

# INFLUÊNCIA DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO NA SAÚDE MENTAL DE ENFERMEIROS

Raiane Camila Silva e Silva<sup>1</sup>  
Raiane de Cássia Souza Leão<sup>2</sup>  
Douglas Roberto Guimarães Silva<sup>3</sup>  
Jane Daisy de Sousa Almada Resende<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Enfermagem da Afya - São João del Rei

<sup>2</sup>Discente do Curso de Enfermagem da Afya - São João del Rei

<sup>3</sup>Doutor em Ciências dos Alimentos (UFLA). Docente do Curso de Enfermagem da Afya - São João del Rei

<sup>4</sup>Mestre em Ciências Biológicas (UFJF). Docente do Curso de Enfermagem da Afya - São João del Rei

## RESUMO

A saúde mental dos profissionais de enfermagem tem sido alvo de crescente atenção devido às condições adversas de trabalho que envolvem sobrecarga, pressão emocional e falta de apoio institucional. Este estudo teve como objetivo analisar como esses fatores afetam o bem-estar psicológico dos enfermeiros e a qualidade da assistência prestada. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com buscas realizadas em bases como SciELO, PubMed, LILACS e Google Scholar, abrangendo publicações entre 2015 e 2023. Os resultados apontam que a sobrecarga de trabalho, caracterizada por longas jornadas e acúmulo de funções, está diretamente relacionada ao estresse crônico e ao desenvolvimento da síndrome de burnout. A pressão emocional, resultante do contato diário com situações de sofrimento e morte, contribui para o surgimento de transtornos como ansiedade e depressão. Já a falta de apoio institucional intensifica a desmotivação e o sentimento de desvalorização profissional. Conclui-se que estratégias institucionais, como programas de suporte psicológico, redução da carga horária e políticas de valorização da enfermagem, são essenciais para preservar a saúde mental desses trabalhadores e assegurar a qualidade da assistência em saúde.

**Palavras-chave:** Enfermagem. Saúde mental. Sobrecarga de trabalho. Pressão emocional. Apoio institucional.

## 1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a saúde mental de profissionais da área da saúde tem recebido atenção crescente, devido ao aumento da demanda por serviços, às condições adversas de trabalho e aos impactos emocionais decorrentes da atuação profissional. Estudos indicam que trabalhadores da saúde estão mais suscetíveis a transtornos mentais, como ansiedade, depressão e burnout, evidenciando a necessidade de políticas e estratégias de prevenção e promoção do bem-estar ocupacional (FERNANDES; NUNES, 2020).

Dentro deste contexto, os enfermeiros se destacam como uma categoria particularmente vulnerável, pois atuam na linha de frente do cuidado, lidando diretamente

com pacientes em situações de risco, sofrimento e vulnerabilidade. A exposição contínua a esses cenários aumenta o risco de sobrecarga emocional e compromete a saúde mental desses profissionais (MENDES; MIRANDA, 2020).

Neste sentido, a problemática enfrentada pelos enfermeiros envolve, principalmente, jornadas extensas, pressão emocional intensa e ausência de apoio institucional adequado. Esses fatores, isolados ou combinados, podem levar ao desenvolvimento de distúrbios psicológicos e prejudicar o desempenho profissional, comprometendo a qualidade do cuidado prestado aos pacientes (GALLANI *et al.*, 2021; BATISTA; RODRIGUES, 2019).

Dados nacionais e internacionais mostram que cerca de 30% a 50% dos enfermeiros apresentam sinais de burnout ou sofrimento psicológico em algum momento da carreira, sendo os efeitos mais graves observados em ambientes hospitalares de alta demanda, como UTIs e pronto-socorros (ROCHA; OLIVEIRA, 2018; WHO, 2020). Esses números evidenciam a gravidade do problema e reforçam a urgência na implementação de medidas preventivas.

