

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM NO AMBIENTE HOSPITALAR

DYBAS, Isabel Cristina Gasparelo¹
CARO, Regiane Cristina de Carvalho²
BRAMATTI, Rafaela³

RESUMO

Este estudo teve como objetivo compreender os principais problemas que afetam a saúde mental dos profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar e propor estratégias para reduzir esses desafios. Justifica-se, portanto, a necessidade de investigar esses fatores a fim de promover intervenções eficazes. A metodologia adotada foi a revisão narrativa da literatura, a qual permitiu a análise de estudos recentes e relevantes sobre o tema. Na busca realizada nas bases de dados, foram identificados trinta artigos. Após leitura completa e criteriosa, dez estudos foram selecionados por atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos. A partir dessa abordagem, identificaram-se os principais fatores que impactam negativamente a saúde mental dos profissionais de enfermagem, como estresse crônico, síndrome de burnout, ansiedade, falta de suporte institucional e condições inadequadas de trabalho. Os resultados evidenciaram que estratégias de enfrentamento, como programas de apoio psicológico, capacitação para o manejo do estresse, melhorias nas condições laborais e políticas institucionais voltadas à valorização da categoria, são fundamentais para o enfrentamento desses problemas. Conclui-se que a implementação de ações integradas, como a criação de programas institucionais de apoio psicológico contínuo; a reorganização das escalas de trabalho, com turnos equilibrados e pausas regulares; a oferta de práticas integrativas, como yoga e meditação; e o fortalecimento da comunicação interna nas equipes de saúde, é essencial para garantir um ambiente hospitalar mais saudável e sustentável, promovendo o bem-estar dos profissionais e, consequentemente, a qualidade da assistência oferecida aos pacientes.

PALAVRAS-CHAVE: Enfermagem. Condições de trabalho. Estresse ocupacional. Qualidade de vida.

THE IMPORTANCE OF MENTAL HEALTH AMONG NURSING PROFESSIONALS IN THE HOSPITAL ENVIRONMENT

ABSTRACT

This study aims to understand the main factors affecting the mental health of nursing professionals in the hospital setting and to propose strategies to mitigate these challenges. Therefore, it is essential to investigate these factors in order to promote effective interventions. The methodology adopted was a narrative literature review, which enabled the analysis of recent and relevant studies on the topic. The database search identified thirty articles. After a thorough and careful reading, ten studies were selected for meeting the established inclusion criteria. This approach made it possible to identify the main factors that negatively affect the mental health of nursing professionals, such as chronic stress, burnout syndrome, anxiety, lack of institutional support, and inadequate working conditions. The findings highlighted that coping strategies, such as psychological support programs, stress management training, improved working conditions, and institutional policies aimed at valuing the profession, are essential in addressing these issues. It is concluded that the implementation of integrated actions, including the creation of continuous institutional psychological support programs, the reorganization of work schedules with balanced shifts and regular breaks, the provision of integrative practices such as yoga and meditation, and the strengthening of internal communication within health teams, is crucial to ensuring a healthier and more sustainable hospital environment. These measures promote the well-being of healthcare professionals and, consequently, enhance the quality of care provided to patients.

KEYWORDS: Nursing. Working conditions. Occupational stress. Quality of life.

¹ Acadêmica do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Assis Gurgacz. E-mail: icgdybas@minha.fag.edu.br

² Acadêmica do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Assis Gurgacz. E-mail: Rccaro@minha.fag.edu.br

³ Orientadora, Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Assis Gurgacz. E-mail: rafaelabramatti@minha.fag.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A equipe de enfermagem, que atua diretamente no cuidado aos pacientes, enfrenta diariamente situações de alta carga emocional, jornadas exaustivas e pressão constante por resultados, tornando-se, assim, vulnerável ao adoecimento psíquico (NASCIMENTO *et al.*, 2020).

