

ENFERMAGEM: IMPACTO DO TRABALHO NA SAÚDE MENTAL

NURSING: IMPACT OF WORK ON MENTAL HEALTH

ENFERMERÍA: IMPACTO DEL TRABAJO EN LA SALUD MENTAL

Ana Laura Silva Brito¹
Camili Lago de Almeida²
Fabiola Soares dos Santos³
Geovanna Gonçalves Leal⁴
Jeys Kelly Machado de Sousa⁵
Paula Denise Alves Gomes⁶
Halline Cardoso Jurema⁷

RESUMO: Este estudo tem a finalidade de analisar a forma em que o processo de trabalho influencia a saúde mental dos enfermeiros, considerando os desafios, impactos e estratégias no processo de promoção do bem-estar à categoria. A enfermagem enfrenta problemáticas que incluem jornadas exaustivas, sobrecarga emocional e recursos considerados insuficientes, fatores esses que favorecem o surgimento de estresse, ansiedade, depressão e Burnout. A pesquisa, desenvolvida através de uma revisão integrativa da literatura, fundamentou-se em títulos provenientes das bases de dados Scielo, BVS e PubMed, respeitando-se o lapso temporal entre 2020 e 2025, com produções em português, inglês, espanhol e chinês, que respondessem à questão central do estudo. Os resultados apontam que ambientes laborais favoráveis, suporte institucional, remuneração justa e políticas de promoção à saúde mental contribuem para evitar o esgotamento e a melhoria da assistência aos servidores. Contudo, a sobrecarga e a falha no apoio institucional impactam negativamente no desempenho e na segurança do paciente. Conclui-se que a valorização do enfermeiro e o investimento em condições adequadas de trabalho são fundamentais para fortalecer a saúde psicológica, refletindo diretamente no cuidado prestado aos usuários e na execução de um sistema de saúde sustentável.

1232

Palavras-chave: Saúde mental. Enfermagem. Síndrome de Burnout.

¹Graduanda do curso de Enfermagem, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

²Graduanda do curso de Enfermagem, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

³Graduanda do curso de Enfermagem, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁴Graduanda do curso de Enfermagem, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁵Graduanda do curso de Enfermagem, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁶Graduanda do curso de Enfermagem, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁷Enfermeira, Universidade de Gurupi (UnirG), Mestre em Biotecnologia, Universidade Federal do Tocantins (UFT), orientadora do curso de Enfermagem do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

ABSTRACT: This study aims to analyze how the work process influences nurses' mental health, considering the challenges, impacts, and strategies in the process of promoting well-being for the profession. Nursing faces issues that include exhausting shifts, emotional overload, and insufficient resources, factors that contribute to the emergence of stress, anxiety, depression, and burnout. The research, conducted through an integrative literature review, was based on titles from the Scielo, BVS, and PubMed databases, respecting the time frame between 2020 and 2025, with publications in Portuguese, English, Spanish, and Chinese that addressed the central question of the study. The results indicate that favorable work environments, institutional support, fair remuneration, and mental health promotion policies help prevent burnout and improve service delivery to staff. However, work overload and lack of institutional support negatively impact performance and patient safety. It is concluded that valuing nurses and investing in adequate working conditions are essential to strengthen psychological health, directly reflecting on the care provided to users and on the implementation of a sustainable health system.

Keywords: Mental health. Nursing. Burnout Syndrome.

