



MINISTÉRIO DA SAÚDE

INFORME DE EVIDÊNCIA CLÍNICA EM PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE Nº01/2021

SAÚDE DO TRABALHADOR



Brasília - DF
2021





MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento Saúde da Família

Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

INFORME DE EVIDÊNCIA CLÍNICA EM PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE Nº01/2021

SAÚDE DO TRABALHADOR

Brasília - DF
2021



Ministério da Saúde
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Saúde da Família
Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

**Elaborado pela Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em
Saúde (CNPICS)**

Coordenadores

Daniel Miele Amado
Paulo Roberto Sousa Rocha

Equipe técnica

Amanda Gomes Gregori
Fernanda Elizabeth Sena Barbosa
Gabriela Santos Almeida
Layza Nogueira Dias dos Santos
Lorena Toledo de Araújo Melo

APRESENTAÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), denominadas como Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) pela Organização Mundial de Saúde (OMS), foram instituídas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), em maio de 2006. Estas práticas são transversais em suas ações no Sistema Único de Saúde (SUS) e estão presentes em todos os pontos da Rede de Atenção à Saúde (RAS), prioritariamente na Atenção Primária à Saúde (APS), com grande potencial de atuação em rede¹.

Considerando a necessidade de ampliar a resolutividade do cuidado a partir de práticas seguras, eficazes e socialmente sustentáveis, a Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CNPICS/MS) em 2020 lançou os Informes sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde sobre *Obesidade e Diabetes Mellitus (nº01/2020)*, *Hipertensão e Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares (nº02/2020)*, *Ansiedade e Depressão (nº03/2020)*, *Transtornos Alimentares (nº04/2020)* e *Insônia (nº05/2020)*, onde foram exploradas, para as condições abordadas, evidências de PICS como Acupuntura, Auriculoterapia, Meditação, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa e Yoga. Neste informe serão abordadas evidências de PICS para saúde do trabalhador.

Para levantamento destas evidências foram consultadas, principalmente, metanálises e revisões sistemáticas organizadas nos [Mapas de Evidência das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas – MTCI](#) elaborados pela Bireme/OPAS/OMS em parceria com o Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (CABSIn).

Com este informe pretende-se fomentar a discussão científica no campo das PICS e, ao sintetizar os principais achados sobre o tema em questão, o objetivo é subsidiar os gestores na tomada de decisão quanto a implementação das PICS nos diferentes níveis de atenção e nas diversas linhas de cuidado/atenção à saúde.

SAÚDE DO TRABALHADOR

A Saúde do Trabalhador é um campo da saúde coletiva que engloba um conjunto de ações em saúde nas perspectivas da promoção, prevenção e recuperação da saúde dos trabalhadores e trabalhadoras, visando à atenção integral e o desenvolvimento de um olhar ampliado para os riscos e agravos advindos das condições de trabalho. Tem o intuito de estudar as relações produção-consumo e o processo saúde-doença das pessoas e, em particular, dos trabalhadores. Neste campo de estudo, o trabalho pode ser considerado como eixo organizador da vida social, determinante das condições de vida e saúde das pessoas².

Em 2007, a Assembleia Mundial de Saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS) aprovou o [Plano de Ação Global - Saúde dos trabalhadores](#): para estimular ações por parte dos Estados Membros. O Plano de Ação Global estabelece cinco objetivos: elaborar e implementar instrumentos de políticas e normas para a saúde dos trabalhadores; proteger e promover a saúde no ambiente de trabalho; promover o desempenho e o acesso aos serviços de saúde ocupacional; fornecer e divulgar evidências; incorporar a saúde dos trabalhadores em outras políticas³.

No Brasil, o Ministério da Saúde instituiu a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora, que tem por objetivos fortalecer a Vigilância em Saúde do Trabalhador e a integração com os demais componentes da Vigilância em Saúde; promover a saúde e ambientes e processos de trabalhos saudáveis; garantir a integralidade na atenção à saúde do trabalhador; ampliar o entendimento de que a saúde do trabalhador deve ser concebida como uma ação transversal; incorporar a categoria trabalho como determinante do processo saúde-doença dos indivíduos e da coletividade; assegurar que a identificação da situação do trabalho dos usuários seja considerada nas ações e serviços de saúde do SUS; e assegurar a qualidade da atenção à saúde do trabalhador usuário do SUS⁴.