Os enfermeiros desempenham um papel essencial no atendimento ao paciente, no encaminhamento para avaliação e diagnóstico adequado, além de oferecerem suporte e acompanhamento contínuos ao longo dos tratamentos, aproveitando sua proximidade e contato direto com a comunidade (FARIAS *et al.*, 2021). Dessa forma, o enfermeiro atua na coordenação do cuidado, garantindo suporte contínuo para assegurar a adesão dos pacientes ao tratamento (LEITE *et al.*, 2020).

No que se refere à saúde mental dos profissionais de enfermagem, observa-se que as condições laborais influenciam significativamente a pressão psicológica e o surgimento de sintomas psicossomáticos. Entre os principais desafios enfrentados por esses profissionais, destacam-se a sobrecarga de trabalho, a escassez de equipamentos e de suporte organizacional, políticas frágeis de cargos e salários, ausência de um piso salarial definido, jornadas extensas, baixa remuneração, múltiplos vínculos empregatícios, contratos precários, alta responsabilidade e a constante exposição ao sofrimento e à morte (ESPERIDIÃO; SAIDEL, 2020).

O esgotamento físico e mental tornou-se uma preocupação crescente entre os profissionais de enfermagem. A partir disso, a Síndrome de Burnout é frequentemente identificada entre esses trabalhadores, manifestando-se por sintomas como depressão e ansiedade, resultantes da constante exposição a altas demandas, desde casos de baixa complexidade até os mais graves (SANTOS; MARTINS, 2022).

Além disso, essa síndrome pode ser agravada por condições laborais desfavoráveis, como baixa remuneração, escassez de recursos, privação do sono, jornadas duplas de trabalho e a falta de valorização por parte da gestão. Diante desses achados, torna-se fundamental ampliar a discussão sobre a importância do autocuidado, bem como desenvolver estratégias de intervenção, planos de capacitação e maior comprometimento das instituições de saúde com a promoção da qualidade de vida no ambiente de trabalho da enfermagem (SANTOS; MARTINS, 2022).

O ambiente hospitalar é reconhecido como um espaço de elevado nível de estresse e insalubridade, contribuindo diretamente para o desgaste físico e emocional dos profissionais de enfermagem (NASCIMENTO *et al.*, 2020). A elevada demanda de trabalho, a pressão por resultados e a carência de suporte emocional intensificam a vulnerabilidade psicológica desses trabalhadores. Ademais, os conflitos interpessoais nas equipes e as dificuldades de conciliação entre vida pessoal e

profissional impactam diretamente no desempenho e na satisfação no trabalho (LUCAS; MERÊNCIO; RAMALHO, 2022).

Nesse contexto, torna-se essencial refletir sobre estratégias de promoção, prevenção e suporte psicológico no ambiente hospitalar e em outros contextos de atuação da enfermagem, uma vez que a falta de controle emocional afeta não apenas o profissional a médio e longo prazo, mas também compromete a qualidade do cuidado prestado ao paciente (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Dessa forma, busca-se dar visibilidade à importância de cuidar de quem cuida, reforçando a necessidade de políticas de apoio psicológico nos ambientes hospitalares, com isso, este estudo teve como objetivo compreender quais são os principais problemas que afetam a saúde mental dos profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar e propor estratégias que possam reduzir esses desafios.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 OS PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM

A enfermagem no Brasil é composta por três categorias profissionais: enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem. Embora exerçam funções distintas, essas categorias atuam de forma complementar. Essa configuração, genericamente denominada Enfermagem, por vezes dificulta a identificação das atribuições específicas do enfermeiro, tanto no interior da profissão quanto no conjunto das demais áreas da saúde. Esse cenário se intensifica na Atenção Primária à Saúde (APS), onde o enfermeiro compartilha práticas consideradas universais com outros profissionais da saúde, priorizando ações coletivas em detrimento de suas atividades específicas. Tal dinâmica pode resultar no distanciamento do seu núcleo profissional, dificultando a construção de uma identidade própria e bem definida (TOSO *et al.*, 2021).

