mais comuns incluem exaustão emocional, despersonalização, diminuição do sentimento de realização pessoal e deterioração das relações interpessoais com pacientes e colegas de trabalho. Tais manifestações comprometem a saúde psicofisiológica do trabalhador e impactam negativamente a dinâmica organizacional das equipes e das instituições empregadoras.²

Nesse contexto de vulnerabilidades, as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) têm ganhado relevância ao oferecer uma abordagem não farmacológica, holística e interdisciplinar para a promoção, prevenção e tratamento de doenças psicoemocionais e físicas. As PICS visam restabelecer a homeostase orgânica e promover a harmonia entre o indivíduo, o meio ambiente e a sociedade.³ No Brasil, as PICS estão disponíveis como recursos terapêuticos, isolados ou complementares às terapias convencionais, tanto na rede pública quanto na privada, e seu uso tem crescido consideravelmente nos últimos cinco anos.⁴

PICS como meditação, ioga, acupuntura e aromaterapia, são amplamente utilizadas para mitigar episódios de estresse e ansiedade, oferecendo uma abordagem ampliada do processo saúde-doença. Além disso, promovem cuidado holístico e estimulam o autoconhecimento e o autocuidado, considerando as necessidades individuais de cada pessoa.⁵ Também melhoram processos neurofisiológicos, restauram a autopercepção de bem-estar e têm mostrado efeitos positivos sobre o estresse e a depressão. Promovem ainda a autocompaixão ocupacional e contribuem para a aquisição de habilidades de coping, minimizando o estresse ocupacional e potencializando a satisfação no trabalho.⁴

Diante desse cenário, a justificativa para o presente estudo reside na necessidade de sumarizar conhecimentos científicos sobre a efetividade das PICS na redução e manejo do adoecimento ocupacional, bem como na promoção do bem-estar físico e emocional dos profissionais de saúde. Assim, o objetivo deste estudo é explorar intervenções não farmacológicas para o manejo do estresse entre profissionais de saúde, com foco na identificação e análise das práticas integrativas e complementares (PICS) evidenciadas na literatura científica nacional e internacional.

Método

Trata-se de uma revisão integrativa, orientada pela seguinte questão norteadora: Quais PICS foram implementadas para o manejo do estresse em profissionais de saúde e quais foram os resultados evidenciados? A revisão foi operacionalizada conforme o protocolo *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), o que assegura a transparência e rigor metodológico no processo de busca, seleção e síntese dos dados.

As bases de dados para a busca de artigos, consultadas em agosto de 2024, foram: PUBMED, EMBASE, SCOPUS e LILACS. Definiram-se como critérios de inclusão: artigos originais publicados em inglês, português ou espanhol, entre janeiro de 2020 e julho de 2024. Os critérios de exclusão incluíram publicações que não respondiam à questão norteadora, estudos apresentados em formato de protocolos clínicos, manuais, revisões de literatura, relatórios de trabalhos de conclusão de curso e artigos indisponíveis na íntegra. Publicações duplicadas nas bases de dados foram contabilizadas apenas uma vez.

As estratégias de busca foram ajustadas conforme as especificidades de cada base de dados, respeitando os critérios de seleção e utilizando descritores em Ciências da Saúde (DeCS): terapias complementares, pessoal de saúde, equipe de assistência ao paciente e suas variações em inglês, conforme detalhado no Quadro 1.

Quadro 1 - Detalhamento das bases de dados consultadas, respectivas palavras chave e estratégias de busca utilizadas.

BASE DE DADOS: Palavras chaves	Estratégia de busca
PUBMED: Complementary Therapies; Health Personnel; Patient Care Teams	"complementary therapies"[MeSH Terms] OR ("complementary"[All Fields] AND "therapies"[All Fields]) OR "complementary therapies"[All Fields]) AND ("health personnel"[MeSH Terms] OR ("health"[All Fields] AND "personnel"[All Fields]) OR "health personnel"[All Fields])) AND ("Patient Care Teams"[MeSH Terms]) ((casereports [Filter] OR classicalarticle [Filter] OR clinicalstudy [Filter] OR clinicaltrial [Filter] OR clinicaltrialphasei [Filter] OR clinicaltrialphaseii [Filter] OR clinicaltrialphaseiii [Filter] OR clinicaltrialphaseiv [Filter] OR randomizedcontrolledtrial [Filter]) AND (fft[Filter]) AND (2020/1/1:2024/7/31[pdat]) AND (english[Filter] OR portuguese[Filter] OR spanish[Filter]))
EMBASE: Complementary Therapies; Health Personnel; Patient Care Teams	("Complementary Therapies" AND "Health Personnel") OR ("Complementary Therapies" AND "Patient Care Teams") AND ([controlled clinical trial]/lim OR [randomized controlled trial]/lim) AND [article]/lim AND ([english]/lim OR [portuguese]/lim OR [spanish]/lim) AND [embase]/lim AND [01-01-2020]/sd NOT [01-08-2024]/sd
SCOPUS: Complementary Therapies; Health Personnel; Patient Care Teams	(complementary AND therapies AND health AND personnel) OR (complementary AND therapies AND patient AND care AND teams) AND (PUBYEAR > 2020 AND PUBYEAR < 2024 AND (LIMIT-TO (DOCTYPE , "ar") OR LIMIT-TO (DOCTYPE , "sh")) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE , "English") OR LIMIT-TO (LANGUAGE , "Portuguese") OR LIMIT-TO (LANGUAGE , "Spanish"))

