

# SAÚDE MENTAL NA ENFERMAGEM EM SITUAÇÕES DE ALTA EXIGÊNCIA DURANTE A COVID-19: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Dalila Terezinha Gonçalves<sup>1</sup>  
Lívia Geovana da Silva<sup>2</sup>  
Douglas Roberto Guimarães Silva<sup>3</sup>  
Naylson Aparecido Rodrigues<sup>4</sup>

|                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1, 2 Discente do Curso de Enfermagem da AFYA - Centro Universitário São João Del Rei |
| 3 Docente do Curso de Enfermagem da AFYA - Centro Universitário São João Del Rei     |
| 4 Coordenador do curso de Enfermagem da AFYA - Centro Universitário São João Del Rei |

**Resumo:** Este estudo aborda a saúde mental dos profissionais de enfermagem que atuam em setores de alta exigência (como urgência, emergência e UTI), um tema que ganhou urgência após a pandemia da COVID-19. Diante da sobrecarga de trabalho, jornadas prolongadas e contato constante com dor e morte, esses profissionais apresentam maior risco para adoecimento psicológico, especialmente pela Síndrome de Burnout. O objetivo foi analisar as estratégias de enfrentamento utilizadas por esses profissionais para gerenciar a pressão do trabalho e, assim, prevenir o desenvolvimento da Síndrome de Burnout e manter a saúde mental. A pesquisa consistiu em uma revisão integrativa da literatura, de caráter exploratório e qualitativo, realizada nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico, com foco em estudos publicados entre 2020 e 2025, utilizando descritores como “enfermagem”, “saúde mental” e “burnout”. Os resultados apontaram que a sobrecarga profissional e a exposição contínua ao sofrimento intensificam quadros de ansiedade, depressão e Burnout. Em contrapartida, os enfermeiros recorrem a estratégias individuais e coletivas de enfrentamento, ainda que insuficientes, sem o apoio institucional adequado. Conclui-se que a saúde mental da categoria é fortemente impactada por múltiplos fatores de risco, reforçando a necessidade de intervenções estruturais efetivas para sua proteção.

**Palavras Chave:** enfermagem. síndrome de burnout. saúde mental. estratégias de enfrentamento. coping. covid-19.

## 1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos profissionais de enfermagem tem ganhado destaque no cenário atual devido aos desafios impostos por situações de alta exigência, especialmente durante crises sanitárias como a pandemia da COVID-19 (Barbosa et al, 2021). Iddrisu *et al*, 2023, afirma que a enfermagem é a maior força de trabalho em saúde no mundo, representando mais de 60% dos profissionais do setor, e tem papel fundamental na garantia do cuidado integral, prevenção de doenças e promoção da saúde. O protagonismo da enfermagem se tornou ainda mais evidente

durante a crise sanitária recente, quando enfermeiros e técnicos estiveram na linha de frente no combate à doença, organizando fluxos de atendimento, prestando assistência direta aos pacientes, apoiando famílias e participando da gestão dos serviços de saúde (Iddrisu *et al*, 2023).

O exercício profissional da enfermagem está diretamente relacionado a jornadas extensas, sobrecarga de atividades e contato constante com situações de dor, sofrimento e morte. Em setores de alta demanda, como urgência, emergência e unidades de terapia intensiva, esses fatores se intensificam, exigindo do profissional preparo técnico, emocional e psicológico, bem como tomada de decisões rápidas, muitas vezes sob grande pressão (Vieira *et al*, 2022).

Silva *et al*, 2024, destaca que a exposição prolongada a esses estressores gera um risco significativo para o adoecimento físico e mental dos trabalhadores, sendo a Síndrome de Burnout uma das manifestações mais comuns. Caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, ela compromete o desempenho do profissional e a qualidade da assistência prestada ao paciente, além de aumentar o absenteísmo e os custos para o sistema de saúde.

Diante disso, a presente pesquisa delimita-se ao estudo do protagonismo da enfermagem e das estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais em situações de estresse, alta demanda e pressão, com especial atenção àqueles que atuam em serviços de urgência, emergência e setores críticos. O estudo busca compreender como esses profissionais lidam com os desafios do trabalho e quais recursos desenvolvem para manter a saúde mental e prevenir o adoecimento, especialmente em contextos de crise como o enfrentado durante a pandemia de COVID-19.

A problemática central que orienta este trabalho é: *de que maneira os profissionais de enfermagem têm utilizado estratégias de enfrentamento para lidar com situações de alta demanda e pressão, e qual a relação dessas estratégias com a prevenção da Síndrome de Burnout e a promoção do bem-estar mental?* Esse questionamento é relevante, pois, de acordo com Saeedi *et al*, 2023 compreender essas estratégias pode subsidiar ações de apoio e políticas institucionais voltadas para a promoção da saúde do trabalhador.

A justificativa para o estudo encontra-se na relevância social e científica da saúde mental dos profissionais de enfermagem. Barbosa, Leite e Rocha, 2021, enfatizam que o agravamento de transtornos mentais durante a pandemia expôs

ainda mais a vulnerabilidade da enfermagem, evidenciando a urgência de estratégias de prevenção e suporte psicossocial. Investir na saúde mental dos enfermeiros é essencial para garantir qualidade assistencial, segurança do paciente e sustentabilidade dos sistemas de saúde.

Nesse sentido, essa pesquisa terá por objetivo geral analisar, por meio de revisão de literatura, as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais de enfermagem que atuam em setores de alta demanda e sob pressão, correlacionando-as com a manutenção da saúde mental e a prevenção da Síndrome de Burnout. E como objetivos específicos: identificar os principais estressores ocupacionais nos setores de urgência, emergência e UTI; descrever os mecanismos de coping e resiliência adotados pelos profissionais; relacionar a presença dessas estratégias com a redução de sintomas de ansiedade, depressão e burnout; avaliar o impacto do preparo emocional no desempenho profissional e na qualidade do atendimento prestado.