O profissional de enfermagem desempenha um papel essencial na promoção da saúde por meio de ações educativas, atendimentos e aplicação de procedimentos técnicos. Para garantir a qualidade e a excelência dos serviços prestados, é fundamental que a equipe de enfermagem mantenha um processo contínuo de aperfeiçoamento, atualizando-se constantemente sobre novas práticas e tecnologias. Além dos cuidados técnicos, esse profissional contribui com aspectos subjetivos do cuidado, como a elevação da autoestima do paciente, o incentivo à autonomia e a promoção do autocuidado (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

A enfermagem é, por natureza, uma profissão coletiva, na qual a assistência integral ao paciente só é possível por meio da colaboração entre todos os membros da equipe. Essa interdependência

exige continuidade nos cuidados e coordenação entre os profissionais, atuando de forma integrada, sendo o enfermeiro responsável por supervisionar e liderar as ações desenvolvidas (VALENTIM *et al.*, 2020).

Além das atividades assistenciais, o profissional de enfermagem assume responsabilidades gerenciais. Compete a ele organizar, coordenar e avaliar os serviços de assistência, bem como articular o trabalho com as equipes multidisciplinares envolvidas no cuidado ao paciente. Para que essas ações sejam eficazes, é indispensável que o enfermeiro esteja devidamente capacitado para conduzir adequadamente todo o processo assistencial (NOGUEIRA *et al.*, 2021; SIQUEIRA *et al.*, 2023).

Entretanto, o exercício da profissão enfrenta inúmeros desafios. Diversas situações adversas afetam a saúde dos trabalhadores da enfermagem, como o comprometimento da saúde mental, estresse, crises de pânico e aumento da ocorrência de erros durante as atividades laborais (NASCIMENTO *et al.*, 2020). Esse quadro é agravado por ambientes de trabalho frequentemente marcados por elevada exposição a riscos biológicos, mecânicos, ergonômicos e psicossociais, especialmente em clínicas, hospitais e unidades de emergência. Esses espaços apresentam altos índices de desgaste físico e emocional, impactando diretamente a qualidade de vida dos profissionais e limitando seu tempo destinado ao autocuidado e à convivência familiar (DAMIANI; CARVALHO, 2021; SANTOS; MARTINS, 2022).

Além disso, a qualidade e a segurança do atendimento prestado ao paciente estão diretamente relacionadas ao bom relacionamento entre os membros da equipe de enfermagem. Um ambiente de trabalho colaborativo e harmônico favorece a comunicação eficaz, a cooperação mútua e a integração entre os diferentes setores da saúde, refletindo positivamente na assistência prestada (VALENTIM *et al.*, 2020).

A profissão de enfermagem exige constante contato com o sofrimento humano, envolvendo dor, morte e exposição a riscos biológicos. Essa vivência contínua provoca estresse, ansiedade e tensão, que, quando associado à sobrecarga de tarefas, compromete a produtividade, aumenta o absenteísmo, os acidentes de trabalho e a rotatividade dos profissionais, impactando negativamente a assistência oferecida (SILVA *et al.*, 2021).

2.2 SAÚDE MENTAL NO ATENDIMENTO DA ENFERMAGEM EM AMBIENTE HOSPITALAR

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) [s.d.], a saúde mental é definida como um estado de bem-estar que permite ao indivíduo lidar com os desafios da vida, desenvolver suas capacidades, trabalhar de maneira produtiva e contribuir para sua comunidade. Quando exposto a

situações que desestabilizam esse equilíbrio — seja por fatores emocionais, sociais ou profissionais —, o ser humano torna-se mais vulnerável ao adoecimento mental, estando sujeito ao desenvolvimento de diversos transtornos psicológicos.

A saúde mental influencia diretamente o processo saúde-doença, sendo um aspecto frequentemente negligenciado. As intervenções voltadas à saúde mental, em geral, ocorrem apenas após o surgimento de sintomas mais graves, o que evidencia a ausência de medidas preventivas e o descaso com o bem-estar psicológico dos profissionais da saúde (LUCAS; MERÊNCIO; RAMALHO, 2022).