LILACS: Terapias complementares; Pessoal da saúde; Equipe de Assistência ao Paciente	("terapias complementares" AND "pessoal da saúde") OR ("terapias complementares" AND "equipe de assistência ao paciente") AND (db:"LILACS") AND type_of_study:("quantitative_research" OR "prognostic_studies" OR "risk_factors_studies" OR "diagnostic_studies" OR "clinical_trials" OR "screening_studies" OR "observational_studies" OR "evaluation_studies" OR "etiology_studies")) AND (year_cluster:[2020 TO 2024])
--	--

A seleção dos artigos identificados foi realizada em três etapas: avaliação do título, seguida da análise do resumo e, por fim, leitura integral do artigo. Para garantir a qualidade metodológica desta revisão integrativa e minimizar possíveis vieses de seleção e interpretação, adotou-se a estratégia de dupla checagem. Dois revisores conduziram todas as etapas de forma independente, realizando consenso em seguida. Em casos de divergência entre os revisores, um terceiro revisor foi consultado para decisão final. Este processo garantiu uniformidade, validade e rigor nas etapas desta revisão.

Os dados dos estudos primários foram organizados e sintetizados em uma planilha desenvolvida pelos pesquisadores no Microsoft Excel® (versão 2019), contendo as seguintes variáveis: autoria, ano de publicação, país de realização do estudo, objetivo, características da amostra, método, PICS investigadas, resultados evidenciados e conclusão e/ou considerações finais, possibilitando a análise, síntese e apresentação dos dados.

Resultados

A amostra final foi composta por 39 estudos, conforme ilustrado na Figura 1, elaborada segundo o protocolo PRISMA. Em relação aos métodos de pesquisa, 23 (57,5%) estudos eram ensaios clínicos, 7 (20%) quantitativos exploratórios, 4 (10%) experimentais do tipo antes e depois, 3 (7,5%) estudos piloto, 1 (2,5%) relato de experiência e 1 (2,5%) qualitativo descritivo. Entre os países onde os estudos foram conduzidos, destacam-se os Estados Unidos, com 10 (25%) publicações, seguidos pelo Brasil com 8 (20,5%), Irã com 7 (17,5%), Turquia e Coreia do Sul com 3 (7,5%) cada, China e Índia com 2 (5%) cada, e, finalmente, Austrália, Itália e Alemanha com 1 (2,5%) estudo cada.

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) foram analisadas e agrupadas conforme suas similaridades e características específicas. Dos estudos incluídos, 11 (29%) aplicaram mindfulness de forma isolada^{6,16} enquanto 4 (10%) combinaram mindfulness com outras práticas como acupuntura, relaxamento, yoga e musicoterapia.¹⁷⁻²⁰ A prática de yoga foi abordada isoladamente em 6 (15%) estudos²¹⁻²⁶ A aromaterapia foi estudada de forma isolada em 3 (8%) artigos²⁷⁻²⁹ e, em um (2%), combinada com auriculoterapia e reiki.³⁰ Técnicas de relaxamento e/ou respiração consciente foram implementadas em 3 (8%) estudos.³¹⁻³³

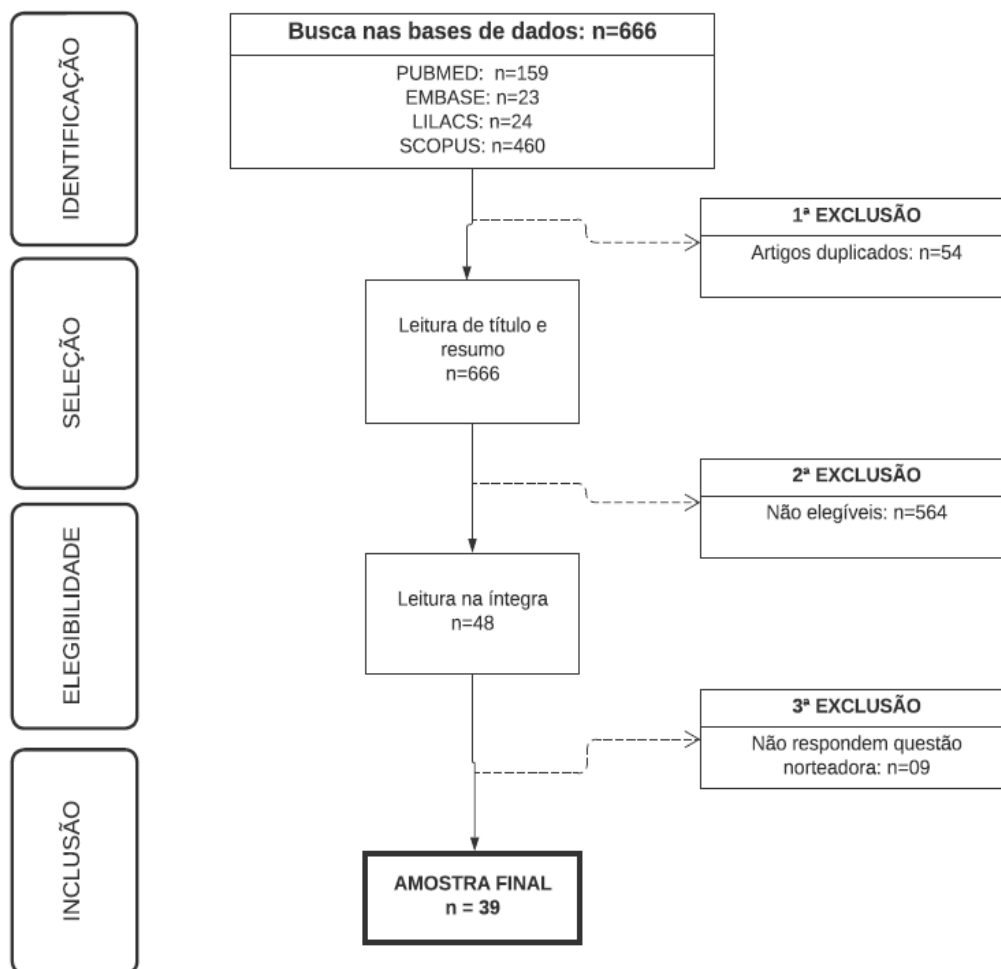


Figura 1- Fluxograma de seleção dos estudos, elaborado a partir da recomendação PRISMA.

