

EFEITOS DA SOBRECARGA DE TRABALHO NA SAÚDE MENTAL E O ENFRENTAMENTO DA ENFERMAGEM HOSPITALAR

Ernandes Gonçalves Dias¹, Vagner Bruno de Jesus Pacheco²,
Samara Alves de Freitas³, Betânia Soares Antunes⁴, Lyliane Martins Campos⁵,
Maiza Barbosa Caldeira⁶

Resumo: A sobrecarga assistencial constitui um fator determinante para a saúde mental dos profissionais de enfermagem, especialmente em contextos hospitalares com alta demanda e limitação de recursos. Objetivou-se avaliar os efeitos da sobrecarga de trabalho sobre a saúde mental e as estratégias de enfrentamento dos profissionais de enfermagem atuantes em um Hospital Filantrópico, no Brasil. Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, realizado com 15 profissionais de enfermagem com idade entre 27 e 46 anos. Os dados foram coletados entre agosto e setembro de 2025 por meio de uma entrevista semiestruturada, analisadas mediante Análise Temática. Os resultados evidenciaram que a sobrecarga de trabalho e a proximidade com o sofrimento dos pacientes geram exaustão física e emocional. Os profissionais relataram crises de choro, dificuldade de desconectar após os plantões e sentimento de incapacidade diante das demandas, com repercussões na vida pessoal. Como estratégias de enfrentamento, recorrem ao apoio familiar e de amigos, à fé, à troca ou pagamento de plantões, ao lazer, à prática esportiva e à socialização. Reconhecem a ausência de suporte psicológico institucional, o que aumenta a sensação de desamparo, por isso buscam

-
- 1 Enfermeiro. Mestre em Ciências. Docente na Faculdade Verde Norte (Favenorte). E-mail: ernandesgdias@yahoo.com.br
 - 2 Discente de Enfermagem. Faculdade Verde Norte (Favenorte). E-mail: vagnerbruno96@gmail.com
 - 3 Discente de Enfermagem. Faculdade Verde Norte (Favenorte). E-mail: freitassamara04@gmail.com
 - 4 Discente de Enfermagem. Faculdade Verde Norte (Favenorte). E-mail: betaniaantunes@icloud.com
 - 5 Enfermeira. Especialista em Docência na Saúde. Docente na Faculdade Verde Norte (Favenorte). E-mail: lyliport@gmail.com
 - 6 Enfermeira. Especialista em Docência na Saúde. Docente na Faculdade Verde Norte (Favenorte). E-mail: maizacaldeira@yahoo.com.br

terapia externa. Conclui-se que a sobrecarga de trabalho fragiliza a saúde mental e a qualidade do cuidado prestado, exigindo políticas institucionais de apoio psicológico, dimensionamento adequado e valorização profissional para promover ambientes de trabalho mais salubres.

Palavras-chave: saúde mental; profissionais de enfermagem; saúde ocupacional; recursos humanos em hospital.

EFFECTS OF WORK OVERLOAD ON MENTAL HEALTH AND THE COPING FOR HOSPITAL NURSING STAFF

Abstract: Overwork is a determining factor in the mental health of nursing professionals, especially in hospital settings with high demand and limited resources. This study aimed to evaluate the effects of work overload on the mental health and coping strategies of nursing professionals working in a philanthropic hospital in Brazil. This is a descriptive, qualitative study conducted with 15 nursing professionals aged between 27 and 46 years. Data were collected between August and September 2025 through a semi-structured interview and analyzed using thematic analysis. The results showed that work overload and proximity to patient suffering generate physical and emotional exhaustion. Professionals reported crying spells, difficulty disconnecting after shifts, and feelings of inadequacy in the face of demands, with repercussions on their personal lives. As coping strategies, they resort to family and friends' support, faith, shift exchange or payment, leisure, sports, and socialization. They acknowledge the absence of institutional psychological support, which increases the feeling of helplessness, therefore they seek external therapy. It is concluded that work overload weakens mental health and the quality of care provided, requiring institutional policies for psychological support, adequate staffing levels, and professional recognition to promote healthier work environments.

Keywords: mental health; nurse practitioners; occupational health; personnel, hospital.

1 INTRODUÇÃO

No contexto hospitalar, as demandas de cuidados são atendidas, em sua maioria, pela equipe de enfermagem e incluem cuidados básicos como banho, monitoramento, administração de medicamentos, e de maior complexidade, como monitorização contínua em Unidades de Terapia Intensiva (UTI), cuidados pré, intra e pós operatórios, passagem de sondas, entre outros, além das situações emergenciais que exigem a tomada de decisões imediatas (Coelho *et al.*, 2024; Gautam, 2024).

Esse fator repercute sobre a saúde dos profissionais, por promover prejuízos físicos e principalmente psicológicos em vista do estresse vivenciado no ambiente hospitalar. Além disso, a sobrecarga de trabalho, bem como o acúmulo de funções, potencializa o estresse, que conduzem a decisões menos assertivas e planejadas (Freitas; Silva; Soares, 2024).