No contexto hospitalar, conforme Reese, Linden e Martins (2021), o acúmulo de tarefas e a busca por reconhecimento geram sentimentos de esgotamento e desânimo. Na enfermagem — que representa a maior força de trabalho da área da saúde —, aproximadamente 50,7% do total (COFEN, 2024), a centralização do cuidado no paciente intensifica o vínculo profissional-paciente, tornando os trabalhadores ainda mais vulneráveis aos impactos emocionais negativos oriundos dessa relação.

Damiani e Carvalho (2021) observaram que os principais problemas de saúde enfrentados pelos profissionais de enfermagem são transtornos mentais, comportamentais e doenças do sistema osteomuscular e do tecido conjuntivo. Esses problemas estão fortemente relacionados à organização e às condições de trabalho em equipe.

A violência no ambiente hospitalar, predominante em setores de emergência, é um fator agravante para a saúde mental na enfermagem, atingindo mais enfermeiros, técnicos e auxiliares. As formas mais comuns são agressão verbal, assédio moral, assédio sexual e discriminação racial (DAMIANI; CARVALHO, 2021).

Os principais agressores são os pacientes, seus familiares, colegas de mesmo nível hierárquico e, em menor grau, membros da chefia. A sobrecarga e a escassez de profissionais também contribuem significativamente para o adoecimento físico e mental desses trabalhadores (DAMIANI; CARVALHO, 2021).

Conforme a *International Stress Management Association* (ISMA, 2020), a Síndrome de Burnout já é considerada um problema de saúde pública global. O Japão apresenta os maiores índices, com 70% da população economicamente ativa afetada. O Brasil ocupa a segunda posição (30%), seguido da China (24%) e dos Estados Unidos (20%), evidenciando a gravidade e a abrangência desse transtorno no cenário mundial.

Santos e Martins (2022) destacam que a Síndrome de Burnout pode ser desencadeada por fatores como baixos salários, falta de recursos, jornadas duplas de trabalho, sonolência e desvalorização profissional. Nesse cenário, é fundamental investir na promoção do autocuidado, no desenvolvimento de estratégias de intervenção, em programas de capacitação e na maior participação

das instituições de saúde na promoção de um ambiente de trabalho mais saudável.

Arelado a isso, as condições precárias de trabalho, como falta de pessoal, infraestrutura inadequada e ausência de reconhecimento institucional, comprometem tanto o bem-estar quanto a eficiência dos profissionais, e, além do cansaço físico, o emocional é frequentemente mais intenso, pois estes se veem obrigados a manter a qualidade do cuidado mesmo em condições adversas gerando insatisfação, desmotivação e prejuízos na assistência (SILVA *et al.*, 2021; MACEDO *et al.*, 2024).

Portanto, criar ambientes de trabalho saudáveis é essencial. Isso inclui boas condições físicas, valorização profissional, educação continuada, padronização das atividades e incentivo ao trabalho em equipe. Com essas medidas, é possível promover uma assistência segura e qualificada, além de fortalecer o reconhecimento da enfermagem enquanto profissão essencial (MACEDO *et al.*, 2024).

3. METODOLOGIA

Foi realizado uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de compreender que as publicações apresentam sobre a saúde mental de profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar. Para isso, realizou-se uma busca por produções científicas publicadas nos últimos cinco anos, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e os Medical Subject Headings (MeSH), com base nos descritores: “saúde mental”, “enfer- magem” e “assistência hospitalar” combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, nos idiomas português, inglês e espanhol.

A busca foi realizada na base de dados SciELO. Inicialmente, foram identificados trinta artigos. Após uma leitura completa foram selecionados dez estudos que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos. Os critérios de exclusão abrangeram artigos que não abordavam diretamente a temática proposta, bem como aqueles redigidos em idiomas diferentes do português, inglês ou espanhol.

A seleção final baseou-se na relevância científica e na contribuição dos estudos para a compreensão dos fatores que impactam a saúde mental dos profissionais de enfermagem no contexto hospitalar.

4. ANÁLISES E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 PROBLEMAS QUE AFETAM A SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Para facilitar a compreensão dos dados, eles foram divididos em duas categorias, conforme

demonstrado no Quadro 1.