Outras intervenções incluíram a prática de auriculoterapia isoladamente em 2 (5%) estudos³⁴⁻³⁵, e em um (2%) em combinação com musicoterapia, cromoterapia e relaxamento.³⁶ As demais PICS abordadas incluíram toque terapêutico³⁷⁻³⁸, reiki e/ou imposição das mãos³⁹⁻⁴⁰ fitoterapia⁴¹, acupuntura e massagem auricular⁴², relaxamento com realidade virtua⁴³, além de terapia assistida por animais ou terapia manual.⁴⁴ A síntese das publicações, organizada conforme a PICS investigada, encontra-se no Quadro 2.

Quadro 2- Caracterização dos estudos primários segundo país de realização, ano de publicação, tipo de estudo, população estudada, evidência sobre a PICS, e considerações/conclusões.

País de realização, ano publicação	Tipo de estudo	População estudada; Evidência sobre a PICS	Considerações / Conclusões
PICS: Mindfulness			
Brasil, 2022 ⁶	Quantitativo exploratório	Psicólogos clínicos demonstram conhecimento e recomendação do mindfulness, mas o uso é limitado.	Sugere a necessidade de formação e incentivo ao uso de mindfulness como ferramenta de autocuidado
EUA, 2020 ⁷	ECR	Evidencia o potencial de aplicativos móveis de meditação para suporte à saúde mental de profissionais da emergência	Sugere eficácia de aplicativos de meditação para manejo de estresse em ambientes de alta pressão.
Coréia do Sul, 2020 ⁸	EC não randomizado	O treinamento corpo-mente online reduz estresse e melhora desfechos psicológicos em mulheres da saúde.	Benefícios prolongados na redução do estresse e melhora psicológica
EUA, 2023 ⁹	Experimental Antes e depois	Intervenção com mindfulness em realidade virtual melhora a variabilidade da frequência cardíaca.	Sugere a viabilidade de intervenções virtuais para controle de estresse em ambientes críticos
China, 2021 ¹⁰	Experimental Antes e depois	Meditação da bondade aumenta empatia e habilidades de comunicação em médicos.	Destaca a importância da meditação para habilidades interpessoais no ambiente clínico
Irã, 2021 ¹¹	ECR	Programa de redução de estresse baseado em mindfulness online com enfermeiros de COVID-19	Evidencia benefícios de programas de mindfulness para profissionais em situações de alta demanda.
Irã, 2023 ¹²	ECR	Meditação da bondade reduz fadiga por compaixão em enfermeiros de UTI neonatal.	Suporte ao uso de meditação para prevenir exaustão emocional.
EUA, 2022 ¹³	ECR	Meditação transcendental reduz estresse entre profissionais de saúde.	Eficácia da meditação transcendental com redução significativa do estresse ocupacional.
EUA, 2023 ¹⁴	ECR	Meditação mindfulness híbrida (presencial e digital) reduz estresse de residentes de pediatria.	Validação de métodos híbridos de treinamento em mindfulness para residentes médicos com redução do estresse percebido
EUA, 2024 ¹⁵	ECR	Meditação Heartfulness promove engajamento no trabalho e bem-estar.	Sugere que práticas de gratidão e meditação beneficiam o engajamento ocupacional e promoção do bem-estar.
Brasil, 2020 ¹⁶	Estudo piloto controlado	Treinamento de mindfulness melhora saúde mental e resiliência em estudantes da área da saúde.	Sugere a implementação de mindfulness como prática preventiva para futuros profissionais da saúde
PICS: Mindfulness combinado outra PICS			
Alemanha, 2024 ¹⁷	Quantitativo exploratório	Profissionais de saúde mostram interesse e lacunas no conhecimento sobre Mindfulness, acupuntura e relaxamento	Evidencia a necessidade de treinamento em práticas integrativas para ampliar a adesão.
Brasil, 2022 ¹⁸	Quantitativo	Autocuidado essencial para	Destaca importância do relaxamento e