Falhas em processos de trabalho da enfermagem, bem como as frequentes condições intensas de trabalho do ambiente hospitalar, implicam em uma

tendência de provocar desgastes físicos e emocionais entre os profissionais. O trabalho em turnos é uma realidade da enfermagem hospitalar, onde a equipe está sujeita a integrar sistemas de plantões e escalas com jornadas prolongadas que deixam os profissionais expostos a um maior número de situações que promovem a sobrecarga e o adoecimento mental (Dias *et al.*, 2025).

Questões ligadas ao ambiente físico são fatores que também contribuem para o adoecimento do profissional. Além da condição de comprometimento mental, observado em quadros de *burnout*, os profissionais com a vivência em turnos extensos se deparam com problemas de ergonomia relacionados à estrutura física, móveis e equipamentos, assim como da divisão e cronograma do trabalho e de suporte psicológico (Shetty *et al.*, 2024; Virtanen *et al.*, 2025).

Nesse sentido, a enfermagem é uma profissão que exige resistência física e emocional diante da carga excessiva de trabalho. Profissionais submetidos a jornadas prolongadas, múltiplas responsabilidades e déficit de pessoal, características do trabalho em hospitais, enfrentam riscos elevados de esgotamento físico e emocional (Santos; Martins, 2022).

Ambientes que proporcionam interação prolongada com níveis elevados de estresse, como o de trabalho da enfermagem, contribuem para repercussões sobre a saúde mental, como transtornos de ansiedade, depressão e distúrbios do sono, que podem levar ao absenteísmo ou mesmo ao abandono da profissão (Dias *et al.*, 2025).

Assim, a instituição hospitalar que não assegurar a atuação da enfermagem como pilar fundamental para a qualidade do cuidado, pode conduzir o profissional a uma rotina de trabalho que causa impactos em sua saúde. O adoecimento da equipe de enfermagem, principalmente mental, é reflexo da sobrecarga de trabalho e prejudica a qualidade do cuidado prestado (Ventura-Silva *et al.*, 2021).

Nesse sentido, o interesse por essa investigação surgiu de experiências em estágios hospitalares durante a graduação em Enfermagem, onde se observou desafios enfrentados pelos profissionais de enfermagem, especialmente, a sobrecarga de trabalho com pacientes dependentes de cuidados. Essa realidade despertou a necessidade de compreender o impacto da alta demanda assistencial na saúde mental desses profissionais.

Embora a literatura já aponte a relação geral entre estresse e saúde mental na enfermagem, a lacuna a ser preenchida é a investigação empírica desse impacto em um contexto específico, para descrever como a alta demanda assistencial se traduz em comprometimento da saúde mental. Assim, o estudo tem como questão norteadora: como se manifestam os impactos da sobrecarga de trabalho na saúde mental e quais as formas de enfrentamento adotadas pelos profissionais de enfermagem de um hospital filantrópico?

Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo avaliar os efeitos da sobrecarga de trabalho sobre a saúde mental e as estratégias de enfrentamento

dos profissionais de enfermagem atuantes em um Hospital Filantrópico de um município no norte de Minas Gerais.

2 MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo e qualitativo, o qual adotou as *Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research* (COREQ) para a condução do relatório (Tong; Sainsbury; Craig, 2007).

Foram considerados elegíveis para participar do estudo ser profissional de enfermagem, atuante em um Hospital Filantrópico do Brasil, em exercício de funções assistenciais durante o período da coleta de dados e possuir funções cognitivas preservadas para responder a uma entrevista, função verificada pela linguagem e capacidade de localização espacial do profissional.

O município do estudo está situado no norte do Estado de Minas Gerais e o Hospital é uma entidade filantrópica sem fins lucrativos. A Instituição oferece internações nas áreas de clínica médica, pediátrica, cirúrgica, obstétrica e saúde mental. Além disso, disponibiliza atendimento de urgência e emergência no pronto-socorro que funciona 24 horas por dia.

A Instituição dispõe de 42 leitos, dos quais 40 são destinados ao Sistema Único de Saúde (SUS), sistema de atendimento público de saúde do Brasil, e 02 para convênios e atendimentos particulares. Sua área de cobertura inclui sete municípios com atendimento de média complexidade a uma população estimada em 86.000 habitantes. O corpo clínico de enfermagem inclui 20 enfermeiros e 31 técnicos de enfermagem, estrategicamente distribuídos pelos setores assistenciais.

O contato com os potenciais informantes para participar do estudo foi realizado em parceria com a diretoria do hospital, que cedeu uma planilha com a relação dos profissionais de enfermagem por turno de trabalho e o contato telefônico. De posse dessa relação, os profissionais elegíveis foram abordados aleatoriamente pelos pesquisadores via ligação telefônica, sendo sondados quanto ao interesse em participar do estudo e então agendada uma entrevista. Foram retirados do estudo os profissionais não localizados em até três tentativas de contato. Nesse processo de seleção seis profissionais identificados recusaram participar do estudo.

Os dados foram coletados por dois pesquisadores, graduandos em enfermagem, treinados previamente, no período de agosto a setembro de 2025, a partir de uma entrevista aplicada individualmente aos profissionais de enfermagem que atenderam aos critérios de seleção do estudo.

As entrevistas foram realizadas nas dependências do Hospital, em espaço privativo, durante o turno de trabalho dos informantes, em data e horário previamente agendados, garantindo mínima interferência nas atividades assistenciais. Tiveram duração média de 15 minutos, com dados coletados até a obtenção de saturação do conteúdo coletado nos depoimentos.