Logo, a relevância deste tema está relacionada não apenas ao bem-estar dos profissionais, mas também à qualidade da assistência prestada. Enfermeiros mentalmente saudáveis têm maior capacidade de tomada de decisão, empatia e segurança no cuidado, enquanto a falta de suporte institucional e políticas de saúde ocupacional adequadas aumenta o risco de erros e comprometimento do atendimento (ROCHA; OLIVEIRA, 2018).

Assim, o objetivo deste trabalho foi analisar os impactos da sobrecarga de trabalho, da pressão emocional e da ausência de apoio institucional na saúde mental dos profissionais de enfermagem, identificando suas implicações no bem-estar dos enfermeiros e na qualidade da assistência ao paciente.

## **2 METODOLOGIA**

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa por meio de revisão narrativa da literatura, visando analisar os fatores que impactam a saúde mental dos profissionais de enfermagem. A revisão narrativa permite sintetizar e interpretar informações de diferentes estudos, identificando tendências, lacunas e recomendações relevantes para a prática profissional.

A coleta de dados foi realizada em bases de dados científicas reconhecidas, incluindo SciELO, PubMed, LILACS e Google Scholar, por garantirem ampla cobertura da literatura em enfermagem, saúde mental e condições de trabalho, além de disponibilizarem artigos revisados por pares.

A busca contemplou publicações no período de 2015 a 2023, garantindo a atualidade das informações. Os critérios de inclusão foram: artigos em português, inglês ou espanhol que abordassem diretamente a sobrecarga de trabalho, a pressão emocional e a falta de apoio institucional entre profissionais de enfermagem. Foram excluídos estudos que trataram de outras categorias profissionais, abordagens indiretas dos fatores analisados, publicações sem metodologia clara ou evidências científicas consistentes, além de materiais duplicados nas bases de dados.

As palavras-chave utilizadas foram: “sobrecarga de trabalho”, “pressão emocional”, “apoio institucional”, “saúde mental” e “enfermagem”. Aplicaram-se operadores booleanos AND e OR para combinar os termos, conforme exemplos: (“sobrecarga de trabalho” AND “enfermagem”); (“pressão emocional” AND “saúde mental” OR “burnout”); (“apoio institucional” AND “enfermagem” AND “saúde mental”).

A análise dos dados seguiu abordagem descritiva e interpretativa. Inicialmente, os estudos foram categorizados em três grandes temas: sobrecarga de trabalho, pressão emocional e falta de apoio institucional. A partir dessa organização, foram identificadas as consequências desses fatores para a saúde mental dos enfermeiros, bem como as estratégias de intervenção sugeridas na literatura. Essa sistematização permitiu traçar um panorama sobre o estado da saúde mental dos profissionais de enfermagem e propor medidas para minimizar impactos negativos relacionados aos fatores analisados.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A busca nas bases de dados resultou inicialmente em 477 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 10 estudos que atenderam aos objetivos propostos. Esses trabalhos abordaram, de forma recorrente, três eixos principais relacionados à saúde mental dos profissionais de enfermagem: sobrecarga de trabalho, pressão emocional e falta de apoio institucional.