	exploratório	trabalhadores em UTI durante a pandemia de COVID-19.	mindfulness para autocuidado na preservação da saúde mental de profissionais em contextos críticos de trabalho
Índia, 2023 ¹⁹	ECR	Intervenção de meditação e respiração assistida por mHealth reduz burnout em profissionais de saúde.	Redução significativa de burnout e melhora na qualidade de vida profissional
Turquia, 2022 ²⁰	ECR	Terapia de respiração e música baseada em mindfulness reduz estresse e aumenta bem-estar em enfermeiros.	Reforça o uso de mindfulness e musicoterapia como práticas combinadas para reduzir o estresse e aumento do bem-estar psicológico
PICS: Yoga			
Austrália, 2022 ²¹	Quantitativo exploratório	Yoga e exercícios em grupo auxiliam na gestão de estressores ocupacionais entre médicos residentes.	Indica que o yoga personalizado pode ser um recurso valioso com percepções positivas sobre a redução do estresse ocupacional
EUA, 2021 ²²	quantitativo exploratório	Técnicas de respiração baseadas em yoga são viáveis e aceitas por trabalhadores da saúde durante a pandemia.	Encoraja a implementação de práticas de yoga e respiração em contextos de alta pressão.
Austrália, 2020 ²³	quantitativo exploratório	Yoga personalizada reduz burnout e estresse traumático em médicos residentes.	Aponta yoga como estratégia eficaz para reduzir esgotamento em médicos residentes.
Turquia, 2023 ²⁴	ECR	Yoga do riso melhora resiliência psicológica e qualidade do sono de enfermeiros durante a pandemia.	Sugere que o riso pode ser uma ferramenta complementar para melhorar a saúde mental com aumento da resiliência psicológica e melhora na qualidade do sono
Brasil, 2020 ²⁵	quantitativo exploratório	Meditação yoga melhora a qualidade do sono de profissionais da saúde.	Destaca o impacto positivo, objetivo e subjetivo, da meditação na recuperação do bem estar e descanso.
Índia, 2021 ²⁶	ECR	Programa de yoga estruturado reduz estresse e melhora a qualidade de vida profissional de enfermeiros.	Sustenta o yoga como técnica válida para promover bem-estar em profissionais da saúde.
PICS: Aromaterapia			
Irã, 2022 ²⁷	ECR	Aromaterapia com rosa damascena reduz ansiedade e melhora qualidade do sono em profissionais de sala de cirurgia.	Indica que a aromaterapia pode auxiliar na redução de estresse e melhorar o descanso em ambientes hospitalares.
Coréia do Sul, 2020 ²⁸	ECR	A inalação de óleo de patchouli reduziu significativamente os níveis de estresse e melhorou a qualidade de vida profissional de enfermeiros da emergência.	Sugere o uso de aromaterapia para melhorar o bem-estar dos enfermeiros em situações de alta pressão
Irã, 2023 ²⁹	ECR	Aromaterapia, com óleo essencial de rosa e de lavanda, reduziu o estresse e promoveu o bem-estar ocupacional em enfermeiros	Apoia o uso de óleos essenciais como intervenção para reduzir o estresse em profissionais de saúde
Brasil, 2022 ³⁰	Qualitativo, descritivo	Os participantes relataram melhora na saúde mental e emocional com o uso da	Corroborar a eficácia das práticas integrativas para manejo do estresse em crises de saúde pública.

		aromaterapia, auriculoterapia e reiki durante a pandemia.	
PICS: Respiração e/ou relaxamento consciente			
China, 2020 ³¹	ECR	Biofeedback apresentou redução significativa no estresse ocupacional e sintomas depressivos e melhor resiliência em enfermeiros psiquiátricos.	O biofeedback pode ser uma ferramenta útil para aumentar a resiliência e reduzir o estresse de profissionais da saúde
Irã, 2020 ³²	Experimental Antes e depois	A técnica de relaxamento de Benson reduz estresse ocupacional em parteiras.	Demonstra eficácia do relaxamento como técnica acessível para aliviar estresse em situações de alta demanda profissional
Irã, 2022 ³³	ECR	Relaxamento muscular progressivo reduz significativamente estresse e ansiedade em enfermeiros da COVID-19.	Apoia o uso de relaxamento muscular progressivo para reduzir a carga emocional dos profissionais da linha de frente.
PICS: Auriculoterapia			
Brasil, 2021 ³⁴	Estudo piloto	A auriculoterapia chinesa promove melhora do humor e alívio de estresse em profissionais de saúde.	A auriculoterapia pode ser uma alternativa complementar para melhorar o bem-estar emocional
Coréia do Sul, 2021 ³⁵	ECR	Acupressão auricular reduz estresse, ansiedade e sintomas depressivos em enfermeiros.	Sugere potenciais benefícios da acupressão auricular para reduzir a carga emocional e sintomas de estresse.
Brasil, 2022 ³⁶	Relato de experiência	Auriculoterapia, musicoterapia, cromoterapia e relaxamento promovem saúde mental e auxiliam profissionais de saúde no autocuidado.	Confirma a importância das PICS na promoção do bem-estar e prevenção de doenças psicoemocionais entre profissionais de saúde
PICS: Toque terapêutico			
EUA, 2023 ³⁷	ECR	Toque terapêutico (Healing touch) reduz estresse percebido de enfermeiros de cuidados agudos.	Valida a técnica de toque terapêutico como eficaz para gerenciamento do estresse e suporte emocional no ambiente hospitalar
Turquia, 2021 ³⁸	ECR	Técnicas de liberdade emocional evidenciaram redução significativa dos níveis de estresse, ansiedade e burnout em enfermeiros durante a pandemia.	Demonstra eficácia das técnicas de liberação emocional a serem integradas em programas de saúde ocupacional
PICS: Reiki e/ou imposição das mãos			
Brasil, 2020 ³⁹	ECR	Imposição de mãos reduz ansiedade, estresse e resposta autonômica de profissionais atuantes em hospital.	Sugere que técnicas de imposição de mãos podem ter impacto positivo na saúde emocional dos trabalhadores de saúde.
Itália, 2024 ⁴⁰	Estudo piloto	Reiki potencializa empatia e comportamentos de cuidado em profissionais que atuam em cuidado paliativo pediátrico.	Aponta benefícios do Reiki como promissores para aumentar a empatia e cuidado em profissionais de saúde em contextos de cuidados paliativos.
Demais PICS			