Nesse sentido, a inserção das PICS como cuidado integral voltado aos trabalhadores estabelece uma visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado

humano, especialmente do autocuidado, atendendo às especificidades, obedecendo às características regionais, contextualizando-as aos problemas existentes nos diversos grupos e territórios, considerando as necessidades de saúde dos trabalhadores e sua comunidade laboral².

Evidências científicas de PICS na área de saúde do trabalhador sugerem que diversas práticas contribuem com condições de saúde específicas deste grupo, como o estresse laboral e a síndrome Burnout. Desde modo, iremos apresentar um consolidado dos estudos que estão organizados nas Tabela 1,2 e 3.

Em relação ao estresse laboral, os resultados dos estudos demonstram que a **auriculoterapia*** é eficaz para a redução do estresse, com 8-12 sessões durante 15 dias. Quando realizada com pontos Sham, há resultados positivos a partir de 12 sessões, porém com menor redução do estresse⁵. Pesquisas com a **meditação*** sugerem que as intervenções baseadas na meditação são eficazes na redução do estresse de trabalhadores⁶. É plausível que a meditação ajuda a reduzir os níveis de estresse, incluindo o estresse ocupacional.

Os resultados sobre os benefícios da meditação *mindfulness* na saúde mental de trabalhadores em diferentes setores ocupacionais são: níveis reduzidos de exaustão emocional (uma dimensão do Burnout), estresse, sofrimento psicológico, depressão, ansiedade e estresse ocupacional. Além disso, estudos mostram um aumento significativo na atenção plena, realização pessoal (uma dimensão do esgotamento), autocompaixão (ocupacional), qualidade do sono, bem-estar e relaxamento^{3,4,6}.

A meditação *mindfulness* também tem evidência comprovada para trabalhadores, quando realizada de forma online. O desenvolvimento de uma intervenção baseada em *mindfulness* online para funcionários que trabalham em ambientes de trabalho desafiadores oferece uma direção promissora para prevenção e intervenção. Uma intervenção baseada em *mindfulness* online curta e semanal resulta em reduções de estresse⁹.

Quanto a síndrome de Burnout, de acordo com a literatura publicada, o **yoga*** é eficaz no controle do estresse em profissionais de saúde e na prevenção de questões musculoesqueléticas e psicológicas, além de melhorar problemas físicos e qualidade do sono¹¹. A **meditação***, baseada na atenção plena, apresenta efeito positivo para depressão, estresse e carga laboral de trabalhadores^{12,16}.

Adicionalmente, a meditação possui diversos efeitos benéficos para saúde do trabalhador. Resultado de meta-análise sugere que as intervenções baseadas na atenção plena são eficazes na redução significativa da ansiedade e depressão, incluindo melhorias no bem-estar dos indivíduos (por exemplo, estado interno de calma, consciência e entusiasmo) e melhor desempenho no trabalho (melhor comunicação com colegas e clientes-pacientes, maior sensibilidade aos clientes-pacientes, análise mais clara de situações complexas e regulação emocional em contextos estressantes), podendo ser usado em programas de promoção da saúde no local de trabalho^{7,13,14,15}. Também, resultados de estudos sugerem que as intervenções baseadas em *mindfulness* são uma via promissora para melhorar os índices fisiológicos de estresse, que pode influenciar mudanças na secreção diurna de cortisol¹⁵.