A metodologia utilizada será uma revisão integrativa de literatura, que permitirá reunir, analisar e sintetizar os resultados de estudos científicos relevantes publicados nos últimos cinco anos sobre o tema. A busca será realizada em bases de dados como *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (PubMed) Google Acadêmico e Base de Dados de Enfermagem (BDENF), utilizando descritores relacionados à “enfermagem”, “saúde mental”, “estratégias de enfrentamento”, “burnout” e “emergência”. Após a seleção, os dados serão analisados e categorizados de acordo com os objetivos propostos.

Assim como em Silva *et al*, 2024, espera-se que os resultados desta pesquisa contribuam para a produção de conhecimento sobre saúde mental e trabalho em enfermagem, oferecendo subsídios para gestores e instituições implementarem programas de capacitação, apoio psicológico e políticas de valorização profissional, com vistas à melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores e à segurança do paciente.

Por fim, o estudo reforça a importância de reconhecer e valorizar o protagonismo da enfermagem, garantindo condições de trabalho seguras e estratégias de suporte que permitam que esses profissionais mantenham seu bem-estar, mesmo diante de contextos de crise, pressão e alta demanda, como os vividos durante a pandemia de COVID-19.

## 2 METODOLOGIA

Os esforços implicados nesta pesquisa voltaram-se para o seu tipo de estudo. De acordo com Souza e Bernardes (2021), a revisão integrativa da literatura é um método que permite sintetizar múltiplos estudos publicados, proporcionando uma visão abrangente sobre um tema e identificando lacunas de conhecimento. O método de análise documental, aplicado por meio desta revisão, é de natureza exploratória e qualitativa, buscando aprofundar a compreensão sobre o fenômeno estudado a partir de documentos já existentes. Desse modo, buscou-se esboçar uma panorâmica geral sobre a saúde mental na enfermagem em situações de alta exigência, na tentativa de responder à seguinte pergunta norteadora: De que maneira os profissionais de enfermagem têm utilizado estratégias de enfrentamento para lidar com situações de alta demanda e pressão, e qual a relação dessas estratégias com a prevenção da Síndrome de Burnout e a promoção do bem-estar mental?

No que diz respeito às técnicas e recursos de busca e coleta de dados, a investigação foi realizada com o intuito de compilar os principais achados da literatura científica sobre o tema. Em primeira instância, a pesquisa bibliográfica foi realizada nas bases de dados eletrônicas: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (PubMed) Google Acadêmico e Base de Dados de Enfermagem (BDENF). Durante a pesquisa, fazendo uso da perspectiva qualitativa, a proposta foi tratada sob a ótica da análise de conteúdo, buscando interpretar os dados para identificar padrões e tendências.

Numa visão teórico-descritiva, diversos textos foram lidos e tratados com a finalidade de entender sobre o tema e compilar as principais publicações na área, incluindo artigos originais de pesquisa. A seleção de artigos para este trabalho inclui pesquisa em bases eletrônicas de dados, além de busca manual por citações nas publicações selecionadas. O período de abrangência para a busca foi estabelecido entre 2020 e 2025. Nas bases de dados, as palavras-chave utilizadas na busca compreenderam um termo principal e termos associados, combinando os descritores em português e inglês para otimizar os resultados. Os termos utilizados foram: “enfermagem”, “saúde mental”, “burnout”, “estresse ocupacional”, “estratégias de enfrentamento”, “coping” e “situações de alta exigência”.

O processo de triagem foi feito em duas etapas: leitura de títulos e resumos, seguida de leitura na íntegra dos artigos potencialmente relevantes.

A análise dos documentos foi realizada por meio da análise de conteúdo temática, buscando identificar padrões de respostas, estratégias de enfrentamento e fatores que contribuem para a promoção ou prejuízo da saúde mental. Os dados foram organizados em categorias temáticas, tais como: fatores de risco, sinais de sofrimento psíquico, estratégias de enfrentamento e intervenções institucionais. Será utilizado um instrumento de coleta para registrar informações como autor, ano, local do estudo, objetivo, metodologia, principais resultados e conclusões.

Os dados foram organizados em quadros e discutidos à luz da literatura científica atual, permitindo identificar lacunas e propor recomendações para a prática de enfermagem.

### 3 RESULTADOS

Por meio de consulta às plataformas e portais de busca, encontrou-se um total de 1.392 trabalhos relacionados à saúde mental na enfermagem em situações de alta exigência e as estratégias adotadas por estes profissionais para enfrentar a problemática do estresse laboral. Na busca realizada, o portal Google Acadêmico demonstrou ter a maior representatividade dentre as publicações inicialmente resgatadas. Em seguida, BDENF, PubMed, LILACS, e por fim a Scielo, como mostrado na Tabela 1.

Tabela 1 - Número de estudos por base/portal.

|   | Fontes da Pesquisa | Número de Trabalhos Registrados |
|---|--------------------|---------------------------------|
| 1 | Google Acadêmico   | 1.300                           |
| 2 | BDENF              | 66                              |
| 3 | PubMed             | 12                              |
| 4 | LILACS             | 12                              |
| 5 | Scielo             | 2                               |

Fonte: os autores (2025)

Dos 1.392 textos identificados para esta revisão, 60% estavam em língua inglesa e os 40% restantes em português. O estudo mais antigo no período fixado para a busca apresentava 2020 e o mais recente 2025.

3.1 Seleção de Estudos

A Tabela 2, a seguir, apresenta o total de referências obtidas na busca inicial. A combinação dos termos de busca foi realizada utilizando os operadores booleanos AND e OR, essenciais para refinar a pesquisa e incluir sinônimos, garantindo um resgate mais completo de publicações sobre o tema.