Irã, 2023 ⁴¹	ECR	Uso fitoterápico de lavanda selvagem reduz estresse ocupacional em técnicos de emergência médica.	Reforça o uso de plantas medicinais na redução do estresse ocupacional promovendo bem-estar dos trabalhadores da saúde
EUA, 2021 ⁴²	ECR	Acupuntura e acupressão reduzem significativamente o burnout em profissionais de saúde.	Valida a acupuntura como técnica viável para o manejo do burnout em profissionais de saúde
EUA, 2022 ⁴³	Experimental Antes e depois	Relaxamento imersivo com realidade virtual tranquilizante reduz estresse subjetivo de profissionais de saúde durante a COVID19.	Sugere que a realidade virtual pode ser uma inovação na promoção de saúde mental e redução de estresse de profissionais da saúde em ambientes hospitalares
EUA, 2020 ⁴⁴	ECR	Terapia com cães e arteterapia de colorir reduzem estresse em profissionais de emergência.	Sugere que intervenções lúdicas podem ser incorporadas para aliviar o estresse em ambientes médicos de alta pressão

Discussão

A presente revisão integrativa permitiu observar que as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) possuem aplicação diversificada e promissora para o manejo do estresse em profissionais de saúde, promovendo bem-estar especialmente em cenários laborais críticos, com maior exposição ao estresse e a outros agravos emocionais. Entre as PICS evidenciadas na literatura nacional e internacional dos últimos cinco anos, destacaram-se meditação mindfulness, yoga, aromaterapia e técnicas de respiração e relaxamento consciente.

O mindfulness foi a prática mais recorrente entre os artigos analisados, com 15 estudos abordando sua aplicação.⁶⁻²⁰ A prática isolada de mindfulness impacta positivamente o gerenciamento do estresse e o bem-estar emocional, ao aumentar a capacidade de atenção plena e a autorregulação emocional dos profissionais. Além disso, fortalece a resiliência e reduz sintomas de ansiedade e depressão, fornecendo recursos psicoemocionais adequados para a gestão das demandas intensas do trabalho.⁶⁻¹⁶

Especificamente, em um estudo realizado em 2020 com médicos e enfermeiros atuantes em serviços de emergência, o grupo que utilizou um aplicativo de meditação mindfulness apresentou melhorias significativas nos níveis de bem-estar, que se mantiveram por até 30 dias após o término das práticas.⁷ Outros benefícios do mindfulness incluem a melhoria nos níveis de resiliência e nas estratégias de enfrentamento do estresse⁸, além da redução da ansiedade e do aumento da sensação de relaxamento.⁹ No entanto, alguns estudos.¹³⁻¹⁴ sugerem que não há mudança significativa em desfechos como burnout e insônia.

Por sua vez, a combinação de mindfulness com outras terapias, como acupuntura, relaxamento, yoga e musicoterapia¹⁷⁻²⁰, revelou-se especialmente eficaz ao proporcionar um efeito sinérgico, potencializando os benefícios de cada prática. A combinação de mindfulness com yoga, por exemplo, amplificou a redução dos níveis de estresse e aumentou a sensação de equilíbrio psicoemocional e bem-estar.¹⁹ Já a combinação com musicoterapia²⁰ criou um ambiente relaxante que favoreceu o engajamento dos profissionais na prática.

Estudos sobre yoga²¹⁻²⁶ corroboram que, quando praticada regularmente, esta técnica contribui para a redução do esgotamento mental, aprimora a flexibilidade física e emocional e auxilia na regulação da resposta ao estresse. Esses efeitos parecem ocorrer, em parte, pelo impacto do yoga no sistema nervoso, promovendo relaxamento profundo e reduzindo os níveis de cortisol – um benefício relevante para profissionais submetidos a alta pressão emocional.²⁶

No que diz respeito ao burnout, observou-se uma redução significativa nos índices entre os estudos que utilizaram yoga, isoladamente²¹⁻²³ ou em combinação com outras PICS, como *mindfulness* e/ou relaxamento.¹⁹ Esses resultados foram evidenciados por meio de escalas como o *Maslach Burnout Inventory* (MBI)¹⁹ e o *Professional Quality of Life* (ProQOL).²³ Outros benefícios do yoga incluem o aumento na satisfação com a vida e na compaixão, bem como melhorias físicas, como a função pulmonar e os parâmetros vitais, especialmente a pressão arterial.^{22,23}

As técnicas de respiração e relaxamento consciente³¹⁻³³ também demonstraram eficácia para a regulação da frequência cardíaca e a melhora da oxigenação, contribuindo diretamente para o alívio da tensão muscular e a redução do estado de alerta elevado, comumente associado ao estresse e à ansiedade. Tais práticas promovem sensação de calma e aumentam a clareza mental, fundamentais para o enfrentamento saudável de situações estressantes. Especificamente, técnicas como o relaxamento de Benson³² e o relaxamento muscular progressivo³³ mostraram-se eficazes na redução do estresse ocupacional em enfermeiros.

Contudo, um estudo americano que comparou técnicas de respiração profunda com a terapia de toque *Healing Touch* mostrou maior eficácia desta última.³⁷ Em estudo realizado na Turquia, uma única sessão de terapia de toque foi capaz de reduzir significativamente os níveis de estresse, ansiedade e burnout em enfermeiros.³⁸ Ainda, sessões de Reiki e imposição das mãos também apresentaram efeitos benéficos na redução de sintomas de exaustão emocional.³⁹⁻⁴⁰ A aromaterapia, utilizada de forma isolada²⁷⁻²⁹ contribuiu para a redução do estresse e promoveu um ambiente calmante, o que pode facilitar a desconexão dos profissionais com situações estressoras, além de fortalecer o autocontrole emocional para a tomada de decisão. A combinação da aromaterapia com auriculoterapia e Reiki³⁰ demonstrou amplificação do relaxamento e redução da ansiedade, sendo adequada para a recuperação emocional profunda e bem-estar.