Quadro 2 – Síntese dos artigos incluídos na revisão

| <b>Autor/ano</b>                 | <b>Objetivo</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Principais achados</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rocha; Oliveira (2018)           | Avaliar impacto da sobrecarga em enfermeiros                                                                                                                                                    | Longas jornadas associadas a estresse e maior risco de erros                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Batista; Rodrigues (2019)        | Relacionar carga de trabalho e burnout                                                                                                                                                          | Sobrecarga prolongada leva a burnout e queda da produtividade.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Gallani <i>et al.</i> (2021)     | Analisar efeitos da pandemia na saúde mental                                                                                                                                                    | Covid-19 agravou sobrecarga e ansiedade                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Fernandes; Nunes (2020)          | Estudar pressão emocional em enfermeiros                                                                                                                                                        | Situações de morte e sofrimento geram ansiedade e depressão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Dorneles; Dalmolin; Facin (2022) | Analisar a tendência da Síndrome de Burnout entre trabalhadores de enfermagem atuantes em ambiente hospitalar                                                                                   | Profissionais de enfermagem hospitalar apresentam altos níveis de estresse ocupacional; sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento profissional e condições laborais desfavoráveis.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Meneguini <i>et al.</i> (2023)   | Avaliar a relação entre a Síndrome de Burnout e a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19                                                              | A pandemia intensificou significativamente os níveis de Burnout entre os profissionais de enfermagem, especialmente em dimensões como exaustão emocional e despersonalização; maiores cargas horárias, falta de recursos e medo de contaminação foram fatores fortemente associados ao aumento.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| IQG (2025)                       | Avaliar a saúde mental dos profissionais de enfermagem no Brasil                                                                                                                                | Cerca de 20,57% dos entrevistados apresentaram exaustão emocional; Aproximadamente 24,13% manifestaram despersonalização, sensação de desconexão entre corpo e pensamento; Um percentual muito elevado, 79,03%, relataram baixa realização profissional.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Nunes; Castro; Serra (2022)      | Analisar a presença e os níveis da Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem que atuaram em unidades de terapia intensiva (UTI) destinadas ao tratamento de pacientes com COVID-19. | UTIs COVID-19 apresentaram níveis elevados de exaustão emocional e despersonalização, indicando alta prevalência da Síndrome de Burnout; sobrecarga de trabalho, longas jornadas, escassez de recursos humanos e materiais, e contato constante com o sofrimento e a morte; profissionais do sexo feminino e aqueles com maior tempo de exposição direta aos pacientes; maior apoio da equipe e estratégias de enfrentamento adaptativa, menores níveis de Burnout, apoio psicológico e fortalecimento do ambiente de trabalho; exige intervenções |

|                                 |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                              | voltadas à saúde mental, reorganização das cargas de trabalho e valorização das equipes de enfermagem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Word health organization (2020) | Fornecer orientações e recomendações sobre cuidados com a saúde mental e o bem-estar psicossocial dos profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19. | Profissionais de saúde enfrentaram níveis elevados de estresse, ansiedade, exaustão e sofrimento psicológico; sobrecarga de trabalho, medo de contaminação, isolamento social, estigmatização e falta de recursos adequados; ações institucionais e políticas de apoio psicossocial; ambientes de trabalho seguros, pausas regulares, acesso a serviços de saúde mental, canais de comunicação efetivos e valorização profissional; fortalecimento de redes de apoio, autocuidado e cultura de empatia entre equipes, reduzir o impacto emocional e prevenir o desenvolvimento de transtornos mentais. |
| Pereira Júnior; Santos (2025)   | Investigar, por meio de uma revisão bibliográfica narrativa das publicações brasileiras.                                                                     | Elevada prevalência de sintomas de ansiedade, depressão, estresse e sinais de Síndrome de Burnout; sobrecarga acadêmica; exigente componente emocional do curso de Enfermagem; inserção precoce no ambiente hospitalar/estágios; suporte institucional insuficiente; essencial a implementação de estratégias preventivas e de acolhimento.                                                                                                                                                                                                                                                            |

A partir dos artigos selecionados, observou-se que a sobrecarga de trabalho está fortemente associada ao aumento de estresse ocupacional e ao desenvolvimento da síndrome de burnout. Neste sentido, Rocha e Oliveira (2018) apontam que longas jornadas e acúmulo de tarefas comprometem a qualidade da assistência e favorecem erros, assim como, Batista e Rodrigues (2019) reforçam esse achado ao destacar que o burnout reduz a motivação e aumenta a rotatividade de profissionais.

A análise dos estudos selecionados evidencia que a saúde mental dos enfermeiros tem se tornado uma preocupação crescente em diferentes contextos, sendo frequentemente associada a transtornos como estresse, ansiedade, depressão e síndrome de burnout (FERNANDES; NUNES, 2020; ROCHA; OLIVEIRA, 2018). De acordo com esses autores, fatores organizacionais, como sobrecarga de trabalho, escassez de recursos humanos e falta de apoio institucional, somam-se a fatores emocionais e pessoais, contribuindo significativamente para o adoecimento desses profissionais. Esse

comprometimento da saúde mental pode, inclusive, repercutir negativamente na qualidade da assistência, aumentando o risco de erros e de eventos adversos — incidentes que resultam em danos não intencionais ao paciente, causados pelo cuidado em saúde e não pela doença de base.