Foram gravadas em áudio através de um dispositivo de voz, transcritas na íntegra e apresentadas aos informantes para a validação do conteúdo.

O roteiro de entrevista teve como questões norteadoras: Quais os efeitos ou consequências da sobrecarga de trabalho assistencial em sua saúde mental e bem-estar psicológico? Quais manifestações físicas você percebe que são causadas ou agravadas pela sobrecarga de trabalho e pelo estresse mental? O que você costuma fazer para aliviar, reduzir ou amenizar as consequências da sobrecarga do seu trabalho em sua saúde mental? Qual o tipo de apoio é oferecido pela Instituição para ajudar você a enfrentar e lidar com o estresse e a sobrecarga de trabalho?

O material empírico foi categorizado em uma planilha de texto da *Microsoft Office Word* e, posteriormente, analisado através da Análise Temática, seguindo-se as etapas: preliminarmente, coleta, transcrição literal, realizada manualmente pelos pesquisadores, e ambientação com o dado a partir de leituras repetidas do material, seguida por acomodação dos dados em instrumento de análise, identificação das unidades de contexto, núcleos de sentido e dos temas com emprego de análise vertical e horizontal (Dias; Mishima, 2023).

As categorias temáticas foram estabelecidas após a análise (leitura e releitura) do material empírico, de modo que cada assunto geral e significativo, extraído dos dados sistematizados em cada conjunto de núcleos de sentido, compuseram os temas (Dias; Mishima, 2023).

Na apresentação do conteúdo, a identidade dos informantes foi preservada com a substituição de seus nomes por pseudônimos, acompanhado da letra E (Enfermeiro) ou TE (Técnico de Enfermagem) para designar a categoria profissional.

O projeto de pesquisa do estudo foi submetido ao instrumento de autoavaliação de projetos de pesquisa envolvendo seres humanos de Dias (2020) e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros, através do número de CAAE: 89951725.9.0000.5146. Os profissionais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

3 RESULTADOS

Participaram do estudo 15 profissionais de enfermagem, de ambos os sexos, sete técnicos de enfermagem e oito enfermeiros. A idade dos informantes variou entre 27 e 46 anos e se autodeclararam pardos, brancos ou negros. Eram casados, solteiros, divorciados ou viviam em união estável, com renda entre R\$3.200,00 e R\$7.000,00 mensais.

Entre os informantes, oito exerciam dupla jornada de trabalho. A carga horária de trabalho na Instituição variou entre 30 a 40 horas semanais. O tempo de experiência profissional e de atuação na Instituição era de dois a 16 anos.

O material empírico possibilitou a identificação de dois temas para análise: “Influência da sobrecarga de trabalho sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem” e “Estratégias de enfrentamento da sobrecarga de trabalho e minimização de seus efeitos sobre a saúde mental”.

3.1 Influência da sobrecarga de trabalho sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem

Os depoimentos revelaram que a sobrecarga de trabalho com as múltiplas demandas do ambiente hospitalar produzem exaustão física e emocional. O estresse do ambiente de trabalho causa sensação de cansaço e esgotamento emocional, trazendo à tona lembranças traumáticas de períodos críticos, como a pandemia; produz ansiedade e pânico para dar conta das demandas e sentimento de incapacidade de ajudar o paciente. A dificuldade em lidar com as emoções faz com que o desgaste emocional perdure após os plantões.

[...] é um desgaste muito grande, sabe? Aqui a gente vive com medo de errar, porque é paciente atrás de paciente, medicação, curativo, prontuário e tudo ao mesmo tempo. Às vezes quando o setor enche, eu fico muito ansiosa, porque me lembra a pandemia. [...] Fiquei muito traumatizada com aquilo, e agora, quando a rotina aperta, é como se eu voltasse lá atrás. É uma mistura de pânico e de obrigação, porque não tem opção, você precisa dar conta [...] (Rita, TE).

[...] às vezes eu chego em casa e não consigo nem desligar, sabe? A cabeça fica a mil, você fica pensando em tudo que aconteceu no plantão [...]. Eu já tive até crise de choro no banheiro aqui do hospital, sabe? para não desabar na frente do pessoal (Raquel, E).

Corrido demais. É pânico mesmo de fazer algo errado, mas no dia a dia a gente vai lhe dando com isso, tem que levar mesmo, mas tem hora que o emocional mesmo fica bem abalado (Garibalda, TE).

A gente fica cansado. Estresse mental também, né? Também fica incapaz de ajudar o paciente [...]. A gente quer ajudar bastante o paciente, mas fica incapaz (Valério, E).

A sobrecarga de trabalho e a proximidade com o sofrimento dos pacientes intensificam o envolvimento emocional dos profissionais, gerando ansiedade, nervosismo e crises de choro. Foi observado que a identificação com histórias de adoecimento, especialmente quando semelhantes às vividas em âmbito familiar do profissional, potencializa esse impacto, resultando em sentimento de culpa e desgaste psicológico que ultrapassam o ambiente

hospitalar e se refletem na vida pessoal e familiar, evidenciando como as demandas emocionais do cuidado repercutem no bem-estar dos trabalhadores.