RESUMEN: Este estudio tiene como objetivo analizar la forma en que el proceso de trabajo influye en la salud mental de los enfermeros, considerando los desafíos, impactos y estrategias en el proceso de promoción del bienestar para la categoría. La enfermería enfrenta problemáticas que incluyen jornadas extenuantes, sobrecarga emocional y recursos considerados insuficientes, factores que favorecen la aparición de estrés, ansiedad, depresión y síndrome de burnout. La investigación, desarrollada mediante una revisión integrativa de la literatura, se basó en títulos provenientes de las bases de datos Scielo, BVS y PubMed, respetando el periodo comprendido entre 2020 y 2025, con producciones en portugués, inglés, español y chino, que respondieran a la pregunta central del estudio. Los resultados señalan que entornos laborales favorables, apoyo institucional, remuneración justa y políticas de promoción de la salud mental contribuyen a prevenir el agotamiento y mejorar la atención a los trabajadores. Sin embargo, la sobrecarga laboral y la falta de apoyo institucional impactan negativamente en el rendimiento y en la seguridad del paciente. Se concluye que la valorización del enfermero y la inversión en condiciones adecuadas de trabajo son fundamentales para fortalecer la salud psicológica, reflejándose directamente en la atención brindada a los usuarios y en la ejecución de un sistema de salud sostenible.

1233

Palabras clave: Salud mental. Enfermería. Síndrome de Burnout.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS), conceitua a saúde mental como um estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece suas capacidades, consegue administrar os estresses normais da vida e trabalha de forma produtiva, contribuindo com sua comunidade. Esse conceito evidencia que o bem-estar mental está intrinsecamente ligado a fatores sociais, psicológicos e até espirituais (MALLAGOLI et al., 2024).

Garzin et al., (2024) aponta que a enfermagem compõe metade da força de trabalho do ramo da saúde no Brasil, com quantidade de colaboradores que ultrapassa dois milhões de

indivíduos. Essa categoria, frequentemente exposta a jornadas exaustivas, insuficiência de materiais e sobrecarga emocional, desempenha papel essencial no suporte à saúde, lidando diariamente com situações de desgaste físico e mental de seus pacientes.

A rotina de trabalho intensa dos enfermeiros favorece o acometimento por distúrbios como estresse, ansiedade e a Síndrome de Burnout, especialmente quando há privação de sono e acúmulo de turnos (Maestro-González et al., 2024). A pandemia de COVID-19 intensificou ainda mais esse cenário, com aumento da carga de trabalho, redução de equipes, medo da contaminação e desvalorização profissional.

Silveira (2022) defende que os cuidados com a saúde mental devem ser centrados no ambiente em que o profissional atua, incluindo seu contexto social, emocional e familiar. Assim, torna-se urgente a discussão de fatores relativos à higiene mental dos enfermeiros, proporcionando ambientes mais saudáveis e sustentáveis para o exercício da profissão.

Lima et al., (2023), levanta dados disponíveis no portal da Fiocruz sobre o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), que apontam 209.124 afastamentos do trabalho em decorrência de questões mentais no Brasil, no ano de 2022. Essa quantidade representa um aumento de aproximadamente 4,44% quando comparado ao ano anterior, que contabilizou 200.244 casos. Esses afastamentos envolveram condições como depressão, Alzheimer e Síndrome de Burnout.

1234

Soares et al., (2021) compreende que as alterações na regulação sono podem ocasionar distrações, comportamentos automáticos, episódios de sonolência involuntária e lapsos de memória. Tais manifestações comprometem a qualidade do trabalho exercido pelos profissionais de enfermagem, representando um risco à segurança do paciente. Mesmo com as constantes políticas que fomentem a organização do ambiente, a atenção dos trabalhadores é afetada pela sobrecarga laboral, o que pode ser considerado um fator que aumenta a ocorrência de falhas humanas.

Cintra et al., (2022) caracteriza a sobrecarga de trabalho como esgotamento intenso do indivíduo no exercício de suas funções, decorrente da acumulação de fatores estressantes, resultando em fadiga, irritabilidade e diminuição da tolerância. Esse quadro de esgotamento pode desencadear adoecimentos e degradação das condições de saúde, sendo a Síndrome de Burnout a condição mais recorrente nesse contexto.