Batista e Rodrigues (2019), assim como Rocha e Oliveira (2018), corroboram com os autores anteriormente citados ao destacarem que a sobrecarga de trabalho constitui um dos principais fatores de desgaste mental entre os profissionais de enfermagem. Essa sobrecarga decorre, sobretudo, de longas jornadas de trabalho, acúmulo de tarefas e déficit de pessoal nas unidades de saúde, o que intensifica o estresse ocupacional e reduz o tempo para descanso e recuperação. Além disso, o excesso de responsabilidades e a constante pressão por resultados rápidos contribuem para o aumento da fadiga física e emocional, comprometendo a capacidade de concentração, a tomada de decisões e a atenção aos detalhes — elementos essenciais para a segurança do paciente e a qualidade da assistência prestada.

Gallani *et al.*, (2021) e Batista; Rodrigues, (2019), ressaltam que além de comprometer o bem-estar dos profissionais, a sobrecarga repercute diretamente na qualidade da assistência prestada, e relacionam jornadas excessivas a maior incidência de erros clínicos, queda na produtividade e diminuição da segurança do paciente .

Diversos estudos evidenciam que a saúde mental dos enfermeiros é fortemente impactada pelas exigências emocionais e estruturais do ambiente de trabalho. Fernandes e Nunes (2020) e Gallani *et al.* (2021) apontam que o contato constante com situações de sofrimento, dor e morte impõe uma carga emocional intensa, frequentemente associada ao desenvolvimento de sintomas de estresse e ansiedade.

De modo semelhante, Mendes e Miranda (2020) e Rocha e Oliveira (2018) destacam que a exposição prolongada a esses contextos, somada à ausência de estratégias de enfrentamento e suporte psicológico, agrava o risco de transtornos mentais como depressão e burnout.

A falta de apoio institucional também se revela um fator determinante nesse processo. Conforme Mendes e Miranda (2020) e Batista e Rodrigues (2019), a inexistência de políticas eficazes de suporte emocional e a carência de reconhecimento profissional contribuem para a desmotivação, o absenteísmo e a alta rotatividade nas equipes de enfermagem. Estudos comparativos indicam, ainda, que instituições com maior suporte organizacional e programas de bem-estar apresentam menores índices de

burnout e maior satisfação profissional, enquanto aquelas com políticas frágeis registram níveis mais elevados de estresse e adoecimento (MELNYK, *et al*, 2020).

Essas condições repercutem diretamente na segurança do paciente e na qualidade do cuidado prestado. Gallani *et al.* (2021) e Rocha e Oliveira (2018) alertam que o comprometimento da saúde mental dos enfermeiros pode levar à fadiga, à dificuldade de comunicação e à redução da capacidade de tomada de decisão, aumentando, consequentemente, o risco de erros e eventos adversos durante a assistência.

A literatura revisada também apresenta alternativas para minimizar os impactos observados na saúde mental dos enfermeiros, destacando a importância de medidas institucionais e organizacionais que promovam o bem-estar desses profissionais. (MELNYK, *et al*, 2020) enfatizam a necessidade de implementar serviços de apoio psicológico contínuo e acessível, capazes de oferecer acolhimento e acompanhamento especializado. Além disso, os autores defendem a redução da carga horária e a melhor distribuição das tarefas, associadas à contratação de mais profissionais como estratégias eficazes para reduzir a sobrecarga e o desgaste físico e emocional. Assim, a promoção de treinamentos voltados à saúde emocional e ao desenvolvimento de resiliência, bem como o reconhecimento e a valorização do trabalho do enfermeiro — tanto em aspectos morais quanto financeiros — são apontados como medidas fundamentais para fortalecer a motivação e o engajamento profissional.