Tabela 2. Referências obtidas através da busca.

| Grupo 1    | Grupo 2                      | Operador | Artigos Identificados |        |        |        |       |
|------------|------------------------------|----------|-----------------------|--------|--------|--------|-------|
|            |                              |          | G. Acad.              | PubMed | SciELO | LILACS | BDENF |
| Enfermagem | Saúde Mental                 | AND      | 24.100                | 618    | 1.044  | 1.416  | 1.081 |
|            | Burnout                      |          | 16.300                | 3.999  | 134    | 240    | 168   |
|            | Estresse Ocupacional         |          | 15.800                | 7.795  | 83     | 215    | 160   |
|            | Estratégias de Enfrentamento |          | 16.100                | 3.439  | 162    | 259    | 210   |
|            |                              | Total:   | 72.300                | 15.851 | 1.423  | 2.130  | 1.619 |

Fonte: os autores (2025)

A partir da busca realizada nas bases de dados SciELO, LILACS, BDENF, PubMed e Google Acadêmico, utilizando-se as palavras-chave “enfermagem”, “saúde mental”, “burnout” e “estratégias de enfrentamento”, foram identificados inicialmente 1.392 artigos. Destes, pela leitura dos títulos, foram selecionados 122 artigos que continham a temática proposta pela pesquisa. Após a leitura dos resumos, foram selecionados 62 artigos que abordam a saúde mental dos profissionais de enfermagem ou as técnicas de enfrentamento do estresse laboral. Dos registros, 12 estudos foram considerados irrelevantes após a leitura detalhada do resumo. Para

aumentar a confiabilidade das conclusões, priorizou-se a inclusão de estudos observacionais, qualitativos e revisões sistemáticas, que permitem compreender melhor a experiência dos profissionais e os fatores que influenciam sua saúde mental. A leitura completa dos textos resultou na exclusão de 45 artigos, totalizando 17 estudos considerados para a análise qualitativa desta revisão integrativa. Para aumentar a confiabilidade das conclusões, priorizou-se a inclusão de estudos observacionais, qualitativos e revisões sistemáticas, que permitem compreender melhor a experiência dos profissionais e os fatores que influenciam sua saúde mental.

O fluxograma prisma, exemplifica um resumo da revisão bibliográfica.

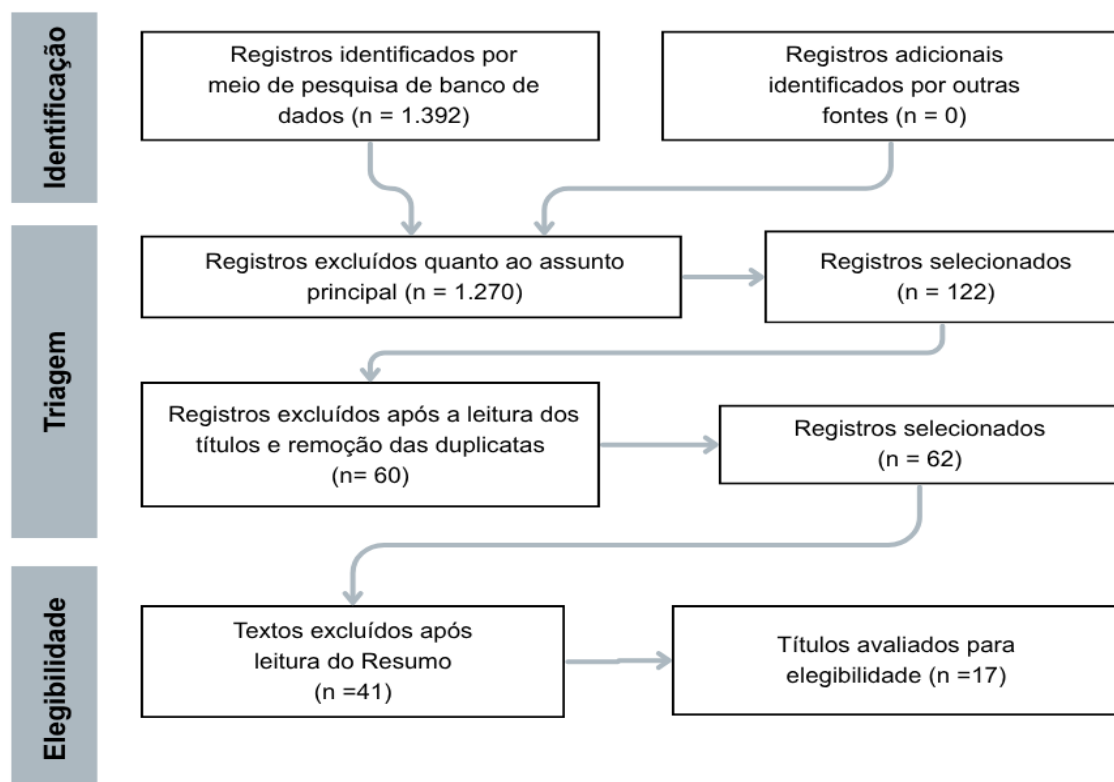


Tabela 3 - Artigos incluídos na revisão classificados em ordem crescente quanto ao ano de publicação (n=17)

| Ano de Publicação | N (%) | Artigos Incluídos                                                                  |
|-------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 2020              | 5,8%  | Ferreira et al, 2020;                                                              |
| 2021              | 17,6% | Barbosa et al, 2021; Souza et al, 2021; Santos, 2021;                              |
| 2022              | 17,6% | Crispim et al, 2022; Ramos et al, 2022; Vieira et al, 2022;                        |
| 2023              | 23,5% | Iddrisu et al, 2023; Saeddi et al, 2023; Souza et al, 2023; Moura et al, 2023;     |
| 2024              | 23,5% | Rodrigues et al, 2024; Machado et al, 2024; Santos et al, 2024; Silva et al, 2024; |
| 2025              | 17,6% | Leite et al, 2025; Lima et al, 2025; Oliveira et al, 2025;                         |

Fonte: os autores (2025)

Os estudos incluídos abordavam temas sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem que trabalharam durante a pandemia do covid-19, além de estratégias de enfrentamento para o burnout em profissionais adoecidos pelas situações de alta exigência durante o trabalho em setores que exigem o cuidado intensivo de pacientes.