Soares et al., (2021) evidencia que a dupla jornada, realizada pela necessidade de complementação salarial, é associada diretamente à desvalorização da categoria, à baixa

remuneração e à instabilidade nos vínculos empregatícios. Essa conjuntura acarreta impactos negativos em diversas esferas na vida destes trabalhadores, incluindo o exercício de suas práticas profissionais.

Objetivando compreender essa realidade, o presente estudo busca analisar a forma na qual o exercício laboral impacta a saúde mental dos enfermeiros, propondo estratégias que regulamentem a valorização e o cuidado dos trabalhadores dessa classe, tida como fundamental nos sistemas de saúde.

MÉTODOS

O presente estudo é classificado como uma revisão integrativa da literatura, método que permite buscar, avaliar e sintetizar evidências disponíveis sobre o processo laboral e seus impactos na saúde física e mental dos enfermeiros, identificando lacunas e subsidiando futuras investigações. A pesquisa foi realizada embasando-se em títulos contidos no acervo da base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores: “saúde mental”, “enfermagem” e “Síndrome de Burnout”.

Foram incluídos estudos publicados no lapso temporal entre 2020 e 2025. Os itens selecionados encontravam-se nos idiomas português e inglês, mantendo-se aqueles que respondessem objetivo da pesquisa. Excluíram-se publicações fora do período delimitado, em outros idiomas, juntamente com as que não estavam relacionadas à temática. Por não envolver seres humanos diretamente, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética da instituição de ensino.

1235

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na revisão foram inicialmente identificados 89 estudos relacionados ao tema investigado. Aplicando os critérios de seleção, foram excluídos 81 desses estudos. Assim, 8 estudos permaneceram para a análise detalhada, constituindo a base para as discussões apresentadas a seguir.

Desafios enfrentados pela enfermagem no ambiente profissional

Cardoso et al., (2021) infere que os enfermeiros estão expostos a diversos riscos, sendo eles: biológicos, químicos, físicos e ergonômicos, tornando-os suscetíveis a doenças, sejam físicas ou emocionais. Muitas vezes sujeitados a funções que exigem grande responsabilidade,

atuam em cargas horárias exorbitantes, aumentando seus níveis de estresse, exaustão e danos psicológicos e fisiológicos.

No ambiente de trabalho, entre os desafios enfrentados pelos profissionais da área, a “atuação na linha de frente” é considerada uma das responsabilidades que mais causam impacto, seguida pela insuficiência de materiais, recursos humanos, jornada de trabalho excessiva, além dos desvios e acúmulo de funções (CARVALHO et al., 2022)

O estresse ocupacional é definido pela soma de respostas fisiológicas e mentais que, quando intensificadas, são transformadas em reações negativas. A persistência do estresse ocupacional pode evoluir para transtorno de Burnout, definido como potencial resposta aos estressores interpessoais ocorridos no exercício de suas funções trabalhistas. Essa patologia pode afetar todas as áreas laborais, mas é considerada mais frequente em profissões que lidam diretamente com o público, atingindo a higidez do indivíduo, causando insatisfação profissional, deixando-os vulneráveis (JARRUCHE; MUCCI, 2021).

Saúde mental do enfermeiro: estratégias para promoção

Alves et al., (2024) destacam a existência de muitas estratégias para promoção dos cuidados da saúde dos profissionais da saúde, aos quais estão inseridos os enfermeiros. Dentre as ferramentas indispensáveis, destaca-se o apoio das instituições, garantindo através da implementação de acompanhamento psicológico ou psiquiátrico especializado.

Outrossim, políticas que regulamentem as jornadas de trabalho, garantindo que sejam adequadas auxiliam no ganho de qualidade de vida, contudo, só tornar-se-ão cabíveis caso a remuneração justa e as condições de trabalho sejam igualmente consideradas, prevenindo-se grande parte dos casos de esgotamento físico e mental (VENTURA-SILVA et al., 2024).