Quadro 1- Saúde Mental dos Profissionais de Enfermagem

Autores	Fatores identificados	Impactos na saúde mental
Ramos-Toeschler <i>et al.</i> (2020)	Sobrecarga durante surtos infecciosos; escassez de recursos humanos e materiais; incerteza sobre tratamentos; preocupações com a saúde própria, de familiares e pacientes.	Níveis elevados de ansiedade e estresse.
Santos <i>et al.</i> (2020)	Alta demanda psicológica; baixa autonomia; baixos salários; receio de erros; precarização das condições laborais.	Risco elevado de transtornos mentais comuns (TMC); estresse crônico.
Dantas (2021)	Preparo insuficiente de profissionais da saúde mental na RAPS; falta de supervisão e pesquisas direcionadas.	Dificuldade no acolhimento e no cuidado com a saúde mental dos profissionais de enfermagem.
Miranda <i>et al.</i> (2021)	Sobrecarga de trabalho; falta de recursos adequados.	Sofrimento psíquico persistente com sintomas ansiosos, depressivos e de estresse.
Queiroz <i>et al.</i> (2021)	Baixa valorização histórica; precarização do trabalho; novas exigências da pandemia.	Comprometimento do bem-estar e da saúde psicológica; risco de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).
Duarte <i>et al.</i> (2022)	Pressão por decisões difíceis; isolamento social; aumento de óbitos; caos pandêmico; prolongamento de jornadas; surgimento de novas variantes.	Aumento do sofrimento psíquico e agravamento da saúde mental.
Galon <i>et al.</i> (2022)	Medo de adoecer e contaminar familiares; perdas de pacientes e colegas; alta letalidade; baixa remuneração; desvalorização da profissão.	Ansiedade, depressão, estresse, agravamento de doenças mentais, uso de medicamentos e necessidade de atendimento psicológico/psiquiátrico.
Mombelli <i>et al.</i> (2022)	Extensas jornadas de trabalho; dupla jornada (doméstica e profissional); discriminação de gênero; expectativas sociais sobre o cuidado.	Sobrecarga física e mental; esgotamento e diminuição da qualidade de vida.
Moura <i>et al.</i> (2022)	Sobrecarga e demandas do cuidado a pacientes críticos (UTI e Pronto-Socorro).	Prevalência de TMC (20,5%), comprometendo a saúde e a prática profissional.
Silva <i>et al.</i> (2023)	Exposição a pacientes infectados; desconforto com EPIs; escassez de profissionais; alta carga de trabalho; ausência de políticas eficazes de controle de infecções.	Aumento do sofrimento mental, estresse e desgaste emocional.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2025)

Os artigos encontrados após a busca revelaram pontos fundamentais para a discussão acerca dos problemas que afetam a saúde mental dos profissionais de enfermagem. Entre esses fatores, destacam-se a sobrecarga de trabalho, os baixos salários, a falta de recursos materiais e humanos, além do cuidado intensivo com pacientes em estado crítico.

Ramos-Toeschler *et al.* (2020) e Miranda *et al.* (2021) destacam que a sobrecarga durante surtos infecciosos, aliada à escassez de recursos e à ausência de suporte emocional, levou a níveis elevados de ansiedade, estresse e sofrimento psíquico persistente. Além disso, Santos *et al.* (2020) apontam que a baixa autonomia no exercício profissional, somada às precárias condições laborais, resulta em

transtornos mentais comuns e estresse crônico.

Esses fatores retratam uma realidade preocupante e recorrente na prática profissional da enfermagem. A sobrecarga, a escassez de recursos e a falta de suporte adequado impactam diretamente a saúde mental dos profissionais, comprometendo o bem-estar individual e a qualidade da assistência prestada (Ramos-Toeschler *et al.*, 2020; , Santos *et al.*, 2020; Miranda *et al.*, 2021).

