

## **Impactos da sobrecarga de trabalho na saúde mental dos enfermeiros: desafios, consequências e estratégias**

Ludmila Valim Maielo<sup>1</sup>; 0009-0004-4738-7959  
Ana Lúcia Alves Nogueira<sup>1</sup>; 0009-0007-6742-8983  
Aline Rodrigues Gomes<sup>1</sup>; 0000-0003-1224-1816

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ  
[aline.gomes@foa.org.br](mailto:aline.gomes@foa.org.br)

**Resumo:** Esse estudo tem o objetivo de analisar os impactos da carga de trabalho na saúde mental dos enfermeiros, identificando fatores de risco e propondo estratégias eficazes para minimizar os efeitos negativos dessa sobrecarga. A metodologia trata-se de revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa, sendo realizada a busca de estudos nas bases de dados Google Acadêmico e SciELO, utilizando as palavras-chave "enfermeiros", "saúde mental" e "sobrecarga", combinadas entre si. Os critérios estabelecidos como inclusão nessa pesquisa foram: a seleção dos materiais considerando a pertinência ao tema, o idioma (português), a disponibilidade dos textos na íntegra e o período entre os últimos dez anos (2015 a 2025). Após análise dos estudos, verificou-se: fatores de risco associados à sobrecarga de trabalho; Síndrome de Burnout em evidência devido à sobrecarga de trabalho; e, estratégias para minimizar os impactos sobre a saúde mental dos enfermeiros. Foi possível concluir que fatores de risco como a desvalorização profissional, carga horária de trabalho exaustiva e dupla jornada de trabalho desencadeiam prejuízos à saúde mental de enfermeiros, podendo acarretar a Síndrome de Burnout. Para prevenir, é necessário que instituições de saúde e governamentais elaborem estratégias para reduzir a exposição de trabalhadores a fatores estressantes no ambiente de trabalho.

**Palavras-chave:** Enfermeiro. Trabalho. Sobrecarga. Saúde Mental.

## INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a saúde mental é definida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas próprias capacidades, lida com os estresses cotidianos, trabalha de maneira produtiva e contribui positivamente para sua comunidade (BRASIL, s.d.).

E este é um assunto que nos últimos anos, passou a ocupar um espaço de maior destaque nas discussões sociais, pois os transtornos mentais afetam 13% da população mundialmente. Dentre esses transtornos, estão liderando, a depressão, ansiedade e estresse, sendo este último considerado epidemia global (SANTOS; MARTINS, 2022).

As manifestações são físicas e emocionais que indicam uma desorganização no funcionamento do indivíduo e dentre os sintomas estão a insônia, desconforto gástrico, irritabilidade, dificuldade de concentração, fadiga constante, lapsos de memória, dores de cabeça, dentre outros (SANTOS; MARTINS, 2022).

A Saúde mental pode ser afetada por diversos fatores como condições biológicas, psicológicas, ambientais e sociais. Alterações genéticas, desequilíbrios neuroquímicos, histórico familiar de transtornos mentais, traumas emocionais, estresse prolongado são alguns dos elementos que podem comprometer o bem-estar do indivíduo, afetando sua qualidade de vida e capacidade de enfrentar os desafios cotidianos (NASCIMENTO *et al.*, 2021).

Os profissionais de enfermagem, expostos à sobrecarga laboral e condições precárias, enfrentam desgaste físico e emocional que pode culminar na síndrome de burnout.(SANTOS; BEGNINI; PRIGOL, 2022).

E os enfermeiros estão mais vulneráveis, visto que, é o profissional que tem o papel de liderança da equipe, além de planejar, executar, orientar e supervisionar a assistência prestada aos utentes. (DRESCH *et. al*, 2021)

Diante disso, eles são mais propensos a desenvolver a Síndrome de Burnout, que consiste numa estafa emocional e física, no qual o profissional se sente sobrecarregado e exausto do trabalho, culminando num esgotamento dos recursos

emocionais, com isso não se sente realizado naquilo que faz e conseqüentemente sua produtividade diminui (FARIA *et al.*, 2019)

Por ser um assunto de extrema relevância atualmente, especialmente no contexto da enfermagem, esse estudo justifica-se pela necessidade de compreender como os fatores relacionados à sobrecarga podem influenciar diretamente o bem-estar psicológico, emocional e físico dos enfermeiros.