De acordo com Qiao et al., (2024) medidas como treinamentos sobre higiene mental, pausas programadas e incentivo à prática de atividades benéficas ao organismo, como esportes e horários destinados ao lazer são eficazes na minimização dos níveis de estresse ocupacional. Tais iniciativas promovem tanto o bem-estar individual, quanto a qualidade dos serviços prestados aos pacientes.

Rodrigues et al., (2024) compartilham esta ótica, relatando que uma vida saudável, de acordo com a Agenda 2030, promove ganhos positivos e indispensáveis para todas as idades, sendo crucial abordar a Síndrome de Burnout entre enfermeiros, uma vez que o investimento na saúde mental reduz os custos associados ao absenteísmo (ausência do profissional do

ambiente de trabalho) ou presenteísmo (presença do profissional com desempenho comprometido por fatores externos ou internos).

Impacto do Burnout na qualidade dos serviços de enfermagem

A revista Mundo da Saúde (2024) realizou uma pesquisa que relaciona, com abordagem exploratória e quantitativa a relação de três variáveis à segurança no atendimento aos usuários do sistema de saúde. O estudo contou com 410 enfermeiros, sendo 319 do sexo feminino e 91 pertencentes ao sexo masculino, em três unidades hospitalares diferentes que possuem, conjuntamente, mais de 750 leitos e oferecem assistência em diversas especialidades. Foram recrutados indivíduos com mais de um ano de atuação para responderem ao questionário ProQol-BR (GARZIN et al., 2024, p. 2).

Com base na pesquisa, os três fatores são: 1- níveis de satisfação por compaixão; 2-fadiga por compaixão e 3- acometimento pela síndrome de Burnout. Foram entrevistados 410 enfermeiros atuantes em instituições hospitalares, analisando as respostas ao questionário por meio do índice de correlação (IC), identificando semelhanças ou divergências das assertivas. Os IC são divididos em positivos e negativos, sendo positivos aqueles que apresentam apenas os numerais, e negativos aqueles resultados precedidos pelo símbolo (-) (GARZIN et al., 2024, p. 2).

1237

Tabela 1. Correlações das três dimensões do questionário ProQol-BR com as assertivas de qualidade assistencial e segurança do paciente. São Paulo/SP, Brasil, 2022.

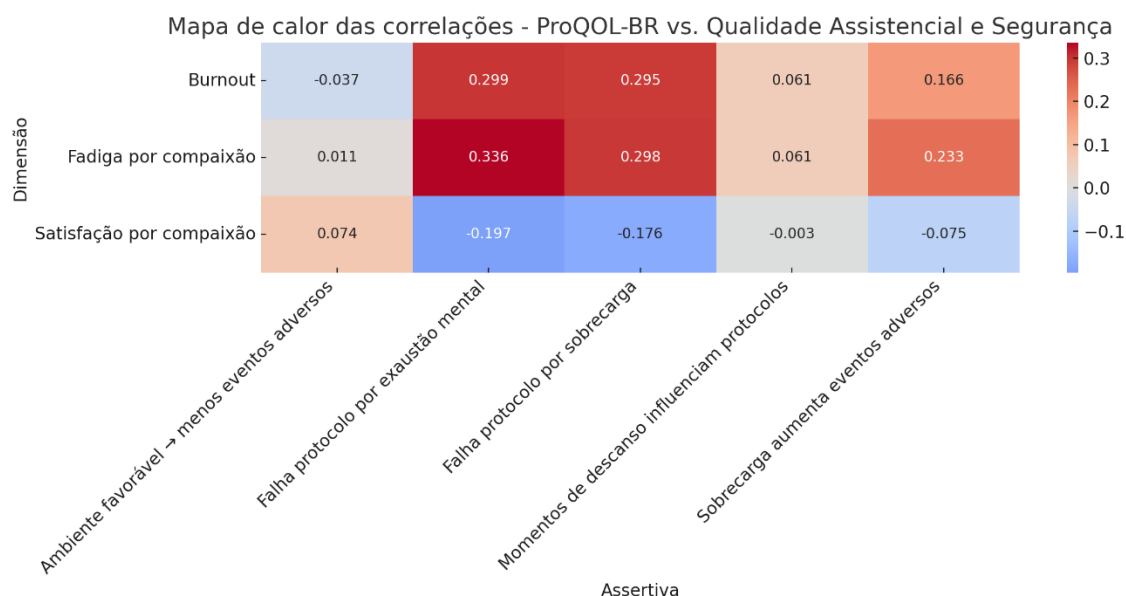
FATORES		ASSERTIVA/ QUESTIONÁRIO	Nº INDIVÍDUOS	DE (IC) ÍNDICE CORRELAÇÃO	DE
1-Satisfação compaixão	por	Sobrecarga de trabalho aumenta eventos adversos	410	-0,075	
1-Satisfação compaixão	por	Momentos de descanso influenciam cumprimento de protocolos	410	-0,003	
1-Satisfação compaixão	por	Ambiente favorável → menos eventos adversos	410	0,074	
1-Satisfação compaixão	por	Deixou de cumprir protocolo por sobrecarga	410	-0,176	
1-Satisfação compaixão	por	Deixou de cumprir protocolo por exaustão mental	410	-0,197	
2-Fadiga compaixão	por	Sobrecarga de trabalho aumenta eventos adversos	410	0,233	
2-Fadiga compaixão	por	Momentos de descanso influenciam cumprimento de protocolos	410	0,061	
2-Fadiga compaixão	por	Ambiente favorável → menos eventos adversos	410	0,011	