Quadro 1: Conclusões de cada um dos estudos analisados

| Autor, Ano e País           | Principais conclusões                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Iddrisu et al, 2023, Gana   | O estudo analisa os desafios psicossociais enfrentados por enfermeiros durante a pandemia de COVID-19 e as estratégias de enfrentamento utilizadas. Os autores classificaram os desafios em psicológicos e sociais, identificando fatores que intensificam essas dificuldades. Ressaltaram ainda que pausas regulares durante os turnos são medidas simples e eficazes para reduzir o estresse, favorecer a recuperação física e mental e aprimorar a tomada de decisões. |
| Saeedi et al, 2023, Iran    | O estudo conclui que os enfermeiros da linha de frente apresentaram altos níveis de ansiedade relacionados à COVID-19, predominando o uso de estratégias de enfrentamento focadas na emoção, consideradas ineficazes. Recomenda-se a implementação de programas de treinamento voltados ao controle da ansiedade e ao desenvolvimento de habilidades de coping, especialmente entre profissionais mais jovens e com menos experiência.                                    |
| Barbosa et al, 2021, Brasil | O estudo conclui que a pandemia de COVID-19 causou sérios danos à saúde mental dos profissionais de enfermagem, intensificados por fatores como desvalorização, sobrecarga, baixa remuneração, más condições de trabalho e falta de EPIs. Entre as principais consequências estão depressão, ansiedade, Burnout, estresse pós-traumático, medo, angústia e insônia,                                                                                                       |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | afetando tanto a qualidade de vida dos profissionais quanto a assistência prestada, o que evidencia a urgência de intervenções e apoio psicossocial.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Leite et al, 2025, Brasil    | O estudo conclui que a Síndrome de Burnout na enfermagem é um problema global, impulsionado principalmente por fatores organizacionais, como sobrecarga, jornadas longas e falta de suporte institucional. Embora estratégias individuais possam aliviar os efeitos, elas não resolvem as causas estruturais. Assim, destaca-se a urgência de intervenções institucionais e políticas de saúde que promovam condições de trabalho mais saudáveis e sustentáveis para os profissionais de enfermagem.                                                                                                                                                                                          |
| Ferreira et al, 2020, Brasil | O estudo conclui que a pandemia de COVID-19 aumentou significativamente o risco de adoecimento mental entre enfermeiros emergencistas, devido à sobrecarga, contato direto com pacientes infectados, medo de contaminação e vivência de perdas. Esses fatores resultaram em sintomas como ansiedade, insônia, angústia e depressão, afetando também a qualidade da assistência e a segurança do paciente. Os autores ressaltam a necessidade de estratégias de apoio — como suporte psicológico, práticas integrativas, reorganização das escalas e ações institucionais contínuas — e defendem que o cuidado com a saúde mental dos enfermeiros seja permanente e objeto de novas pesquisas. |
| Moura et al, 2023, Brasil    | O estudo conclui que a Síndrome de Burnout em profissionais de emergência está diretamente associada à sobrecarga, jornadas longas e alta demanda de atendimento, fatores que comprometem a saúde mental e geram exaustão, despersonalização e redução da realização profissional. Esses efeitos afetam tanto a qualidade de vida quanto o desempenho assistencial. Os autores destacam ainda que o estilo e a qualidade de vida influenciam o desenvolvimento da síndrome, reforçando a necessidade de medidas institucionais para reduzir a carga de trabalho e melhorar as condições laborais.                                                                                             |
| Souza et al, 2021, Brasil    | O estudo conclui que a pandemia de COVID-19 agravou a já existente precarização do trabalho na enfermagem, marcada por escassez de recursos, longas jornadas e baixos salários. A crise sanitária intensificou o sofrimento psíquico dos profissionais, impulsionado pela falta de EPIs, protocolos frágeis, jornadas exaustivas, formação insuficiente e incertezas terapêuticas. Esse contexto elevou o risco de adoecimento mental na categoria, evidenciando a urgência de medidas que reduzam os impactos negativos da pandemia sobre a saúde dos enfermeiros.                                                                                                                           |
| Lima et al, 2025, Brasil     | O estudo conclui que o trabalho em unidades de urgência e emergência expõe enfermeiros a condições que favorecem transtornos mentais, como ansiedade, depressão e Burnout, agravados pela pandemia de COVID-19. Diante dessa vulnerabilidade, os autores destacam a importância de rever práticas institucionais e adotar estratégias de cuidado à saúde mental dos profissionais, visando tanto o bem-estar deles quanto a qualidade e a segurança da assistência prestada.                                                                                                                                                                                                                  |
| Crispim et al, 2022, Brasil  | O estudo conclui que enfermeiros de emergência enfrentam altos níveis de estresse devido à sobrecarga, urgência constante, exposição a situações críticas e falta de apoio institucional. Para lidar com isso, utilizam estratégias de enfrentamento individuais, coletivas e organizacionais. Os autores ressaltam a importância de que essas estratégias sejam reconhecidas e                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | fortalecidas pelas instituições, com políticas voltadas a melhores condições de trabalho, suporte psicológico e revisão das jornadas e da estrutura de atendimento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Santos, 2021, Brasil         | O estudo destaca que enfermeiros de urgência e emergência estão em constante vulnerabilidade psíquica devido às exigências do ambiente de trabalho, o que favorece transtornos como estresse, ansiedade, depressão e Burnout. Ressalta que esse adoecimento é resultado das condições laborais, e não apenas individual, defendendo a necessidade de ações institucionais estruturadas para proteger a saúde mental dos profissionais e assegurar a qualidade da assistência.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ramos et al, 2022, Brasil    | A saúde mental dos enfermeiros de emergência é comprometida por uma combinação de múltiplos fatores de estresse laboral, incluindo sobrecarga de trabalho, exposição constante a situações críticas, pressão de tempo, falta de recursos e conflitos entre equipes. Essa realidade leva ao desenvolvimento de sintomas como estresse, ansiedade, fadiga emocional e o risco de transtornos psíquicos. Os autores também notam uma carência de pesquisas focadas nesse grupo, especialmente após a pandemia, e defendem a necessidade de intervenções institucionais eficazes para promover o bem-estar psíquico desses profissionais, prevenindo o adoecimento e o absenteísmo, e criando um ambiente de trabalho mais saudável. |
| Machado et al, 2024, Brasil  | Os autores concluem que os enfermeiros estão sujeitos a altos níveis de estresse, ansiedade, fadiga mental e risco de Burnout. Isso se deve, principalmente, à sobrecarga de trabalho, pressões constantes, exposição contínua a situações críticas e condições de trabalho desfavoráveis. Esse cenário tem um impacto negativo tanto na saúde mental individual dos profissionais quanto na qualidade do atendimento oferecido aos pacientes. Por fim, o estudo recomenda a implementação de medidas institucionais para mitigar esses efeitos prejudiciais e promover o bem-estar profissional.                                                                                                                                |
| Oliveira et al, 2025, Brasil | O estudo conclui que uma parcela significativa de enfermeiros possui diagnóstico de transtorno mental, sendo os sintomas psicopatológicos de obsessividade-compulsividade os mais evidentes. Além disso, foram encontradas correlações importantes entre a saúde mental desses profissionais e fatores laborais e psicossociais. Os achados devem servir para orientar gestores de enfermagem na criação de programas e intervenções que promovam estratégias de enfrentamento eficazes para os enfermeiros.                                                                                                                                                                                                                     |
| Santos et al, 2024, Brasil   | O estudo conclui que a sobrecarga de trabalho dos enfermeiros durante a pandemia de COVID-19 foi um potente gerador de sofrimento moral (SM). Fatores como jornadas excessivas, pressão por produtividade e esgotamento físico e mental agiram como obstáculos que impediram os profissionais de agir conforme seus princípios ético-morais. O resultado foi não apenas o sofrimento dos enfermeiros, mas também um impacto negativo na qualidade da assistência. Os autores ressaltam a urgência de as instituições de saúde reorganizarem o ambiente de trabalho e desenvolverem políticas e estratégias eficazes para lidar com o sofrimento moral.                                                                           |
| Vieira et al, 2022, Brasil   | O estudo conclui que o estresse ocupacional é uma realidade persistente entre os enfermeiros, impulsionado por múltiplos fatores. Os principais incluem sobrecarga de trabalho, insatisfação com recursos materiais e humanos, exigência de plantões noturnos, intensas exigências emocionais, conflitos interpessoais e condições físicas inadequadas no ambiente de                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | trabalho. Esses fatores resultam em impactos negativos na saúde mental dos profissionais, manifestando-se como fadiga emocional, ansiedade, exaustão mental e até desgaste físico. Para mitigar esses efeitos, os autores ressaltam a necessidade de estratégias institucionais de suporte e a valorização do sentido do trabalho como ferramenta essencial para promover a resiliência e a proteção desses enfermeiros.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Silva et al, 2024, Brasil | O estudo conclui que, no período pós-pandemia, a Síndrome de Burnout é um problema agudo entre os profissionais de saúde, manifestado por altos índices de fadiga emocional, exaustão, despersonalização e baixa realização pessoal. Os fatores agravantes incluem sobrecarga de trabalho, plantões longos, escassez de recursos, medo de contaminação, luto e falta de apoio psicológico e reconhecimento institucional. Os autores alertam que o Burnout afeta não apenas o indivíduo, mas também a qualidade da assistência, aumentando o absenteísmo e a rotatividade. A solução proposta é a implementação de políticas de saúde ocupacional permanentes, programas de suporte emocional e melhoria nas condições de trabalho para combater a síndrome e promover o bem-estar profissional. |