Entre os óleos essenciais utilizados, evidenciaram-se os benefícios do óleo de rosa damascena e do óleo de patchouli: o óleo de rosa damascena demonstrou reduzir significativamente os níveis de ansiedade e melhorar a qualidade do sono²⁷, além de diminuir o estresse em enfermeiros.²⁹ Já a inalação de óleo de patchouli foi eficaz na redução do estresse, embora não tenha demonstrado efeitos significativos sobre parâmetros vitais como pressão arterial e frequência cardíaca, ou sobre os níveis de fadiga e burnout.²⁸

As PICS de autocura e alinhamento energético, como auriculoterapia isolada³⁴⁻³⁵ e combinada com musicoterapia, cromoterapia e relaxamento³⁶, além de Reiki e imposição das mãos³⁹⁻⁴⁰, destacaram-se pela capacidade de reduzir o estresse e melhorar o humor. O Reiki, em especial, mostrou-se eficaz na restauração do equilíbrio emocional e espiritualidade, promovendo relaxamento profundo e bem-estar.³⁹⁻⁴⁰ Especificamente entre profissionais de

enfermagem, a auriculoterapia reduziu significativamente os escores de confusão mental e tensão, conforme medido pela Escala de Humor de Brunel.³⁴

A combinação de auriculoterapia, aromaterapia e Reiki proporcionou sensação de bem-estar emocional e alívio de queixas físicas, como desconforto osteoarticular.³⁰ Além de gerar uma percepção de valorização e acolhimento entre os profissionais³⁰⁻³⁴.

PICS ainda pouco embasadas cientificamente para o bem-estar psicoemocional de profissionais, como fitoterapia⁴¹, acupuntura e massagem auricular⁴², relaxamento imersivo com realidade virtual⁴³ e terapia assistida com animais⁴⁴ apresentaram resultados positivos na redução do estresse subjetivo. Peculiarmente, a terapia assistida com cães⁴⁴ reduziu níveis de estresse e mostrou diminuir o cortisol salivar. De forma geral, essas práticas que agregam recursos naturais e tecnológicos oferecem novas perspectivas para a ampliação das estratégias de suporte emocional aos profissionais de saúde, respeitando as individualidades e crenças de cada indivíduo.

Os dados desta revisão integrativa evidenciam resultados promissores, que subsidiam o manejo não farmacológico do estresse em profissionais de saúde por meio das PICS para reduzir níveis de estresse e promover o bem-estar desses trabalhadores. Ressalta-se que cada PICS, ou a combinação delas, oferece uma abordagem única, que pode ser ajustada conforme as necessidades e preferências de cada profissional, contribuindo para potencializar os resultados e criar um ambiente de cuidado e valorização que apoie a saúde psicoemocional desses profissionais.

Contudo, ressalta-se a necessidade de desenvolver estudos mais robustos e contextualizados para a realidade brasileira. Que considerem tanto a estrutura do sistema de saúde, e as especificidades regionais e locais, como a escolha das PICS respeitando crenças e desejo do profissional de saúde, a fim de subsidiar o planejamento de estratégias conforme a realidade vivenciada.

Conclusão

Os resultados deste estudo indicam que as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) contribuem positivamente para o bem-estar dos profissionais de saúde, especialmente em ambientes de trabalho onde o estresse é elevado. Entre as práticas mais recorrentes, destacam-se meditação mindfulness, yoga, técnicas de respiração e relaxamento consciente e aromaterapia.

A prática de meditação mindfulness foi a mais citada nos artigos analisados, mostrando-se eficaz no manejo do estresse e no aumento da autorregulação emocional e da atenção plena. A combinação de mindfulness com outras terapias, como acupuntura, yoga e musicoterapia, demonstrou potencializar os benefícios de cada prática, amplificando os efeitos positivos no bem-estar emocional.

O yoga mostrou-se útil na redução da exaustão mental e na melhoria da flexibilidade física e emocional, além de auxiliar na homeostase da resposta ao estresse por meio da diminuição dos níveis de cortisol, beneficiando profissionais expostos a situações de alta pressão emocional. As técnicas de respiração e relaxamento consciente também se destacaram pela regulação da frequência cardíaca e pela redução da tensão muscular. Enquanto a

aromaterapia promoveu um ambiente calmante e facilitou a desconexão dos estímulos estressantes.

Estes achados sugerem que as PICS, isoladas ou combinadas, constituem uma abordagem não farmacológica eficaz e holística para o manejo do estresse ocupacional, promovendo saúde psicofisiológica e bem-estar geral entre profissionais de saúde. Estudos futuros devem focar na adaptação das PICS ao contexto brasileiro, com o objetivo de identificar práticas adequadas e eficazes para o manejo do estresse, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis para esses profissionais.

Agradecimentos

Esse estudo foi financiado pelos próprios autores.