2-Fadiga compaixão	por	Deixou de cumprir protocolo por sobrecarga	410	0,298
2-Fadiga compaixão	por	Deixou de cumprir protocolo por exaustão mental	410	0,336
3-Burnout		Sobrecarga de trabalho aumenta eventos adversos	410	0,166
3-Burnout		Momentos de descanso influenciam cumprimento de protocolos	410	0,061
3-Burnout		Ambiente favorável → menos eventos adversos	410	-0,037
3-Burnout		Deixou de cumprir protocolo por sobrecarga	410	0,295
3-Burnout		Deixou de cumprir protocolo por exaustão mental	410	0,299

Fonte: Adaptado de (GARZIN et al. 2024).

Os dados contidos na Tabela 1 foram remodelados na Figura 1, através da metodologia de gráfico de calor (heatmap), atribuindo cores cada vez mais quentes para correlações positivas, e frias às correlações negativas.

Figura 1. Gráfico de calor (heatmap) do questionário ProQol-BR, 2022.



Fonte: Adaptado de (GARZIN et al., 2024).

Os resultados apontam que a fadiga por compaixão e o Burnout apresentaram maiores correlações positivas (cores mais quentes), principalmente em situações nas quais os profissionais afirmaram ter deixado de cumprir parcial ou integralmente protocolos de

segurança do paciente, especialmente em razão da sobrecarga de trabalho e da exaustão mental, sugerindo que que níveis elevados de desgaste emocional podem comprometer diretamente a qualidade dos serviços prestados aos usuários dos sistemas de saúde.

Entretanto, a satisfação por compaixão demonstrou correlação negativa (cores mais frias), indicando que, em grande parte, os profissionais que conhecem e cumprem rotineiramente os protocolos assistenciais, mesmo diante de situações adversas, tendem a um maior nível de satisfação e realização profissional.