Fonte: os autores (2025)

## 4 DISCUSSÃO

Esta análise documental teve como objetivo compreender as estratégias de enfrentamento utilizadas por enfermeiros em situações de alta exigência, a partir da literatura publicada entre 2020 e 2025. De maneira geral, os estudos analisados evidenciam que a saúde mental desses profissionais é constantemente impactada por fatores como sobrecarga de trabalho, longas jornadas, insuficiência de recursos materiais e humanos, além da convivência cotidiana com a dor, o sofrimento e a morte.

A literatura aponta que esses elementos favorecem o surgimento de agravos psíquicos, como ansiedade, depressão e, principalmente, a Síndrome de Burnout, considerada um dos maiores desafios enfrentados pela categoria. Em contrapartida, observa-se que os enfermeiros desenvolvem estratégias individuais e coletivas de enfrentamento, incluindo o apoio social, espiritualidade, práticas integrativas e mecanismos de *coping* voltados à resolução de problemas.

Além disso, há consenso entre os autores de que tais medidas, embora importantes, não são suficientes se não houver intervenções institucionais efetivas, capazes de promover ambientes de trabalho mais saudáveis, implementar programas de apoio psicológico e fortalecer políticas públicas de proteção ao trabalhador da saúde. Assim, os resultados da revisão foram organizados em eixos temáticos, que

discutem desde os impactos da pandemia até as estratégias de enfrentamento e as intervenções institucionais necessárias.

#### **4.1 Impactos da crise sanitária da COVID-19 na saúde mental dos enfermeiros**

A pandemia da COVID-19 trouxe repercussões significativas para a saúde mental dos profissionais de enfermagem, que assumiram papel central na linha de frente do cuidado. De acordo com Ferreira *et al.* (2020), o protagonismo da enfermagem nesse contexto resultou em alta exposição à infecção, sobrecarga física e psicológica, além da pressão constante de atuar em procedimentos complexos sob risco iminente. A vivência desse cenário levou muitos profissionais a recorrerem ao uso de psicotrópicos como forma de enfrentamento, evidenciando a gravidade das consequências psíquicas associadas ao trabalho emergencial.

Nesse mesmo sentido, Souza *et al.* (2021) ressaltam que fatores como o isolamento social, a perda de colegas de trabalho e de pacientes, somados às condições inadequadas de trabalho, contribuíram para um risco elevado de adoecimento psíquico entre os enfermeiros. Os autores destacam ainda o aumento expressivo de quadros de burnout, depressão, ansiedade e síndrome do pânico, agravados pela sobrecarga e pela instabilidade gerada pela crise sanitária.