[...] tipo assim mesmo, um paciente que tem uma doença, que algum familiar da gente já teve, sabe? A gente acaba pegando pra gente e o emocional abala demais (Maria Fernanda, E).

[...] já percebi que fiquei mais nervosa, mais ansiosa, isso reflete até em casa. Às vezes chego sem paciência com meus filhos e com meu marido, mas é porque chegou no limite (Marina, E).

[...] fico muito ansiosa e um pouco nervosa. Já teve dia de eu me trancar no banheiro e chorar escondida pra ninguém ver. [...] Fico irritada, sem paciência com quem tá em casa, e depois me culpo por isso (Ivete, TE).

Geralmente quando a gente se coloca no lugar do paciente, né, e de quando pegamos as dores para nós. De ver ele precisando de uma assistência melhor e devido a correria a gente não conseguir oferecer todo aquele cuidado, então a gente fica com isso na mente até mesmo quando a gente está fora do hospital (Gisele, TE).

3.2 Estratégias de enfrentamento da sobrecarga de trabalho e minimização de seus efeitos sobre a saúde mental

Os profissionais buscam enfrentar o estresse da rotina valendo-se de estratégias que integram descanso e convívio familiar. Para garantir esse tempo, alguns recorrem à troca ou pagamento de plantões, enquanto outros encontram na fé e na socialização com amigos um suporte adicional. Essas práticas revelam a centralidade dos vínculos pessoais e espirituais como recursos de enfrentamento que permitem equilibrar as exigências do trabalho com a preservação da saúde mental e do bem-estar.

[...] tento tirar um tempo pra descansar, desligar o celular e dormir. Fazer companhia para meus filhos, meu marido, quando posso vou pra casa de minha mãe [...] (Marina, E).

[...] tento descansar ao máximo nas folgas. Quando consigo, pago alguém pra me substituir e tiro pelo menos um final de semana livre pra ficar com minha família, se eu não fizer isso, não aguento porque é muita coisa (Gisele, TE).

[...] tento tirar um final de semana de folga, mesmo que precise pagar alguém para me substituir. Isso é a única forma de respirar um pouco, ir para a casa da minha mãe, tirar o dia para meu filho e meu marido e tentar descansar (Rita, TE).

[...] busco conversar muito com Deus, sabe. Nos meus dias de folga, tento focar mais em mim, descansar, ajudar minha mãe no que ela precisa e tento sair com minhas amigas [...] (Verônica, E).

Os informantes relataram dedicar os finais de semana livres em atividades relaxantes, como viagens e momentos de lazer como forma de recarregar suas energias e aliviar o estresse. A prática de esporte como momento de lazer e descontração com bebidas alcoólicas também foram destacados como alternativas para aliviar a pressão do trabalho e minimizar seus efeitos sobre a saúde mental.

[...] no final de semana, faço questão de sair com eles [família], rir, dançar, viajar quando dá. [...] Isso me recarrega pra aguentar a semana de novo (Anitta, E).

[...] tento aproveitar minhas folgas, né [...] quando posso fico com minha família, vou um pouco pra roça pra distrair a cabeça e brincar com minha filha (Helena, TE).

[...] jogo bola com os amigos, quando dá. É a única coisa que me faz esquecer um pouco do hospital. Também gosto de tomar uma cerveja e conversar besteira, porque se ficar só falando de serviço, enlouquece (Jurandir, E).

As falas dos depoentes indicaram a falta de assistência psicológica Institucional para a saúde mental dos colaboradores e que esse gargalo coloca o profissional em condição de vulnerabilidade pela sensação de desamparo: “[...] aqui não tem apoio. A gente fica desamparado né, pra não dizer jogado. Mas é triste a gente precisar e não ter um profissional pra nos atender nessa questão tão delicada que é a saúde mental.” Helena, TE. Contudo, além das estratégias já mencionadas, há profissionais que buscam assistência psicológica externa para cuidados com a saúde mental em função do desgaste emocional diante da sobrecarga, como afirma Gustavo, TE: “Acompanhamento, terapia, terapia em cima de terapia com psicólogo.”

4 DISCUSSÃO

A sobrecarga de trabalho permanente produz impactos no estado de saúde mental e emocional dos trabalhadores. A carga de trabalho excessiva,

entre os profissionais de enfermagem, frequentemente está associada à exaustão emocional e ansiedade. Ambientes hospitalares de alta pressão, como enfermarias lotadas, podem conduzir a quadros de síndrome de *burnout* em consequência do estresse ocupacional crônico, que por sua vez leva à exaustão emocional e redução da realização profissional e da qualidade de vida dos profissionais (Bezerra; Nascimento; Silva, 2024; Conceição *et al.*, 2025; Faustino *et al.*, 2025).

O estresse ocupacional constante e os múltiplos afazeres dificultam a recuperação emocional e instalam um estado de tensão prolongado. A rotina acelerada compromete o bem-estar mental da equipe de enfermagem e leva à manifestação de sintomas ansiosos, fadiga mental e gatilhos para as atividades laborais, que comprometem o desempenho do profissional (Jesus; Silva; Cruz, 2024).