* Os conceitos dessas e outras práticas integrativas e complementares em saúde estão disponíveis na publicação [Glossário Temático de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde](#)

Tabela 1. Evidências de PICS para estresse laboral

PICS	Fonte da síntese *	Estudo	Evidência	Nível de confiança do estudo**
Auriculoterapia	Contribuições das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) no contexto da pandemia do COVID-19	Auriculoterapia verdadeira e placebo para enfermeiros estressados: ensaio clínico randomizado	O estudo sugere que a auriculoterapia (pontos Shenmen e Tronco Cerebral) foi eficaz para a redução do estresse em enfermeiros, com 8-12 sessões e no <i>follow-up</i> de 15 dias quando comparada ao grupo-controle (sem intervenção). Quando realizada com pontos Sham (Ouvido Externo e Área da Bochecha/Face), houve resultados positivos a partir de 12 sessões, porém com menor redução do estresse.	Moderado
		Contemplative interventions and employee distress: A meta-analysis.	Os resultados sugeriram que as intervenções baseadas na meditação foram geralmente eficazes na redução da angústia dos funcionários, produzindo efeitos pequenos a moderados que foram mantidos no último acompanhamento. No geral, a revisão apoia a eficácia das intervenções contemplativas na redução do estresse de trabalhadores.	Alto
Meditação	Contribuições das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) no contexto da pandemia do COVID-19	Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review	Os resultados mais fortes sobre os efeitos da meditação <i>mindfulness</i> na saúde mental de trabalhadores em diferentes setores ocupacionais foram: níveis reduzidos de exaustão emocional (uma dimensão do Burnout), estresse, sofrimento psicológico, depressão,	Alto

			ansiedade e estresse ocupacional. Houve um aumento significativo na atenção plena, realização pessoal (uma dimensão do esgotamento), autocompaixão (ocupacional), qualidade do sono e relaxamento. Em resumo, é plausível que a meditação ajude a reduzir os níveis de estresse, incluindo o estresse ocupacional.	
		A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials	Os resultados sobre os benefícios da meditação <i>mindfulness</i> no local de trabalho indicam efeitos benéficos nos trabalhadores para redução do estresse, ansiedade e sofrimento psicológico, além de auxiliar para o bem-estar e sono.	Alto
		Destress 9-1-1— an online mindfulness-based intervention in reducing stress among emergency medical dispatchers: a randomised controlled trial.	Equipes de atendimento móvel de urgência experimentam estresse significativo no local de trabalho. Ainda assim, as intervenções destinadas a reduzir o estresse relacionado ao trabalho são difíceis de implementar devido aos desafios logísticos associados ao ambiente de trabalho relativamente único deste público-alvo. Esta investigação testou a eficácia de uma intervenção baseada em <i>mindfulness</i> on-line de 7 semanas adaptada à força de trabalho da Merck. O desenvolvimento de MBIs online sob medida para funcionários que trabalham	Moderado

			em ambientes de trabalho desafiadores oferece uma direção promissora para prevenção e intervenção. Este estudo descobriu que um MBI online curto e semanal para EMDs resultou em reduções nos relatórios de estresse. São discutidas as implicações dos MBIs online em outras populações de resposta a emergências e as direções para pesquisas futuras.	
		<u>Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy on Work Stress and Mental Health of Psychiatric Nurses</u>	A meditação pode reduzir o estresse no trabalho, ansiedade, depressão e outras emoções negativas entre enfermeiros psiquiátricos, além de melhorar sua saúde mental.	Moderado

Tabela 2: Evidências de PICS para Síndrome Burnout

PICS	Fonte da síntese*	Estudo	Evidência	Nível de confiança do estudo
Yoga	<u>Mapa de Evidência - Efetividade Clínica da Prática do Yoga</u>	<u>The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review</u>	O Yoga parece ser eficaz no controle do estresse em profissionais de saúde, mas é necessário implementar estudos metodologicamente relevantes para atribuir significância a tais evidências. De acordo com a literatura publicada, o yoga é eficaz na prevenção de questões musculoesqueléticas e psicológicas. Além de uma melhora nos problemas físicos e na qualidade do sono, tanto os níveis de estresse quanto no	Moderado

			Burnout são consistentemente reduzidos em indivíduos que praticam técnicas de yoga e meditação mente-corpo.	
Meditação	Mapa de Evidência - Efetividade Clínica da Meditação	The Effectiveness of Mindfulness- and Acceptance-Based Interventions for Informal Caregivers of People With Dementia: A Meta-Analysis.	Aplicação de intervenções baseadas em atenção e aceitação para cuidadores informais de pessoas com demência. A maioria dos estudos usou a redução do estresse baseada na atenção plena e foi conduzida nos Estados Unidos. O efeito pré-pós das intervenções foi grande para depressão e médio para carga laboral. Os resultados sugerem que as intervenções são benéficas para cuidadores informais.	Alto