Outro aspecto recorrente é a histórica desvalorização da profissão de enfermagem, conforme abordado por Queiroz (2021), que ressalta como esse desvalor contribui para o comprometimento do bem-estar e aumenta o risco de transtornos como o estresse pós-traumático. Galon *et al.* (2022) e Duarte *et al.* (2022) reforçam essa perspectiva ao descreverem o medo constante de adoecer, bem como a desvalorização simbólica e econômica da categoria.

Reconhece-se que essa desvalorização histórica impacta profundamente o bem-estar físico e emocional dos profissionais. Os autores mencionados retratam uma realidade que preocupa desde a formação: o medo de adoecer, a ausência de reconhecimento e a precarização econômica geram frustração e insegurança.

Adicionalmente, a dupla jornada enfrentada por muitas profissionais, especialmente mulheres, como apontado por Mombelli *et al.* (2022), revela uma dimensão frequentemente invisibilizada: o impacto do acúmulo de funções domésticas e profissionais sobre o bem-estar emocional. Essa realidade contribui para o esgotamento físico e mental, afetando diretamente a qualidade de vida dos trabalhadores da enfermagem.

No contexto mais técnico, Moura *et al.* (2022) ressaltam a sobrecarga vivenciada em unidades de terapia intensiva e prontos-socorros, onde a exigência emocional é ainda mais intensa. A prevalência de transtornos mentais comuns chega a 20,5%, comprometendo a saúde dos profissionais e a qualidade do cuidado prestado. Complementarmente, Silva *et al.* (2023) evidenciam que o desconforto com equipamentos de proteção individual, a escassez de insumos e a ausência de políticas eficazes de controle de infecção contribuem significativamente para o desgaste emocional.

As condições descritas não são apenas relatos distantes, mas situações já percebidas concretamente durante estágios e vivências em campo. A enfermagem, embora essencial para a manutenção da saúde pública, ainda é marcada pela invisibilidade, sobrecarga e desvalorização.

Diante desse cenário, torna-se fundamental refletir sobre a necessidade de valorização salarial, suporte emocional, garantia de condições adequadas de trabalho e fortalecimento das redes de apoio psicológico. Além disso, é urgente reconhecer que a saúde mental dos profissionais de enfermagem é um elemento-chave para a segurança e a qualidade da assistência em saúde.

1.1 ESTRATÉGIAS QUE POSSAM REDUZIR ESSES DESAFIOS ENFRENTADOS PELOS

PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

O enfrentamento dos desafios destacados na seção anterior demanda estratégias que possam reduzir os impactos vivenciados pelos profissionais de enfermagem, conforme observado no Quadro 2.

Quadro 2- Estratégias para reduzir os desafios enfrentados pelos profissionais de enfermagem

Autores	Estratégias propostas
Santos <i>et al.</i> (2020)	Valorização de profissionais de nível técnico; estabelecimento de planos de carreira; melhores condições salariais; fortalecimento da categoria.
Miranda <i>et al.</i> (2021)	Disponibilização de equipamentos de proteção individual; realização de treinamentos; fortalecimento de serviços de apoio psicossocial durante a pandemia.
Queiroz <i>et al.</i> (2021)	Oferta de suporte psicológico; implementação de programas de promoção da saúde mental; rastreamento e monitoramento de agravos psíquicos.
Duarte <i>et al.</i> (2022)	Adoção de turnos rotativos equilibrados; períodos regulares de descanso; identificação precoce de sinais de adoecimento; comunicação clara; divulgação de serviços de apoio; incentivo ao autocuidado (redes de apoio, atividades físicas, alimentação saudável, gerenciamento de estresse, grupos de apoio virtuais).
Galon <i>et al.</i> (2022)	Implementação de políticas públicas robustas; garantia de recursos adequados para proteção e assistência; salários justos; aumento da contratação de pessoal; redução da jornada laboral; valorização do trabalho pela sociedade e Estado.
Mombelli <i>et al.</i> (2022)	Promoção de práticas integrativas e complementares como yoga, Reiki, exercícios de relaxamento; incentivo a programas de enfrentamento e alívio do estresse.
Moura <i>et al.</i> (2022)	Identificação precoce de transtornos mentais comuns (TMC); estratégias para promoção da saúde mental, especialmente em serviços de urgência e emergência.
Silva <i>et al.</i> (2023)	Uso de psicoterapia mediada por tecnologias (teleatendimento); expansão de serviços como Telemedicina e Telessaúde; preparo para lidar com situações de estresse agudo, como surtos epidemiológicos.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2025)