Um estudo realizado com 10 enfermeiros de um hospital em Lisboa, Portugal, que buscou compreender os aspectos de satisfação/insatisfação com a qualidade de vida no trabalho dos enfermeiros no contexto da pandemia de *Coronavirus Disease 2019*, identificou que a elevada carga de trabalho produziu impactos emocionais dentro e fora do trabalho. Em alguns enfermeiros persistiram alterações cognitivas, como dificuldade de concentração, redução da capacidade de memória e raciocínio, e redução da vontade de executar atividades fora do trabalho (Fernandes *et al.*, 2023).

O envolvimento contínuo do profissional de enfermagem com o sofrimento alheio, observado nas enfermarias hospitalares, movido pela empatia e pelo senso de responsabilidade, promove a absorção da dor dos pacientes e familiares, essa vivência eleva sensações emocionais a níveis críticos. Experiências dessa natureza são compreendidas como fadiga por compaixão, que se manifesta de maneira sutil, porém, devastadora na sobrecarga emocional vivida pelos profissionais de enfermagem (Cardoso; Tomotani; Mucci, 2023; Rodrigues *et al.*, 2021).

Essa condição de fadiga por compaixão carrega consigo sentimentos de esgotamento, apatia e distanciamento afetivo, que não derivam da falta de empatia, mas do seu excesso. Em contextos de sobrecarga de trabalho, ela tende a se agravar, pois o profissional, sem espaço para descanso emocional, converte a empatia em seu próprio sofrimento, que vai além do contexto de trabalho (Trindade *et al.*, 2025).

Consequentemente, a rotina vivenciada com a proximidade com o sofrimento dos pacientes acarreta prejuízos na saúde mental do profissional, que passa a apresentar sintomas de despersonalização e esvaziamento emocional, assim como na qualidade da assistência, marcada por respostas automatizadas e perda do vínculo afetivo com o paciente (Borba; Queiroz, 2023).

Uma investigação realizada com 17 profissionais de uma equipe multiprofissional, em um hospital de Goiânia, Brasil, que buscou entender as

ações profissionais da equipe frente às demandas emocionais dos pacientes internados, observou que os participantes demonstraram dificuldade na autopercepção das emoções no ambiente de trabalho e interferência emocional em suas ações profissionais, além de os profissionais relacionarem o próprio adoecimento com as emoções dos pacientes, onde o sofrimento e angústia presenciados repercutiram em sua saúde mental (Damasceno; Teles; Costa, 2024).

O esforço individual para conseguir momentos de recuperação mental é uma estratégia importante de preservação da saúde mental. É um momento onde o profissional de enfermagem busca reconstruir o equilíbrio emocional após longos períodos de trabalho e estresse. Nesse cenário, o apoio familiar e a espiritualidade representam fatores protetores fundamentais contra a fadiga emocional e o *burnout*, pois reforçam o senso de pertencimento e de propósito, que permite ao profissional reconfigurar sua relação com o sofrimento vivido no trabalho (Garcia *et al.*, 2024).

Outrossim, as estratégias utilizadas pelos profissionais de enfermagem para enfrentar a sobrecarga de trabalho expressam, em grande parte, a busca por equilíbrio emocional frente às exigências e tensões do cotidiano. A troca ou o pagamento de plantões, como forma de garantir períodos de descanso é sinal de um esforço individual para ter a oportunidade de tempo para recuperação física e mental em meio à rotina extenuante. Da mesma forma, o recurso à fé e ao convívio social funciona como papel terapêutico na tentativa de reduzir o estresse e a exaustão, a fim de permitir que os profissionais reencontrem sentido em seu trabalho e restaurem o equilíbrio psíquico (Souza *et al.*, 2024; Coimbra *et al.*, 2021).

Uma investigação conduzida com 12 profissionais de enfermagem atuantes em um hospital filantrópico de um município do norte de Minas Gerais, buscou avaliar a qualidade de vida desses profissionais e indicou que a jornada de trabalho promove exaustão física, estresse e cefaleia, que dificulta ou impede a realização de outras atividades da vida diária e um repouso satisfatório. Dentre as estratégias para lidar com esses desafios foram destacadas o planejamento da vida pessoal, com a oferta de momentos de lazer e relaxamento e a organização dos processos de trabalho, como troca de plantões e elaboração de escalas de trabalho de modo que as folgas em datas comemorativas alcance a todos alternadamente (Dias *et al.*, 2025).

A rotina intensa, as longas jornadas e as exigências emocionais inerentes ao cuidado hospitalar criam um ambiente propício à fadiga e podem favorecer o uso abusivo de substâncias psicoativas. Esse cenário de sobrecargas favorece meios de enfrentamento ao estresse ocupacional que geralmente inclui a mudança no estilo de vida, com destaque ao aumento do consumo de álcool como estratégia de alívio das tensões (Martinez; Latorre; Fischer, 2022; Pantoja *et al.*, 2022).

Além disso, o lazer e o convívio social representam um caminho importante no enfrentamento do estresse ocupacional na enfermagem e se apresentam como espaços de recomposição física e emocional. A busca por um alívio na tensão acumulada é exercida por meio de atividades que resgatam o prazer e o senso de normalidade fora do ambiente hospitalar, pois esse tipo de fuga pode ser importante para reduzir os níveis de estresse e atuar na prevenção de quadros de fadiga emocional, sobretudo quando envolvem vínculos afetivos e interações sociais positivas (Abrao *et al.*, 2024).