Referências

1. Ribeiro RP, Marziale MHP, Martins JT, Galdino MJQ, Ribeiro PHV. Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. *Rev Gaúcha Enferm* [Internet]. 2018 Jul 23;39. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/93bFnj3GkbyPtrpjyGvn8cj/?lang=pt>
2. Santos Érika KM, Durães RF, Guedes M de S, Rocha MFO, Rocha FC, Torres JDRV, Barbosa HA. O estresse nos profissionais de saúde: uma revisão de literatura. *HU Rev* [Internet]. 2019 Nov 7 [citado 2024 Sep 13];45(2):203-11. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/25645>
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2015.
4. Schwambach LB, Queiroz LC. Uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no tratamento da depressão. *Physis* [Internet]. 2023;33:e33077. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0103-7331202333077>
5. Pereira EC, Rocha MP da, Fogaça LZ, Schweitzer MC. Occupational health, integrative and complementary practices in primary care, and the Covid-19 pandemic. *Rev Esc Enferm USP*. 2022;56. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0362>
6. Azevedo ML, Xavier MC, Menezes CB. Conhecimento, recomendação e uso de mindfulness por psicólogos clínicos brasileiros. *Psicol ciênc prof*. 2022;42:e237527. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003237527>

7. Lambert KG, Aufricht WR, Mudie D, Brown LH. Does a phone-based meditation application improve mental wellness in emergency medicine personnel? *Am J Emerg Med.* 2020;38(12):2740-1. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ajem.2020.04.058>
8. Lee D, Lee WJ, Choi SH, Jang JH, Kang DH. Long-term beneficial effects of an online mind-body training program on stress and psychological outcomes in female healthcare providers: a non-randomized controlled study. *Medicine.* 2020;99(32):e21027. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000021027>
9. Pascual K, Fredman A, Naum A, Patil C, Sikka N. Should mindfulness for health care workers go virtual? A mindfulness-based intervention using virtual reality and heart rate variability in the emergency department. *Workplace Health Saf.* 2023;71(4):188-94. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/21650799221123258>
10. Chen H, Liu C, Cao X, Hong B, Huang DH, Liu CY, et al. Effects of loving-kindness meditation on doctors' mindfulness, empathy, and communication skills. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(8):4033. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18084033>
11. Nourian M, Nikfarid L, Khavari AM, Barati M, Allahgholipour AR. The impact of an online mindfulness-based stress reduction program on sleep quality of nurses working in COVID-19 care units: A clinical trial. *Holist Nurs Pract.* 2021;35(5):257-63. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000466>
12. Asadollah F, Nikfarid L, Sabery M, Varzeshnejad M, Hashemi F. The impact of loving-kindness meditation on compassion fatigue of nurses working in the neonatal intensive care unit: A randomized clinical trial study. *Holist Nurs Pract.* 2023;37(4):215-22. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000590>
13. Joshi SP, Wong A-KI, Brucker A, Ardito TA, Chow S-C, Vaishnavi S, Lee PJ. Efficacy of transcendental meditation to reduce stress among health care workers: A randomized clinical trial. *JAMA Netw Open.* 2022;5(9):e2231917. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.31917>
14. Purdie DR, Federman M, Chin A, Winston D, Bursch B, Olmstead R, Bulut Y, Irwin MR. Hybrid delivery of mindfulness meditation and perceived stress in pediatric resident physicians: A randomized clinical trial of in-person and digital mindfulness meditation. *J Clin Psychol Med Settings.* 2023;30(2):425-34. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10880-022-09896-3>
15. Desai K, O'Malley P, Van Culin E. Impact of heartfulness meditation practice compared to the gratitude practices on wellbeing and work engagement among healthcare professionals: Randomized trial. *PLoS One.* 2024;19(6):e0304093. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304093>
16. Braun SE, Dow A, Loughan A, Mladen S, Crawford M, Rybarczyk B, et al. Treinamento de mindfulness para estudantes profissionais de saúde: Um

estudo piloto controlado por lista de espera sobre resultados psicológicos e relevantes para o trabalho. *Terap Complement Med.* 2020;51:102405. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102405>

17. Hesmert D, Klocke C, Stolz R, Huber R, Samstag Y, Hübner K, et al. Exploring the gap: attitudes, knowledge, and training needs in complementary and integrative medicine among healthcare professionals at German university hospitals. *Front Med.* 2024;11. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1408653>

18. Sangoi KCM, Silva FS, Simonetti SH, Fontana RT. Autocuidado de trabalhadores de uma UTI COVID-19. *Nursing (Ed. Bras., Impr.).* 2022;25(287):7692-7702. Disponível em: <https://doi.org/10.36489/nursing.2022v25i287p7692-7702>

19. Bhardwaj P, Pathania M, Bahurupi Y, Kanchibhotla D, Harsora P, Rathaur VK. Efficacy of mHealth aided 12-week meditation and breath intervention on change in burnout and professional quality of life among health care providers of a tertiary care hospital in north India: a randomized waitlist-controlled trial. *Front Public Health.* 2023;11:1258330. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1258330>

20. Yıldırım D, Çiriş Yıldız C. The effect of mindfulness-based breathing and music therapy practice on nurses' stress, work-related strain, and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Holist Nurs Pract.* 2022;36(3):156-65. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000511>

21. Taylor J, Stratton E, McLean L, Richards B, Glozier N. How junior doctors perceive personalised yoga and group exercise in the management of occupational and traumatic stressors. *Postgrad Med J.* 2022;98(1161):e10. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2020-139191>

22. Narayanan S, Tennison J, Cohen L, Urso C, Subramaniam B, Bruera E. Yoga-based breathing techniques for health care workers during COVID-19 pandemic: interests, feasibility, and acceptance. *J Altern Complement Med.* 2021;27(8):706-9. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0536>

23. Taylor J, McLean L, Richards B, Glozier N. Personalised yoga for burnout and traumatic stress in junior doctors. *Postgrad Med J.* 2020;96(1136):349-57. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2019-137413>

24. Sis Çelik A, Yarali S. The effect of laughter yoga on the psychological resilience and sleep quality of nurses during the pandemic: A randomized controlled trial. *Altern Ther Health Med.* 2023;29(5):146-52. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37023316/>

25. Guerra PC, Santaella DF, D'Almeida V, Santos-Silva R, Tufik S, Len CA. Yogic meditation improves objective and subjective sleep quality of healthcare professionals. *Complement Ther Clin Pract.* 2020;40:101204. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101204>