De modo geral, os estudos analisados convergem ao demonstrar que a sobrecarga de trabalho, a pressão emocional e a ausência de apoio institucional são fatores interligados, que comprometem tanto a saúde mental dos enfermeiros quanto a qualidade da assistência prestada. Fernandes e Nunes (2020), Batista e Rodrigues (2019) e Mendes e Miranda (2020) reforçam que enfrentar esses desafios exige a implementação de políticas institucionais estruturadas, suporte psicológico permanente e estratégias organizacionais voltadas à promoção do bem-estar, à valorização e à sustentabilidade da prática profissional em enfermagem.

#### **4. CONCLUSÃO**

Conclui-se que a sobrecarga de trabalho, a pressão emocional e a falta de apoio institucional impactam diretamente a saúde mental dos profissionais de enfermagem, refletindo-se na qualidade da assistência prestada. A literatura evidencia que jornadas exaustivas, múltiplas demandas e escassez de recursos humanos favorecem o estresse e o

burnout, enquanto o contato constante com situações de dor e sofrimento intensifica o desgaste psicológico. Diante desse cenário, torna-se imprescindível a implementação de políticas de saúde ocupacional, suporte psicológico e valorização profissional, a fim de promover um ambiente de trabalho mais saudável e humanizado. Investir na saúde mental dos enfermeiros é, portanto, importante para garantir o bem-estar da categoria e a segurança do cuidado em saúde.

## REFERÊNCIAS

BATISTA, J. B.; RODRIGUES, P. H. Carga de trabalho, estresse e síndrome de burnout em enfermeiros. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 44, p. e0059, 2019.

DORNELES, A. J. A.; DALMOLIN, G. L.; FACIN, M. B. R. Burnout in hospital nursingworkers: trend study. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e000114, 2022.

FERNANDES, M. C. L.; NUNES, F. E. O impacto da pressão emocional na saúde mental dos enfermeiros. **Jornal Brasileiro de Enfermagem**, v. 75, n. 4, p. 215-223, 2020.

GALLANI, M. C. *et al.* O impacto da sobrecarga e do estresse nos profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 11, p. 6045-6054, 2021.

IQG .INSTITUTO QUALISA DE GESTÃO. Estudo avalia a saúde mental da enfermagem no Brasil: dados de burnout e exaustão emocional. Disponível em: <https://anadem.org.br/2023/05/02/estudo-avalia-a-saude-mental-da-enfermagem-no-brasil/>. Acesso em: 6 out. 2025.

MELNYK, B. M. *et al.* Intervenções para melhorar a saúde mental, o bem-estar, a saúde física e os comportamentos de estilo de vida em médicos e enfermeiros: uma revisão sistemática. **Am J. Health Promot .**, v. 34, n. 8, p. 929-41, 2020.

MENEGUIN, S. *et al.* Burnout and quality of life in nursing staff during the COVID-19 pandemic. **BMC Nursing**, v. 22, p. 14, 2023.

MENDES, A. M.; MIRANDA, D. Reflexões sobre a saúde mental dos trabalhadores da saúde em tempos de pandemia. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 10, p. e00129520, 2020.

NUNES, L.L.; CASTRO, T. M.; SERRA, J. G. Burnout syndrome in nursing professionals in COVID-19 intensive care. **Paidéia** (Ribeirão Preto), v. 32, e3209, 2022.

PEREIRA JÚNIOR, J. L.; SANTOS, T. R. L. Saúde mental de estudantes de enfermagem no Brasil: revisão bibliográfica narrativa sobre a incidência de transtornos mentais na graduação. **Revista Prime de Enfermagem**, v. 2, n. 1, 2025.

ROCHA, L. M.; OLIVEIRA, R. P. O impacto da sobrecarga de trabalho e estresse ocupacional na saúde mental dos profissionais de enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, supl. 1, p. 490-497, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health and psychosocial considerations for healthcare workers during COVID-19. **Geneva: WHO**, 2020.