Tabela 3: Evidências de PICS para saúde do trabalhador

PICS	Fonte da síntese*	Estudo	Evidência	Nível de confiança do estudo
Meditação	Mapa de Evidência - Efetividade Clínica da Meditação	A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses.	A meta-análise sugere que as intervenções baseadas na atenção plena podem ser eficazes na redução significativa da ansiedade e depressão, incluindo melhorias no bem-estar dos indivíduos (por exemplo, estado interno de calma, consciência e entusiasmo) e melhor desempenho no trabalho (melhor comunicação com colegas e pacientes, maior sensibilidade aos pacientes 'experiências, análise mais clara de situações complexas e regulação emocional em	Moderado

			contextos estressantes). <i>Mindfulness</i> pareceu melhorar significativamente a saúde mental dos enfermeiros. Pode ser usado em programas de promoção da saúde no local de trabalho.	
		<u>Systematic review: complementary therapies and employee well-being</u>	As intervenções baseadas na atenção plena e na meditação foram mais eficazes para melhorar a saúde e o desempenho no trabalho; com alguma evidência de manutenção de ganhos até 3 meses depois da intervenção. As intervenções de atenção plena e meditação podem ser úteis para melhorar a saúde psicossocial no local de trabalho e o desempenho no trabalho, mas a eficácia em longo prazo ainda não foi totalmente determinada.	Baixo
		<u>Do workplace-based mindfulness meditation programs improve physiological indices of stress? A systematic review and meta-analysis.</u>	Os resultados sugerem que as intervenções baseadas em <i>Mindfulness</i> são uma via promissora para intervenção para melhorar os índices fisiológicos de estresse. As mudanças na secreção diurna de cortisol e na coerência da VFC podem ser particularmente influenciadas por intervenções baseadas em <i>Mindfulness</i> .	Moderado
		<u>How Effective are Mindfulness-Based Interventions for Reducing Stress Among Healthcare Professionals? A Systematic Review and Meta-Analysis</u>	Os resultados sugerem que intervenções baseadas na atenção plena têm potencial para melhorar significativamente o estresse entre os profissionais de saúde.	Moderado

		<u>Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review</u>	Os resultados mais fortes foram níveis reduzidos de exaustão emocional (uma dimensão do Burnout), estresse, sofrimento psicológico, depressão, ansiedade e estresse ocupacional. As melhorias foram encontradas em termos de atenção plena, realização pessoal (uma dimensão de Burnout), autocompaixão (ocupacional), qualidade de sono e relaxamento.	Moderado

** O nível de confiança (alto, moderado, baixo) é de acordo com uma qualificação metodológica dos estudos incluídos no mapa. Os estudos de revisão são avaliados usando a ferramenta AMSTAR2 (Measurement Tool to Assess Systematic Reviews). Segue abaixo as classificações de acordo com Ciapponi¹⁷:

Baixa confiança: As revisões sistemáticas podem não proporcionar um resumo exato e completo dos estudos disponíveis

Moderada confiança: As revisões sistemáticas têm debilidade, porém não tem defeitos críticos, podendo proporcionar um resumo preciso dos resultados dos estudos disponíveis.