O distanciamento do trabalho, por meio de atividades esportivas e recreativas, como forma de preservar a saúde mental é importante para romper o ciclo de sobrecarga e sofrimento emocional e reafirmar a dimensão humana do profissional de enfermagem (Lima; Domingues Júnior; Gomes, 2023).

Exercícios físicos praticados com regularidade são promotores da redução do estresse, da melhoria do humor, do bem-estar, da alegria e da qualidade de vida. Adicionalmente, o exercício serve como tratamento complementar para condições psiquiátricas como ansiedade e depressão, visto que estimula o aumento da produção de serotonina e a liberação de endorfina e dopamina, aliviando os sintomas, além de influenciar positivamente na autoestima, autopercepção e na interação social (Silva *et al.*, 2024).

Em um estudo realizado com 10 profissionais de saúde, entre eles enfermeiros e técnicos de enfermagem, que atuaram na assistência à pacientes suspeitos e confirmados de Covid-19, em um hospital de Minas Gerais, Brasil, foi verificado repercussões das condições de trabalho sobre a saúde mental dos profissionais e identificado a necessidade de afastamento do trabalho e busca por interações sociais para a promoção de uma boa saúde mental. A baixa de profissionais e a sobrecarga de trabalho imposta pela pandemia, além da falta de suporte psicológico e a interação social prejudicada, foram carreadores de ansiedade, depressão, alteração do sono e humor, com a necessidade de intervenções medicamentosas para amenizar os prejuízos emocionais (Dias; Souza; Gomes, 2022).

Ademais, os cuidados com a saúde mental da equipe de enfermagem demandam uma responsabilidade ampliada, onde as instituições de saúde possuem um papel importante, visto as condições de trabalho adversas. Os gestores hospitalares devem assegurar políticas efetivas de suporte psicológico, capacitação emocional e adequação do dimensionamento de pessoal, para aliviar a sobrecarga e o risco de adoecimento mental. É ainda um dever das instituições promover espaços de escuta e incentivar práticas de autocuidado para preservar a saúde física e emocional dos profissionais (Leite *et al.*, 2025; Lopes *et al.*, 2022).

A adoção de meios para lidar com o excesso de trabalho e minimizar suas consequências auxilia no processo de redução dos efeitos da sobrecarga de trabalho e do sofrimento psicológico, mas não elimina as causas estruturais do estresse e seus efeitos sobre a saúde mental. A quantidade excessiva de

trabalho leva a um ciclo de adoecimento mental constante e o profissional de enfermagem precisa ter consciência e agir para cuidar da própria saúde emocional, principalmente com a busca por ajuda psicológica (Ono, 2025).

Esse movimento de autocuidado reflete a compreensão do profissional de que o enfrentamento solitário pode não ser suficiente para sustentar o equilíbrio emocional diante das pressões do ambiente hospitalar e encontra no apoio terapêutico uma estratégia protetora contra a cronificação do estresse e o desenvolvimento de transtornos relacionados ao trabalho (Oliveira *et al.*, 2025).

O acompanhamento psicológico contribui para a ressignificação das experiências de sofrimento, que favorecem o caminho de autoconhecimento e o fortalecimento da autoestima. Embora essa iniciativa individual seja positiva, ela também evidencia a possibilidade da ausência de políticas institucionais estruturadas de suporte emocional, já que o profissional precisa recorrer de forma autônoma a um serviço que deveria ser garantido pelo empregador (Formiga; Paula; Silva, 2022; Macedo *et al.*, 2025).

Um estudo de revisão da literatura com o objetivo de identificar as principais estratégias para minimizar a incidência de transtornos mentais relacionados ao trabalho na equipe de enfermagem, evidenciou que os sintomas de esgotamento emocional são exacerbados pela sobrecarga de trabalho e pela falta de políticas de saúde mental institucionais. O estudo destaca a urgência de atenção e ação contínua para proteger a saúde mental dos profissionais de enfermagem, para que essa possa continuar a prestar cuidados de qualidade aos pacientes de maneira saudável e sustentável (Pereira *et al.*, 2025).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho sob tensão contínua fragiliza o equilíbrio psíquico e interfere na capacidade de manter vínculos saudáveis dentro e fora do ambiente hospitalar, o que evidencia a urgência de proteção à saúde mental dos profissionais de enfermagem. O excesso de demandas para atendimento compromete a qualidade do cuidado prestado. Enfermeiros e técnicos enfrentam um dilema ético e organizacional ao se perceberem impedidos de ofertar um cuidado integral em virtude da sobrecarga de demandas e da exaustão física e emocional produzida pelas condições de trabalho.

Frente a isso, os profissionais utilizam diversas estratégias para enfrentar a sobrecarga emocional presente no cotidiano laboral. Entre essas estratégias, destacam-se o fortalecimento dos vínculos sociais, a valorização do convívio com familiares e amigos, a prática da fé e a reorganização das rotinas pessoais e profissionais. Embora essas ações contribuam para o enfrentamento das adversidades, elas não substituem a responsabilidade das instituições em promover ambientes de trabalho salubres e políticas permanentes de cuidado voltadas a quem se dedica ao ato de cuidar.