A questão norteadora levantada pela presente pesquisa é: de que maneira a sobrecarga de trabalho afeta a saúde mental dos enfermeiros e quais as suas conseqüências? Por isso, esse estudo tem como objetivo geral analisar os impactos da sobrecarga de trabalho na saúde mental dos enfermeiros e, como objetivos específicos, identificar fatores de risco e observar estratégias eficazes para minimizar os efeitos negativos dessa sobrecarga.

## **MÉTODOS**

Essa pesquisa configura-se como uma revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa. A coleta de dados foi realizada por meio de buscas nas bases Google Acadêmico e SciELO. Para a identificação dos estudos, foram utilizadas as palavras-chave "enfermeiros", "saúde mental" e "sobrecarga", combinadas entre si com o uso de operadores booleanos "AND" e "OR", com a finalidade de refinar os resultados encontrados.

Os critérios estabelecidos como inclusão nessa pesquisa foram a seleção dos materiais considerando a pertinência ao tema, o idioma (português), a disponibilidade dos textos na íntegra e o período entre os últimos dez anos (2015 a 2025). Foram selecionados 12 artigos para a composição deste trabalho.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Após análise dos estudos selecionados, foram observados os seguintes temas: fatores de risco associados à sobrecarga de trabalho; síndrome de *Burnout* devido à sobrecarga de trabalho; estratégias para minimizar os impactos sobre a saúde mental dos enfermeiros.



Quanto aos fatores de risco associados à sobrecarga de trabalho, foi possível observar que o profissional enfermeiro está vulnerável com relação à saúde mental. A literatura aponta a falta de recursos humanos, carga horária extensa, dupla jornada de trabalho, conflitos interpessoais, falta de valorização profissional, dentre outras causas, podendo gerar insatisfação com o trabalho e levar a doenças mentais.

De acordo com Costa *et al.* (2018), a sobrecarga de trabalho, combinada à longa jornada, pode causar fragilidade na habilidade funcional e moral dos enfermeiros que pode acarretar em insatisfação, diminuição da vontade de permanecer no trabalho, depressão e sofrimento, além de sinais físicos.”

Ainda é possível observar que,

a organização do trabalho da enfermagem em turnos é uma das particularidades do contexto hospitalar, cenário da saúde tipicamente insalubre. A execução de atividades em ambientes insalubres e penosos, a precarização das condições, das relações de trabalho e o excesso de trabalho físico e mental constituem-se em situações que podem sobrecarregar o trabalhador. Soma-se a isso o trabalho realizado no turno noturno, que impõe ao trabalhador certa adaptação social e familiar, o que pode interferir no sono insuficiente, na atenção, na qualidade de vida, no convívio social e familiar e influenciar no baixo rendimento e risco de acidentes (Trindade *et al.*, 2020, p. 734).

Assim, a carga horária elevada se torna um dos principais desafios enfrentados pelos enfermeiros, podendo resultar em acidentes de trabalho devido ao cansaço mental e físico. Outro fator crítico é a quantidade insuficiente de profissionais de enfermagem, o que compromete o atendimento aos pacientes. Além disso, o acúmulo de empregos tem levado a um aumento das horas trabalhadas (JESUS; SILVA; CRUZ, 2024, p. 2).

Para Santos e Martins (2022) a enfermagem é uma das profissões que estão mais expostas aos riscos ocupacionais, uma vez que o ambiente hospitalar é o local com maior presença de riscos biológicos, mecânicos, ergonômicos e psicossociais, que levam ao desenvolvimento de doenças físicas e mentais. Apesar dos riscos, o profissional ainda continua esforçando-se para atingir elevados padrões de qualidade no atendimento aos usuários do sistema de saúde.

Diante do exposto, constata-se que são múltiplos os fatores de risco a que o enfermeiro está exposto diariamente, tornando o ambiente de trabalho desafiador para a realização de suas funções, uma vez que, devido a um salário defasado,

estes profissionais precisam ter mais de uma jornada de trabalho, além de ter que trabalhar em períodos noturnos, levando-os a estarem mais distantes de suas famílias e de atividades de lazer.