Diante dos inúmeros desafios enfrentados pelos profissionais de enfermagem, os estudos analisados propõem diversas estratégias para amenizar os impactos negativos sobre a saúde mental e as condições de trabalho da categoria.

Santos *et al.* (2020) defendem a valorização dos profissionais de nível técnico, com a criação de planos de carreira, melhoria salarial e fortalecimento da categoria. Do ponto de vista de quem está em formação, reconhecemos que a valorização profissional precisa deixar de ser apenas um discurso e se tornar uma prática concreta.

A importância do suporte emocional e da atenção à saúde mental no ambiente de trabalho é um ponto central, com sugestões que incluem a oferta de psicoterapia, programas de promoção da saúde mental e treinamentos para situações de crise. É indispensável que esses recursos sejam amplamente disponíveis para evitar o esgotamento e proporcionar um ambiente laboral mais saudável (Miranda *et*

al., 2021; Queiroz *et al.*, 2021).

Duarte *et al.* (2022) apresentam sugestões práticas, como a adoção de turnos equilibrados, pausas regulares, incentivo ao autocuidado e comunicação clara dentro das equipes. Essa perspectiva chama a atenção para a importância da gestão humanizada, na qual o bem-estar dos profissionais seja parte essencial da organização do trabalho, e não um aspecto secundário.

O papel do Estado e da sociedade na implementação de políticas públicas que garantam recursos adequados, contratação de pessoal, redução da jornada e valorização social do trabalho da enfermagem é inegável. Nesse sentido, o cuidado com os profissionais transcende a esfera clínica, configurando-se como uma responsabilidade coletiva e política que exige decisões institucionais e investimentos públicos (Galon *et al.*, 2022).

A incorporação de práticas integrativas e complementares, como yoga e Reiki, para auxiliar no enfrentamento do estresse (Mombelli *et al.*, 2022). Acreditamos que incluir essas práticas na rotina de trabalho pode ser uma alternativa relevante para promover o relaxamento e o autoconhecimento, desde que respeitados os contextos e preferências individuais.

Moura *et al.* (2022) e Silva *et al.* (2023) abordam a importância do reconhecimento precoce de sinais de sofrimento psíquico, propondo o uso de tecnologias como a telemedicina e a tele saúde para apoiar os profissionais, especialmente em contextos de urgência e emergência. Diante da crescente digitalização da saúde, reconhecemos o potencial dessas ferramentas para ampliar o acesso ao cuidado e oferecer suporte contínuo, mesmo em situações adversas.

As estratégias apontadas pelos autores revelam caminhos possíveis para transformar a realidade enfrentada pela enfermagem. Sendo possível identificar nessas propostas, uma base sólida para reivindicações futuras, almejando uma profissão mais respeitada, protegida e acolhida. Investir em condições dignas de trabalho é também investir na qualidade do cuidado oferecido à população.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise realizada, foi possível compreender que os principais problemas que afetam a saúde mental dos profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar estão relacionados a fatores como a sobrecarga de trabalho, o alto nível de responsabilidade, a falta de suporte institucional e o impacto emocional decorrente do contato constante com situações de sofrimento e morte. Esses desafios, quando não enfrentados adequadamente, podem levar ao desenvolvimento de quadros de estresse, ansiedade, síndrome de burnout e outras complicações psicológicas que comprometem não apenas o bem-estar dos profissionais, mas também a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

Diante desse cenário, torna-se imprescindível a implementação de estratégias eficazes voltadas

à promoção da saúde mental desses trabalhadores. Entre as medidas recomendadas, destacam-se a criação de programas de apoio psicológico, a melhoria das condições de trabalho, a capacitação para o manejo do estresse e o fortalecimento do suporte social dentro das equipes. Além disso, políticas institucionais que priorizem a valorização e o cuidado com os profissionais de enfermagem são fundamentais para mitigar os impactos negativos no ambiente hospitalar.