O estudo oferece subsídios diretos para a gestão de pessoas, a educação em saúde, a qualidade do cuidado e a defesa dos direitos dos trabalhadores. Ao evidenciar a influência negativa do dimensionamento inadequado de pessoal e, ao mesmo tempo, mapear as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais, ele fornece bases para o desenvolvimento de programas de educação permanente. Além disso, o trabalho destaca a lacuna crítica de suporte psicológico institucional, pressionando, assim, atitudes dos gestores e lideranças de classe a implementar programas de saúde mental que visem proteger o bem-estar dos trabalhadores e, conseqüentemente, garantir a qualidade da assistência prestada.

Como limitação do estudo, destaca-se o recorte local e o número restrito de informantes, além do uso de um instrumento de coleta de dados elaborado pelos próprios pesquisadores.

REFERÊNCIAS

- ABRAO, R. K. *et al.* Lazer na vida dos enfermeiros: Impactos no equilíbrio entre trabalho e bem-estar. **Revista Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 12, e11292, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.54033/cadpedv21n12-263>. Acesso em: 18 jun. 2025.
- BEZERRA, S. X. F.; NASCIMENTO, M. R.; SILVA, R. G. T. Consequências da sobrecarga de trabalho na atuação do profissional de enfermagem. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 9, e76158, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n9-442>. Acesso em: 14 maio 2025.
- BORBA, G. M. N.; QUEIROZ, V. C. Fadiga por compaixão em enfermeiros intensivistas: revisão integrativa. **Arquivos de Ciências da Saúde da Unipar**, v. 27, n. 6, p. 3025-41, 2023. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/10311/4868>. Acesso em: 10 jul. 2025.
- CARDOSO, A. A.; TOMOTANI, D. Y. V.; MUCCI, S. Compassion fatigue and coping strategies before death. **Revista Bioética**, v. 31, e3271PT, 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-803420233271EN>. Acesso em: 05 jun. 2025.
- COELHO, F. *et al.* Predisposing factors to medication errors by nurses and prevention strategies: a scoping review of recent literature. **Nursing Reports**, v. 14, p. 1553-1569, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nursrep14030117>. Acesso em: 22 jun. 2025.
- COIMBRA, M. A. R. *et al.* Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem de instituições hospitalares de ensino. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 8657-8672, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-380>. Acesso em: 09 maio 2025.

CONCEIÇÃO, A. L. P. *et al.* Impactos da síndrome de burnout na qualidade de vida dos profissionais de Enfermagem na Atenção Primária em Saúde. **Enfermagem Brasil**, v. 24, n. 2, p. 2246-2260, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.62827/eb.v24i2.4053>. Acesso em: 27 jun. 2025.

DAMASCENO, A. S. R.; TELES, G. L.; COSTA, A. R. Perspectivas das ações profissionais diante de demandas emocionais de pacientes internados para reabilitação. **Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás “Cândido Santiago”**, v. 10, p. 1-11, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.65027/2447-3405.2024.787>. Acesso em: 18 jul. 2025.

DIAS, E. G. *et al.* Avaliação da qualidade de vida de profissionais de enfermagem atuantes na área hospitalar. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 13, n. 1, p. 1-6, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v13i1.5662.p1-6.2025>. Acesso em: 03 jul. 2025.

DIAS, E. G. Proposta de instrumento para autoavaliação de projetos de pesquisa envolvendo seres humanos. **Revista de Graduação da USP**, v. 4, n. 1, p. 139-145, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2525-376X.v4i1p139-145>. Acesso em: 21 jun. 2025.

DIAS, E. G.; MISHIMA, S. M. Análise temática de dados qualitativos: uma proposta prática para efetivação. **Revista Sustinere**, v. 11, n. 1, p. 402-411, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/sustinere.2023.71828>. Acesso em: 07 maio 2025.

DIAS, E. G.; SOUZA, B. B.; GOMES, M. L. S. Repercusión de las condiciones laborales en la salud mental de los profesionales de la salud ante la nueva pandemia de coronavirus. **Revista Cubana de Enfermería**, v. 38, sup., e4739, 2022. Disponível em: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4739>. Acesso em: 25 jun. 2025.

FAUSTINO, A. J. S. *et al.* Impactos do ambiente de trabalho na saúde mental da enfermagem: transtornos psicossomáticos e fatores desencadeantes. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 4, e7514448691, 2025. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v14i4.48691>. Acesso em: 12 ago. 2025.

FERNANDES, M. N. P. *et al.* Qualidade de vida no trabalho dos enfermeiros de um hospital privado em Portugal no contexto da pandemia COVID-19. **Revista Economia & Gestão**, v. 23, n. 65, p. 99-118, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5752/P.1984-6606.2023v23n65p99-118>. Acesso em: 22 set. 2025.

FORMIGA, N. S.; PAULA, N. H. M. M.; SILVA, A. K. L. Suporte organizacional e danos relacionados ao trabalho: um estudo correlacional com trabalhadores brasileiros. **Revista de Carreiras & Pessoas**, v. 12, n. 2, p. 280-302, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/recape.v12i2.50236>. Acesso em: 10 out. 2025.

FREITAS, M. G.; SILVA, E. A. A.; SOARES, J. O. Tomada de decisão nos serviços de emergência pelo enfermeiro: uma revisão de literatura. **Enfermagem Brasil**, v. 23, n. 4, p. 1880-1892, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.62827/eb.v23i4.4023>. Acesso em: 23 ago. 2025.