Diversos estudos demonstram que um dos maiores impactos gerados pela sobrecarga de trabalho é o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, sendo esta uma patologia proveniente exclusivamente do ambiente de trabalho. Esta síndrome pode desencadear uma série de sintomas que impactam diretamente a qualidade de vida do enfermeiro e, conseqüentemente, a assistência ofertada. Conforme discutido por Jesus, Silva e Cruz (2024), os sintomas incluem exaustão extrema, falta de motivação, sentimentos de desespero, visão negativa do trabalho, acarretando um ciclo vicioso de desmotivação e diminuição da qualidade do atendimento. Pode ocorrer entre enfermeiros que se sentem sobrecarregados e incapazes de atender às necessidades dos pacientes.

Desde que foi descrita em 1974, a Síndrome de *Burnout* vem sendo estudada constantemente. Autores consideram que este distúrbio é desencadeado devido à exposição exagerada a estressores no ambiente laboral, tanto em nível emocional quanto interpessoal. A síndrome ocorre mais frequentemente em profissionais que têm contato com o público em geral, sendo a enfermagem a profissão identificada com maior incidência devido aos fatores já descritos (Paiva *et al.*, 2019).

Diante da complexidade e gravidade desta patologia, promover o bem-estar psicológico tem estado em evidência na área da saúde atualmente. Diversos estudos apontam a importância de aderir estratégias voltadas para à redução de impactos negativos provenientes do ambiente de trabalho sobre a saúde mental:

É imprescindível que as instituições de saúde e profissionais em posição de gestão invistam em esforços para formular e aplicar estratégias que promovam um ambiente seguro e que favoreçam a saúde mental dos trabalhadores. Oferecer condições seguras e saudáveis pode aumentar a satisfação e valorização do trabalhador e contribuir para a qualificação da assistência, segurança e satisfação dos pacientes [...]. A maioria dos artigos apresentou estratégias com foco no indivíduo, como oferta de programas de treinamento de habilidades, tele atendimento e fortalecimento da resiliência, semelhante a literatura (SANTOS *et al.*, 2023, p. 3).

Desenvolver estratégias que sejam eficazes contribui para a promoção do bem-estar físico e psicológico dos enfermeiros e para reduzir a ocorrência do *Burnout*, estimulando ambientes e comportamentos mais positivos na instituição de saúde,

tornando não só o profissional, mas toda a equipe mais eficiente e eficaz (TEIXEIRA *et al.*, 2025).

Apesar de esforços estarem sendo investidos para a mudança deste cenário, a carga horária excessiva ainda representa um dos principais desafios enfrentados pela enfermagem, que dificulta até a ocorrência dos momentos de lazer, conforme disposto. Neste contexto, destaca-se o Projeto de Lei nº 206/23 que propõe a redução da jornada de trabalho dos profissionais de enfermagem para 6 horas diárias e 30 horas semanais, buscando preservar a saúde física e mental deste público (CÂMARA DOS DEPUTADOS, 2023).

Dessa forma, é urgente a necessidade de investir em estratégias para redução da exposição do profissional a agravos mentais, todavia esses esforços vão além das instituições de saúde, atingindo o nível governamental, que deve ter consciência da importância de os profissionais de enfermagem estarem saudáveis mentalmente para conseguir prestar um cuidado humanizado à sociedade.

## **CONCLUSÕES**

No que tange a análise dos impactos provenientes da carga de trabalho sobre a saúde mental dos enfermeiros, os fatores de risco e as estratégias propostas para minimizar os efeitos negativos da sobrecarga, o objetivo desse estudo foi atingido. Pois, de acordo com a revisão de literatura aqui exposta, foi demonstrado que a falta de valorização profissional, carga horária de trabalho exaustiva, dupla jornada de trabalho e insatisfação profissional são os principais agravantes que expõe o enfermeiro ao estresse laboral, acarretando em malefícios, tanto físicos quanto mentais.

O maior agravo para esse profissional é o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, proveniente de uma série de experiências negativas vivenciadas no ambiente de trabalho, que desencadeia a exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal, tornando o convívio com o ambiente de trabalho insustentável e prejudicando o atendimento prestado aos usuários de saúde.

É importante frisar que as instituições de saúde e os gestores públicos adotem um posicionamento mais efetivo e de caráter permanente frente aos riscos que acometem os enfermeiros. A implementação de políticas institucionais voltadas à valorização do enfermeiro e a carga horária reduzida instituída em lei devem ser prioridades estratégicas para garantir qualidade de vida aos enfermeiros.