26. Mandal S, Misra P, Sharma G, Sagar R, Kant S, Dwivedi SN, Lakshmy R, Goswami K. Effect of structured yoga program on stress and professional quality of life among nursing staff in a tertiary care hospital of Delhi-A small scale phase-II trial. *J Evid Based Integr Med*. 2021;26:2515690X21991998. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2515690X21991998>
27. Mahdood B, Imani B, Khazaei S. Effects of inhalation aromatherapy with *Rosa damascena* (damask rose) on the state anxiety and sleep quality of operating room personnel during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *J Perianesth Nurs*. 2022;37(4):493-500. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2021.09.011>
28. Shin YK, Lee S-Y, Lee J-M, Kang P, Seol GH. Effects of short-term inhalation of patchouli oil on professional quality of life and stress levels in emergency nurses: A randomized controlled trial. *J Altern Complement Med*. 2020;26(11):1032-8. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0206>
29. Emadikhalaf M, Ghods AA, Sotodeh-Asl N, Mirmohamadkhani M, Vaismoradi M. Effects of rose and lavender scents on nurses' job stress: A randomized controlled trial. *Explore (NY)*. 2023;19(3):371-5. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2023.01.002>
30. Santos VHM, Maia MCW, Rézio LA, Bittencourt MN, Leite VF. Repercussões vivenciadas por profissionais de saúde atendidos com práticas integrativas e complementares durante a pandemia. *Rev Rene (Online)*. 2022;23:e80668. Disponível em: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20222380668>
31. Hsieh HF, Huang IC, Liu Y, Chen WL, Lee YW, Hsu HT. The effects of biofeedback training and smartphone-delivered biofeedback training on resilience, occupational stress, and depressive symptoms among abused psychiatric nurses. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(8):2905. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17082905>
32. Jourabchi Z, Satari E, Mafi M, Ranjkesh F. Effects of Benson's relaxation technique on occupational stress in midwives. *Nurs*. 2020;50(9):64-8. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000694836.00028.28>
33. Ganjeali S, Farsi Z, Sajadi SA, Zarea K. The effect of the demonstration-based progressive muscle relaxation technique on stress and anxiety in nurses caring for COVID-19 patients: A randomized clinical trial. *BMC Psychiatry*. 2022;22(1):791. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04456-3>
34. Silva NO, Kuba G, Kurebayashi LFS, Turrini RNT. Efeito da auriculoterapia chinesa sobre o humor de profissionais de saúde: estudo piloto. *Rev Enferm UFSM*. 2021;11:e53-e53. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2179769261883>
35. Lee S-N, Kim B, Park H. The effects of auricular acupressure on stress, anxiety, and depression of outpatient nurses in South Korea. *Complement Ther Clin Pract*. 2021;44:101447. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101447>

36. Silva J, Silva DB, Nascimento LC, Gomes RA, Freire GG, Gondim ALM, Braga LP. Promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde: as práticas integrativas e complementares como estratégias de cuidado. *Rev Ciênc Plur.* 2022;8(3):29054. Disponível em: <https://doi.org/10.21680/2446-7286.2022v8n3>
37. Rosamond RL, Giarratano G, Orlando S, Sumner J, Devier D, McDaniel LS, Wardell DW. Healing touch: A strategy for acute care nurses' stress reduction. *J Holist Nurs.* 2023;41(4):347-59. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/08980101221142193>
38. Dincer B, Inangil D. The effect of emotional freedom techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore (NY).* 2021;17(2):109-14. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012>
39. Carneiro ÉM, Oliveira LFA, Silva DAA, Sousa JBF, Timóteo RP, Neto OB, et al. Effects of the laying on of hands on anxiety, stress and autonomic response of employees in a hospital: a double-blind randomized controlled trial. *Complement Ther Med.* 2020;52. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102475>
40. Zucchetti G, Ciappina S, Bottigelli C, Campione G, Parrinello A, Piu P, Lijoi S, Quarello P, Fagioli F. Reiki intervention for supporting healthcare professional care behaviors in pediatric palliative care: A pilot study. *Palliat Support Care.* 2024;22(3):493-8. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S1478951523001852>
41. Jadidi A, Irannejad B, Salehi M, Safarabadi M. Effect of *Stachys lavandulifolia* on occupational stress in emergency medical technicians. *Explore (N Y).* 2023;19(6):803-5. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2023.04.003>
42. Afrasiabi J, McCarty R, Hayakawa J, Barrows J, Lee K, Plouffe N, Schomberg J. Effects of acupuncture and acupressure on burnout in health care workers: a randomized trial. *J Trauma Nurs.* 2021;28(6):350-62. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/JTN.0000000000000614>
43. Beverly E, Hommema L, Coates K, Duncan G, Gable B, Gutman T, et al. A tranquil virtual reality experience to reduce subjective stress among COVID-19 frontline healthcare workers. *PLoS One.* 2022;17(2):e0262703. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262703>
44. Kline JA, VanRyzin K, Davis JC, Parra JA, Todd ML, Shaw LL, Haggard BR, Fisher MA, Pettit KL, Beck AM. Randomized trial of therapy dogs versus deliberative coloring (art therapy) to reduce stress in emergency medicine providers. *Acad Emerg Med.* 2020;27(4):266-75. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/acem.13939>

Autor de correspondência

Liliana Antonioli
Serviço Olíbio Correa de Souza, 309. CEP: 88066-455.
Armação do Pântano do Sul, Florianópolis, Santa
Catarina, Brasil
lili.antonioli17@gmail.com