Alta confiança: As revisões sistemáticas proporcionam um resumo exato e completo dos resultados dos estudos disponíveis.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2a.ed.. Brasília: Ministério da Saúde; 2015 [acesso em: 19 jan. 2021]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Saúde do trabalhador e da trabalhadora [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Cadernos de Atenção Básica, n. 41 – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 136 p.: il. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/cadernoab_saude_do_trabalhador.pdf
3. World Health Organization. 2007. Workers' health: global plan of action. Disponível em: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA60/A60_R26-en.pdf . Acesso em 20 jan de 2021
4. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria n. 1.823, de 23 de agosto de 2012. Institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. Diário Oficial da União. De agosto de 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2012/prt1823_23_08_2012.html. Acesso em 20 jan de 2021.
5. Prado JM, Kurebayashi LFS, Silva MJP. Auriculoterapia verdadeira e placebo para enfermeiros estressados: ensaio clínico randomizado. Rev. esc. Enferm USP. [Internet]. 2018 jun, 52. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2017030403334>. Acesso em 20 de jan 2021.
6. Slemp GR, Jach HK, Chia A, Loton DJ, Kern ML. Contemplative interventions and employee distress: a meta-analysis. Rev. Stress and Health. [Internet] 2019, 35(3): 227–255. Disponível em <https://doi.org/10.1002/smi.2857>. Acesso em 20 de jan 2021.
7. Janssen M, Heerkens Y, Kuijer W, van der Heijden B, Engels J. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. PLoS One [Internet] . 2018 Jan 24;13(1): disponível em <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>. Acesso em 20 de jan 2021.
8. Bartlett L, Martin A, Neil AL, Memish K, Otahal P, Kilpatrick M, et al. A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled

- trials. *Journal of Occupational Health Psychology* [internet] 2019, 24(1): 108–126. disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30714811/>. Acesso em 20 de jan 2021.
9. Lilly M, Calhoun R, Painter I, et al. Destress 9-1-1—an online mindfulness-based intervention in reducing stress among emergency medical dispatchers: a randomised controlled trial. *Occupational and Environmental Medicine* [Internet] 2019; 76:705–711. Disponível em <https://oem.bmj.com/content/76/10/705>. Acesso em 20 de jan de 2021.
 10. Yang J, Tang S, Zhou W. Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy on Work Stress and Mental Health of Psychiatric Nurses. *Psychiatr Danub.* [Internet] 2018 Jun;30 (2):189-196. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29930229/>. Acesso em 20 de jan de 2021.
 11. Cocchiara RA, Peruzzo M, Mannocci A, Ottolenghi L, Villari P, Polimeni A, Guerra F, La Torre G. The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review. *J Clin Med* [Internet]. 2019 Feb 26; 8 (3):284. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30813641/>. Acesso em 20 de jan de 2021.
 12. Rebecca N Collins, MSc, Naoko Kishita, PhD, The Effectiveness of Mindfulness- and Acceptance-Based Interventions for Informal Caregivers of People With Dementia: A Meta-Analysis, *The Gerontologist*, [Internet] Volume 59, Issue 4, August 2019, Pages e363–e379. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29635303/>. Acesso em 20 de jan de 2021.
 13. Guillaumie, Laurence; Boiral, Olivier; Champagne, Julie. A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. *J Adv Nurs.* [Internet] 73(5): 1017-1034, 2017 May. Disponível em <https://doi.org/10.1111/jan.13176>. Acesso em 20 de jan de 2021.
 14. Ravalier JM, Wegrzynek P, Lawton S. Systematic review: complementary therapies and employee well-being. *Occup Med (Lond)*. 2016 Aug;66(6):428-36. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27048297/>. Acesso em 20 de jan de 2021.
 15. Heckenberg, Rachael A; Eddy, Pennie; Kent, Stephen; Wright, Bradley J. J Do workplace-based mindfulness meditation programs improve physiological indices of stress? A systematic review and meta-analysis. *Psychosom Res.* [Internet] 114: 62-71, 2018 11. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30314581/>. Acesso em 20 de janeiro 2021.
 16. Burton A, Burgess C, Dean S, Koutsopoulou GZ, Hugh-Jones S. How Effective are Mindfulness-Based Interventions for Reducing Stress Among Healthcare

Professionals? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Stress Health*. 2017 Feb;33(1):3-13. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26916333/>. Acesso em 2021.

17. Ciapponi A. AMSTAR-2: herramienta de evaluación crítica de revisiones sistemáticas de estudios de intervenciones de salud. *Evidencia [Internet]* 1(1), 4–13, 2017. Disponível em: <https://www.fundacionmf.org.ar/files/144768e1fa07479c03b55626a08b7ec5.pdf> Acesso em 19 jan 2021.