## AGRADECIMENTOS

À FOA/UniFOA, pelo fomento para o desenvolvimento dessa pesquisa, nossos mais sinceros agradecimentos.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental**. Brasília, Ministério da Saúde, s.d. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 30 maio 2025.

CÂMARA DOS DEPUTADOS. **Proposta prevê jornada de 30 horas semanais para a enfermagem**. Câmara dos deputados, 2023. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/938922-proposta-preve-jornada-de-30-horas-semanais-para-a-enfermagem/>. Acesso em: 24 jul. 2025.

COSTA, C. S. *et al.* A influência da sobrecarga de trabalho do enfermeiro na qualidade da assistência. **Rev. Uningá**, v. 55, n. 4, p. 110-120, out./dez. 2018. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2403/1796>. Acesso em: 20 jul. 2025.

DRESCH, L. S. C. *et al.* A Saúde Mental do Enfermeiro frente à pandemia COVID-19. Revisão integrativa. **Rev. Enferm. Foco**, v. 11, n. 6, p. 14-20, 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.21675/2357-707X.2020.v11.n6.3675>. Disponível em: <https://enfermfoco.org/article/a-saude-mental-do-enfermeiro-frente-a-pandemia-covid-19/>. Acesso em: 30 maio 2025.

FARIA, S. *et al.* Saúde mental dos enfermeiros: Contributos do burnout e engagement no trabalho. **Rev. Port. Enferm. Saúde Mental**, n. (22, p. 09-18, dez. 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1099235>. Acesso em: 30 maio 2025.

JESUS, S. A.; SILVA, L. A.; CRUZ, A. C. M. O impacto do Estresse Ocupacional na Saúde Mental do Profissional Enfermeiro. **Braz. J. Biol. Sci.**, v. 11, n. 25, p. 1-12, 2024. Disponível em: <https://bjbs.com.br/index.php/bjbs/article/view/60/72>. Acesso em: 22 jul. 2025.

NASCIMENTO, R. S. *et al.* Bem-estar mental dos enfermeiros em um hospital de urgência e emergência. SMAD, **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**, Ribeirão Preto, v. 17, n. 2, p. 34-43, abr./jun. 2021 DOI:

<https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2021.159664>. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1806-69762021000200006> HYPERLINK "https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1806-69762021000200006&script=sci\_arttext"& HYPERLINK "https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1806-69762021000200006&script=sci\_arttext"script=sci\_arttext. Acesso em: 02 jun. 2025.

PAIVA, J. D. M. *et al.* Fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout em enfermeiros. **Rev. Enferm. UFPE on line**, v. 13, n. 2, p. 483-490, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v13i2a235894p483-490-2019>. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/view/235894>. Acesso em: 22 jul. 2025.

SANTOS, A. F.; MARTINS, W. Saúde mental dos profissionais de enfermagem diante da sobrecarga de trabalho: uma revisão integrativa de literatura. **e-Acadêmica**, v. 3, n. 2, e5132188, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.52076/eacad-v3i2.188>. Disponível em: <https://www.eacademica.org/eacademica/article/view/188/169>. Acesso em: 20 jul. 2025.

SANTOS, B. V. *et al.* Estratégias de promoção à saúde mental no trabalho da enfermagem hospitalar: revisão integrativa. **Rev. Enferm. UFSM**, v. 13, e36, p. 1-20, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/74722/62563>. Acesso em: 22 jul. 2025.

SANTOS, E. L.; BEGNINI, M.; PRIGOL, A. C. Implicações da síndrome de burnout na saúde mental dos enfermeiros da atenção primária à saúde. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 30, dez. 2023. DOI: <https://doi.org/10.19131/rpesm.374>. Disponível em: <https://scielo.pt/scielo.php?pid=S1647-21602023000200066> Acesso em: 20 maio 2025.

TEIXEIRA, H. C. *et al.* Desafios ocultos da síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem no Brasil: fatores de risco e impactos – uma revisão integrativa da literatura. **Rev. Aracê**, São José dos Pinhais, v. 7, n. 1, p. 69-109, 2025. DOI: <https://doi.org/10.56238/arev7n1-006>. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/2654/3086>. Acesso em: 24 jul. 2025.

TRINDADE, L. R. *et al.* Sobrecarga de trabalho em unidades hospitalares: percepção de enfermeiros. **Saude Pesq.**, v. 14, n. 4, p. 733-742, out./dez. 2021. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/download/8063/6735>. Acesso em: 22 ago. 2025.