Esses dados reforçam a necessidade de compreender as implicações psicossociais do espaço laboral e das condições emocionais e psicológicas do enfermeiro no desempenho de suas funções, servindo como subsídio para aprofundamento da discussão sobre os fatores que contribuem para o adoecimento ocupacional, suas consequências e as principais estratégias para contorná-las.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo evidencia a forte influência do ambiente de trabalho na integridade mental dos enfermeiros, considerados pilares nos sistemas de saúde. A sobrecarga laboral, a má administração e ineficiente distribuição de recursos físicos e humanos, aliados à falta de reconhecimento institucional, constituem fatores que potencializam o estresse e o adoecimento mental, comprometendo a eficiência e qualidade dos serviços prestados à população. Em contrapartida, medidas como suporte emocional, jornadas adequadas, remuneração condizente e valorização profissional promovem tanto o bem-estar dos trabalhadores, quanto a segurança aos usuários atendidos. É indispensável que instituições e gestores conheçam e implementem políticas efetivas voltadas aos profissionais supracitados, compreendendo que a conservação da saúde mental desses profissionais é estratégica e pode representar ganhos que vão além dos aspectos monetários.

1239

REFERÊNCIAS

ALVES, Laura Izabel do Nascimento et al. Condições de trabalho e saúde de profissionais da linha de frente na pandemia de covid-19. **Saúde em Debate**, v. 48, p. e8791, 2024.

CARDOSO, Gustavo Marques Porto et al. Condições de trabalho da enfermagem: uma revisão integrativa. **Revisa**, v. 10, n. 1, p. 13-21, 2021.

CARVALHO, Elisabete Mesquita Peres et al. Dificuldades e potencialidades relacionadas ao clima organizacional dos servidores de enfermagem de um hospital público. **New Trends in Qualitative Research**, v. 13, p. e642-e642, 2022.

CINTRA, Shirley Moreira et al. Sobrecarga de Trabalho dos Profissionais de Enfermagem: fatores de interface a Síndrome de Burnout. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, p. e36411326699-e36411326699, 2022.

GALVÃO, Taís Freire; PANSANI, Thais de Souza Andrade; HARRAD, David. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24, n. 1, p. 335-342, 2015.

GARZIN, Ana Claudia Alcântara et al. Burnout, satisfação e fadiga por compaixão: relação com a qualidade assistencial e segurança do paciente. **O Mundo da Saúde**, v. 48, 2024.

JARRUCHE, Layla Thamm; MUCCI, Samantha. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. **Revista Bioética**, v. 29, n. 1, p. 162-173, 2021.

LIMA, Lucas Alves de Oliveira; JUNIOR, Paulo Lourenço Domingues; DE OLIVEIRA GOMES, Olga Venimar. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 16, n. 47, p. 264-283, 2023.

MAESTRO-GONZÁLEZ, Alba et al. Calidad del sueño y satisfacción laboral en enfermeros españoles: las consecuencias de la COVID-19. **Revista Cuidarte**, v. 15, n. 2, 2024.

MALLAGOLI, Isabela Saura Sartoreto et al. Qualidade de vida associada a recursos individuais e do trabalho de profissionais de enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, p. e20230476, 2024.

QIAO, Yu et al. Associação entre solidão e saúde mental entre enfermeiros: uma pesquisa transversal na China. **Revista Brasileira de Pesquisa Médica e Biológica**, v. 57, p. e13408, 2024.

RODRIGUES, Laura Mariane et al. Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem: Uma Revisão Integrativa. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 37, p. 1-15, 2024.

SILVEIRA, Francis Moreira da. Espiritualidade e psiquiatria: atenção à saúde mental na dimensão psicossocial e espiritual. **CPAH Science Journal of Health**, v. 5, n. 2, p. 340-350, 2022.

SOARES, Samira Silva Santos et al. Dupla jornada de trabalho na enfermagem: dificuldades enfrentadas no mercado de trabalho e cotidiano laboral. **Escola Anna Nery**, v. 25, n. 3, p. e20200380, 2021.

SOUSA, Luís Manuel Mota et al. A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. **Revista Investigação em Enfermagem**, v. 21, n. 2, p. 17-26, 2017.

VENTURA-SILVA, João Miguel Almeida et al. Nurses' perspectives on nurses' work methods. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, n. 3, p. e20230374, 2024.