Santos *et al.* (2024) reforçam o protagonismo do enfermeiro durante a pandemia, mas apontam que a insuficiência de recursos materiais e humanos, somada à intensificação da carga laboral, culminou no sofrimento moral desses profissionais. A pressão institucional e a incapacidade de garantir condições adequadas de assistência levaram à sensação de frustração e desgaste, comprometendo tanto a saúde mental quanto a qualidade da assistência prestada.

De maneira complementar, estudo publicado pela Escola Anna Nery (2022) identificou que o uso constante de equipamentos de proteção individual (EPIs), aliado às longas jornadas de trabalho, esteve associado ao aumento da exaustão emocional dos profissionais. Além disso, os autores relatam a elevação do número de erros assistenciais nesse período, demonstrando o impacto direto da sobrecarga física e psicológica sobre a segurança do paciente.

Dessa forma, os achados da literatura convergem ao demonstrar que a pandemia intensificou fatores já existentes de desgaste na enfermagem, ao mesmo tempo em que revelou novas vulnerabilidades. A sobrecarga, a falta de apoio

institucional e o contato contínuo com situações de sofrimento e morte ampliaram o risco de adoecimento psíquico, tornando evidente a necessidade de estratégias de suporte específicas em contextos de crise sanitária.

#### **4.2 Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem**

A Síndrome de Burnout tem se consolidado como um dos principais agravos à saúde mental dos profissionais de enfermagem, especialmente entre aqueles que atuam em setores de alta exigência, como emergência e terapia intensiva. Moura *et al.* (2023) descrevem a evolução da síndrome em fases progressivas: inicialmente, surgem sinais de exaustão emocional e física, seguidos de despersonalização ou cinismo, e, em estágio mais avançado, manifestam-se sintomas como depressão e ansiedade. Os autores também ressaltam que fatores como excesso de trabalho, estresse emocional e falta de apoio social intensificam o risco de adoecimento, resultando em manifestações diversas — físicas, psíquicas, comportamentais e defensivas — que comprometem tanto a vida pessoal quanto a prática profissional.

Nesse mesmo sentido, Santos (2021) caracteriza o burnout como uma doença laboral grave, marcada pela exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional. O autor relaciona a síndrome às condições de trabalho precárias, destacando o excesso de plantões e os baixos salários como fatores que pressionam os profissionais a jornadas extensas, o que potencializa o risco de adoecimento e repercute negativamente na motivação e na qualidade da assistência.

Leite *et al.* (2025) ampliam essa análise ao evidenciar que o desgaste físico e mental provocado pela sobrecarga de atividades e pelas condições inadequadas de trabalho é agravado pela má gestão e pela liderança ineficiente. Tais fatores resultam em altos índices de absenteísmo, rotatividade e insatisfação, criando um ciclo de sobrecarga que afeta tanto os profissionais quanto a continuidade da assistência em saúde.

Por fim, Lima *et al.* (2025) ressaltam que a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o burnout como um problema de saúde pública, destacando que a sobrecarga, a falta de reconhecimento e a ausência de políticas institucionais eficazes constituem fatores centrais para o desenvolvimento da síndrome. Segundo os autores, a falha em estruturar medidas institucionais de cuidado amplia a

vulnerabilidade da categoria e compromete não apenas o bem-estar do trabalhador, mas também a sustentabilidade dos serviços de saúde.

Em síntese, os estudos convergem ao apontar que a Síndrome de Burnout na enfermagem não é apenas resultado da vulnerabilidade individual, mas está fortemente associada às condições organizacionais e institucionais. O enfrentamento dessa problemática exige, portanto, intervenções que contemplem desde a redução da sobrecarga de trabalho até a implementação de políticas de valorização e suporte à saúde mental dos profissionais.

#### **4.3 Estratégias de enfrentamento utilizadas pelos enfermeiros**

Diante das situações de alta exigência, os enfermeiros mobilizam diferentes estratégias de enfrentamento para lidar com a sobrecarga física, emocional e psicológica. Essas estratégias, conhecidas como *coping*, podem assumir formas diversas, que vão desde a resolução direta de problemas até o fortalecimento de recursos internos e relacionais.

Crispim *et al.* (2022) identificam duas principais categorias de coping entre profissionais de enfermagem: o *coping* focado no problema, caracterizado por ações como planejamento, organização do trabalho, busca de soluções práticas e fortalecimento do trabalho em equipe; e o *coping* focado na emoção, que envolve atitudes como o distanciamento, a reavaliação positiva e a busca de apoio social. Os autores ressaltam, contudo, que o êxito dessas estratégias depende, em grande parte, da existência de suporte institucional adequado, uma vez que a ausência de políticas de apoio pode limitar a eficácia individual do enfrentamento.

Complementando essa perspectiva, Ferreira *et al.* (2020) destacam o papel das práticas integrativas e complementares em saúde (PICs) como ferramentas de enfrentamento relevantes para os enfermeiros. Meditação, auriculoterapia, musicoterapia e outras práticas alternativas, somadas à espiritualidade, foram apontadas como recursos que favorecem o equilíbrio emocional, promovem alívio do estresse e contribuem para a resiliência no cotidiano assistencial.

De maneira semelhante, Oliveira *et al.* (2025) ressaltam a religiosidade e a espiritualidade como estratégias frequentemente utilizadas e percebidas como eficazes pelos enfermeiros, ao lado do apoio social e da reavaliação positiva das situações adversas. Por outro lado, o uso de estratégias de fuga ou esquiva mostrou-

se pouco efetivo, podendo, em alguns casos, acentuar a vulnerabilidade emocional e dificultar a adaptação às demandas laborais.

Assim, observa-se que os enfermeiros recorrem tanto a recursos internos, como espiritualidade, ressignificação e práticas integrativas, quanto a recursos externos, como apoio da equipe e suporte institucional, para enfrentar contextos de alta exigência. A literatura aponta que a combinação dessas estratégias é fundamental para reduzir os impactos do estresse ocupacional e favorecer a saúde mental da categoria.