GARCIA, A. J. *et al.* Burnout syndrome in oncology nursing professionals: cross-sectional study. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 70, n. 4, e-224983, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2024v70n4.4983>. Acesso em: 10 out. 2025.

GAUTAM, A. The crucial role of nurses in critical care: a comprehensive review. **Brio International Journal of Nursing Research**, v. 5, n. 1, p. 97-103, 2024. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/703299848/The-Crucial-Role-of-Nurses-in-Critical-Care-A-Comprehensive-Review>. Acesso em: 30 set. 2025.

JESUS, S. A.; SILVA, L. A.; CRUZ, A. C. M. O Impacto do estresse ocupacional na saúde mental do profissional enfermeiro. **Brazilian Journal of Biological Sciences**, v. 11, n. 25, e60, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.21472/bjbs.v11n25-016>. Acesso em: 11 ago. 2025.

LEITE, M. Z. *et al.* Burnout na enfermagem: fatores de risco, impactos e estratégias de enfrentamento. **Nursing**, v. 29, n. 320, p. 10461-68, 2025. Disponível em: <https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/3294/4020>. Acesso em: 12 out. 2025.

LIMA, L. A. O.; DOMINGUES JÚNIOR, P. L.; GOMES, O. V. O. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 16, n. 47, p. 264-283, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10198981>. Acesso em: 09 out. 2025.

LOPES, J. *et al.* Estratégias de prevenção do burnout nos enfermeiros-revisão da literatura. **Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online**, v. 13, p. 1-15, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.31252/rpso.04.06.2022>. Acesso em: 15 set. 2025.

MACEDO, S. F. *et al.* Saúde mental dos profissionais de saúde: fatores de risco, estratégias de prevenção e impactos na qualidade do cuidado. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 8, n. 18, e082192, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.55892/jrg.v8i18.2192>. Acesso em: 12 ago. 2025.

MARTINEZ, M. C.; LATORRE, M. R. D. O.; FISCHER, F. M. Factors associated with alcohol abuse in nursing professionals in São Paulo State, Brazil. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 47, edepi1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/01322en2022v47edepi1>. Acesso em: 17 out. 2025.

OLIVEIRA, M. S. S. *et al.* Mental illness and coping strategies of nurses at a university hospital. **Cogitare Enfermagem**, v. 30, e94567, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/ce.v30i0.97844>. Acesso em: 24 ago. 2025.

ONO, J. S. S. *et al.* Impactos psicológicos dos Enfermeiros emergencistas no enfrentamento da morte. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 10, e04141049626, 2025. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v14i10.49626>. Acesso em: 07 ago. 2025.

PANTOJA, C. S. *et al.* Uso de substâncias psicoativas por enfermeiros: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônico Acervo Enfermagem**, v. 20, e11326, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/REAEnf.e11326.2022>. Acesso em: 17 out. 2025.

PEREIRA, R. L. R. *et al.* Transtornos mentais relacionados ao trabalho da equipe de enfermagem. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 8, n. 1, p. 1-20, 2025. Disponível em: <https://remunom.ojsbr.com/multidisciplinar/article/view/3864/3820>. Acesso em: 27 set. 2025.

RODRIGUES, M. S. D. *et al.* Compassion fatigue in Nursing professionals in the context of palliative care: scoping review. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 25, e-1386, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/1415.2762.20210034>. Acesso em: 08 ago. 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. Disponível em: <https://doi.org/10.52076/eacad-v3i2.188>. Acesso em: 29 set. 2025.

SHETTY, R. S. *et al.* The Impact of the physical environment on staff in healthcare facilities: a systematic literature review. **Buildings**, v. 14, n. 9, p. 2773, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/buildings14092773>. Acesso em: 19 out. 2025.

SILVA, P. A. B. *et al.* Benefícios da prática de atividade física para saúde mental. **Journal of Medical and Biosciences Research**, v. 1, n. 4, p. 845-51, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.70164/jmbr.v1i4.345>. Acesso em: 15 out. 2025.

SOUZA, T. P. M. *et al.* Quality of work life among nursing workers who work in hospitals. **Texto contexto – enfermagem**, v. 32, e20230062, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2023-0062en>. Acesso em: 12 ago. 2025.

TONG, A.; SAINNSBURY, P.; CRAIG, J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. **International Journal for Quality in Health Care**, v. 19, n. 6, p. 349-357, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>. Acesso em: 14 jun. 2025.

TRINDADE, L. L. *et al.* Compassion fatigue in emergency care professionals. Compassion fatigue in emergency care professionals. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 78, n. 2, e20230367, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0367>. Acesso em: 19 jul. 2025.

VENTURA-SILVA, J. M. A. *et al.* Métodos de trabalho dos enfermeiros em hospitais: scoping review. **Journal Health NPEPS**, v. 6, n. 2, p. 278-95, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.30681/252610105480>. Acesso em: 11 out. 2025.

VIRTANEN, M. *et al.* Effectiveness of workplace interventions for health promotion. **The Lancet Public Health**, v. 10, n. 6, p. e512-e530, 2025. Disponível em: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2468-2667%2825%290095-7>. Acesso em: 09 set. 2025.