#### **4.4 Ações de promoção da saúde mental na enfermagem**

A promoção da saúde mental dos profissionais de enfermagem constitui um desafio que ultrapassa o âmbito individual, demandando intervenções coletivas e institucionais que favoreçam o bem-estar e a qualidade de vida no trabalho. Nesse sentido, diferentes autores destacam medidas que podem ser adotadas tanto pelos próprios enfermeiros quanto pelas instituições de saúde.

Souza *et al.* (2021) evidenciam a importância do autocuidado como ferramenta essencial para a manutenção da saúde mental da equipe de enfermagem. Práticas como descanso adequado, alimentação equilibrada, exercícios físicos e o fortalecimento do apoio mútuo entre colegas mostraram-se fundamentais no enfrentamento das pressões laborais. Além disso, os autores ressaltam iniciativas institucionais, como o canal de apoio psicológico disponibilizado pelo Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), que buscou atender às demandas emocionais intensificadas durante a pandemia de COVID-19.

Na mesma direção, Machado, Luz e Francisco (2024) ressaltam a relevância de ações voltadas ao reconhecimento profissional e ao suporte emocional coletivo, como rodas de conversa, grupos de apoio, técnicas de relaxamento e o incentivo a terapias complementares. Tais medidas são apontadas como promotoras do fortalecimento da equipe, contribuindo para a valorização do trabalho da enfermagem e para a prevenção do sofrimento psíquico.

Ramos e Santos (2022) acrescentam que a promoção da saúde mental requer também um olhar preventivo, com destaque para a necessidade de acompanhamento psicológico regular, suporte emocional entre colegas de trabalho e a implementação de exames periódicos voltados à saúde dos profissionais. Essas estratégias visam

identificar precocemente sinais de adoecimento, possibilitando intervenções eficazes antes do agravamento do quadro.

Dessa forma, os estudos analisados indicam que a promoção da saúde mental dos enfermeiros não deve se restringir apenas a medidas individuais de enfrentamento, mas precisa estar articulada a ações institucionais e políticas de cuidado permanentes. A integração de práticas de autocuidado, suporte coletivo e programas institucionais de acompanhamento psicológico revela-se fundamental para fortalecer a resiliência dos profissionais e garantir a continuidade da assistência de qualidade.

#### **4.5 Intervenções institucionais voltadas ao cuidado psicológico dos enfermeiros**

As condições institucionais de trabalho exercem papel determinante na saúde mental dos enfermeiros. A ausência de políticas específicas e de medidas de suporte adequadas contribui para o agravamento do estresse ocupacional e para o aumento da vulnerabilidade ao adoecimento psíquico.

Lima *et al.* (2025) ressaltam que a Organização Mundial da Saúde (OMS) já reconhece o burnout como um problema de saúde pública, o que reforça a necessidade de implementação de políticas abrangentes voltadas ao cuidado psicológico dos trabalhadores. Os autores destacam que ambientes de descanso adequados, apoio psicológico formalizado e protocolos institucionais voltados à saúde mental são fundamentais para a proteção da categoria.

De forma complementar, Moura *et al.* (2023) evidenciam que as condições inadequadas de trabalho, como a sobrecarga de tarefas, o déficit de recursos humanos e a falta de suporte social e organizacional, estão diretamente relacionadas ao surgimento e agravamento da Síndrome de Burnout. Nesse contexto, a ausência de estratégias institucionais efetivas contribui para a intensificação do sofrimento psíquico e compromete a continuidade da assistência de qualidade.

Machado, Luz e Francisco (2024) reforçam que a responsabilidade institucional não se limita à gestão operacional, mas inclui a promoção de ambientes saudáveis, com valorização profissional, rodas de conversa, acompanhamento psicológico e incentivo a práticas de autocuidado. Para os autores, reconhecer a saúde mental dos

enfermeiros como prioridade é uma medida indispensável para a sustentabilidade do sistema de saúde.

Nesse mesmo sentido, Santos (2021) defende que a prevenção do adoecimento psíquico dos enfermeiros deve estar atrelada a intervenções estruturais, como a redução da jornada de trabalho, melhorias nas condições de infraestrutura e o fornecimento contínuo de apoio institucional. Essas medidas, quando articuladas, podem contribuir para minimizar os impactos do estresse ocupacional e favorecer a qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Diante disso, observa-se que as intervenções institucionais constituem um eixo central na proteção à saúde mental dos enfermeiros. A literatura analisada é unânime em apontar que a promoção de condições adequadas de trabalho, somada a políticas de valorização profissional e ao suporte psicológico contínuo, é essencial para enfrentar os desafios impostos pela alta exigência da prática assistencial.

De modo geral, a análise dos estudos publicados entre 2020 e 2025 evidencia que a saúde mental dos enfermeiros em contextos de alta exigência é impactada por múltiplos fatores, entre eles a crise sanitária da COVID-19, a sobrecarga de trabalho e a precariedade das condições institucionais. Os achados revelam a presença recorrente da Síndrome de Burnout como consequência do excesso de demandas e da falta de suporte organizacional, bem como a adoção de estratégias de enfrentamento individuais e coletivas, que incluem desde práticas integrativas, religiosidade e espiritualidade até mecanismos de coping voltados ao problema e à emoção. Além disso, a literatura destaca a relevância das ações de promoção da saúde mental e a necessidade de intervenções institucionais consistentes, capazes de proporcionar ambientes mais saudáveis, políticas públicas efetivas e suporte psicológico contínuo. Assim, torna-se evidente que o enfrentamento do sofrimento psíquico na enfermagem requer tanto o fortalecimento de recursos individuais quanto o compromisso das instituições em implementar medidas estruturais de valorização e cuidado com os profissionais.

## **5 CONCLUSÃO**

Este estudo teve como objetivo geral analisar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais de enfermagem em situações de alta exigência, correlacionando-as com a prevenção da Síndrome de Burnout e a promoção da saúde

mental. A análise da literatura permitiu identificar os principais estressores, descrever os sinais de sofrimento psíquico e analisar os mecanismos de coping adotados pelos profissionais de enfermagem.

A pesquisa evidencia que, para lidar com a sobrecarga de trabalho e fatores estressores, os profissionais de enfermagem mobilizam um repertório diversificado de estratégias de enfrentamento individuais e coletivas e, dentre elas, destaca-se o coping focado no problema e também o focado na emoção. Além disso, práticas integrativas e o autocuidado, foram ferramentas importantes para o equilíbrio emocional, alívio do estresse, fortalecimento e resiliência.

A literatura analisada foi unânime em identificar que, apesar das estratégias individuais serem cruciais, elas não são suficientemente eficazes para a prevenção da Síndrome de Burnout se não houver o suporte institucional adequado. O Burnout não é um problema de fragilidade individual, mas um fenômeno de natureza organizacional, diretamente associado a condições de trabalho precárias, como sobrecarga, falta de recursos, má gestão e ausência de políticas de valorização profissional. A própria Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o burnout como um problema de saúde pública, reforçando a responsabilidade das instituições.

Ao fim, conclui-se que a relação entre as estratégias de enfrentamento e a prevenção do adoecimento é direta, mas condicionada ao ambiente de trabalho. O enfrentamento do sofrimento psíquico na enfermagem requer tanto o fortalecimento dos recursos individuais quanto o compromisso das instituições em criar ambientes de trabalho seguros, saudáveis e sustentáveis, garantindo não apenas a saúde do trabalhador, mas também a qualidade da assistência prestada à sociedade.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, L. D. da C. e S.; LEITE, L. F.; ROCHA, M. S. Repercussions of the pandemic of coronavirus in the mental health of nursing professionals: qualitative systematic review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 15, p. e571101523511, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i15.23511. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/23511>. Acesso em: ago. 2025.

CRISPIM, C. G. et al. Estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional na ótica de enfermeiros emergencistas. **Global Clinical Research Journal**, v. 2, n. 1, p. e14, 2022. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/492928299.pdf>. Acesso em: set. 2025.

FERREIRA, F. G. P. et al. Uma reflexão sobre saúde mental do enfermeiro emergencista no contexto da pandemia pelo Covid-19. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e704974534, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200140>. Acesso em: maio 2025.

IDDRISU, M.; POKU, C. A.; MENSAH, E. et al. Work-related psychosocial challenges and coping strategies among nursing workforce during the COVID-19 pandemic: a scoping review. **BMC Nursing**, v. 22, n. 210, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01368-9>. Acesso em: ago. 2025.

LEITE, M. Z. et al. Burnout na Enfermagem: Fatores de Risco, Impactos e Estratégias de Enfrentamento. **Nursing (Edição Brasileira)**, v. 29, n. 320, p. 10461-10468, 2025. DOI: <https://doi.org/10.36489/nursing.2025v29i320p10461-10468>. Acesso em: maio 2025.

LIMA, R. A. D.; RIOS, G. H.; INOUE, L. H. O impacto na saúde mental do profissional enfermeiro na urgência e emergência. **Lumen Et Virtus**, v. 16, n. 51, p. e7793, 2025. DOI: 10.56238/levv16n51-070. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/LEV/article/view/7793>. Acesso em: set. 2025.

MACHADO, A. de M.; DA LUZ, S. S.; FRANCISCO, C. J. M. Saúde mental do enfermeiro que atua na urgência e emergência. **Perspectivas em Enfermagem**, v. 88790, p. 7, 2024. Disponível em: <http://dashboard.univinte.edu.br/download/editora/4e2115748e31ff40bf102aa5bced25e1.pdf>. Acesso em: set. 2025.

MOURA, M. E. C.; SOARES, J. de O.; PONTES, A. N. Síndrome de Burnout: Fatores relacionados a problemas de saúde mental em profissionais de emergência. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 6, n. 13, p. 917-927, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8051313>. Acesso em: jun. 2025.

OLIVEIRA, M. S. S.; ALVES, V. M.; LÚCIO, I. M. L.; SANTOS, P. S. Mental illness and coping strategies of nurses at a university hospital. **Cogitare Enfermagem**, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/ce.v30i0.97844>. Acesso em: set. 2025.

RAMOS, A. K. S.; SANTOS, A. C. A. A saúde mental dos enfermeiros na emergência. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 5, n. 1, p. 789-799, 2022. Disponível em: <https://reicen.emnuvens.com.br/revista/article/view/219>. Acesso em: set. 2025.

SAEEDI, M.; LATIF, M. et al. Correlation between COVID-19-related health anxiety and coping styles among frontline nurses. **BMC Nursing**, v. 22, n. 238, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01344-3>. Acesso em: set. 2025.

SANTOS, T. C. C. et al. Nurses' workload during the COVID-19 pandemic: potential for experiences of moral distress. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, supl. 4, e20230200, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0200pt>. Acesso em: set. 2025.

SANTOS, V. S. Saúde mental dos profissionais de enfermagem na urgência e emergência. 2021. Disponível em: [https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/37450/1/VALERIA\\_SOUZ A.pdf](https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/37450/1/VALERIA_SOUZ A.pdf). Acesso em: set. 2025.

SILVA, G. L. do N. et al. Síndrome de Burnout em profissionais de saúde em tempos de pós-pandemia: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 13, n. 4, p. e5013444002, 2024. Acesso em: ago. 2025.

SOUZA, L. B. de; BERNARDES, D. B. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, Florianópolis, v. 30, n. 4, e20200543, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>. Acesso em: ago. 2025.

SOUZA, N. V. D. de O. et al. Trabalho de enfermagem na pandemia da COVID-19 e repercussões para a saúde mental dos trabalhadores. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 42, p. e20200225, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200225>. Acesso em: ago. 2025.

VIEIRA, P. S. de A. et al. Estresse ocupacional em enfermeiros de unidades de terapia intensiva e de emergência: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 11, n. 9, p. e44511931985, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/qdzwVdcsj6bFm73VLz4Pt8C/?lang=pt>. Acesso em: ago. 2025.