Assim, este estudo reforça a necessidade urgente de ações integradas e contínuas que assegurem um ambiente de trabalho mais saudável e seguro para os profissionais de enfermagem, contribuindo para a sustentabilidade da prática e para a excelência do cuidado em saúde.

Com base na análise e discussão dos resultados, destacam-se, como exemplos de ações integradas, a criação de programas institucionais de apoio psicológico contínuo; a reorganização das escalas de trabalho, com turnos equilibrados e pausas regulares; a oferta de práticas integrativas, como yoga e meditação; e o fortalecimento da comunicação interna nas equipes de saúde.

É fundamental investir em políticas públicas que garantam melhores salários, recursos adequados, contratação suficiente de profissionais e reconhecimento social da profissão. Além disso, o uso de tecnologias, como a telepsicologia e a telessaúde, pode ampliar o acesso ao cuidado e contribuir significativamente para a promoção da saúde mental dos trabalhadores da enfermagem.

REFERÊNCIAS

COFEN. Conselho Federal de Enfermagem. **Dados da Enfermagem no Brasil**. Brasília, DF: COFEN, 2024.

DAMIANI, B.; CARVALHO, M de. O adoecimento de trabalhadores de enfermagem: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 19, n. 2, p. 214-223, 2021.

DANTAS, E. S. O. Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19. **Interface: Comunicação, Saúde, Educação (Botucatu)**, v. 25, supl. 1, e200203, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/Interface.200203>. Acesso em: 29 abr. 2025.

DUARTE, M de L. C.; SILVA, D. G da; ALMEIDA, T de; BOMBARDI, I. P.; FIDÉLIS, B. S.; BAGATINI, M. M. C. Um ano de pandemia: como está a saúde mental dos profissionais de enfermagem? **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 43, n.1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2022.20210148.pt>. Acesso em: 29 abr. 2025.

ESPERIDIÃO, E.; SAIDEL, M. G. B. Mental Health: Focusing On Health Professionals. **Rev. Bras. Enferm.** (Online): v. 73, supl.1, p- e73supl01, 2020.

FARIAS, A. V.; SANTOS, B. O.; LIMA, C. E.; PEREIRA, D. S.; ALMEIDA, E. F. Hanseníase: qualidade da assistência prestada por enfermeiros da atenção básica. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 296-313, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n1-025>.

GALON, T.; NAVARRO, V. L.; GONÇALVES, A. M de S. Percepções de profissionais de enfermagem sobre suas condições de trabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 47, e47ecov2, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/15821PT2022v47ecov2>. Acesso em: 29 abr. 2025.

INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION (ISMA). **Brasil é o 2º país com o maior número de pessoas com Síndrome de Burnout**, 2020. Disponível em:

<https://www.folhavoria.com.br/saude/noticia/08/2020/brasil-e-o-2-pais-com-o-maior-numero-de-pessoas-com-sindrome-de-burnout#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Internationaln%C3%ADvel%20de%20estresse%2C%20n20mundo.> Acesso em: 10 abr, 2025.

LEITE, T. R. C.; SILVA, M. O.; PEREIRA, J. L.; COSTA, F. A.; SOUZA, G. M. Ações de controle da hanseníase na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Vittale - Revista de Ciências da Saúde**, v. 32, n. 3, p. 175–186, 2020. DOI: <https://doi.org/10.14295/vittale.v32i3.11080>.

LUCAS, I.; MERÊNCIO, K.; RAMALHO, F. Bem-estar, Saúde Mental e a Enfermagem do Trabalho: uma revisão da Literatura. **Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional**, Coimbra, v. 14, p. 1-19, dez. 2022. DOI: 10.31252/RPSO.16.07.2022.

MACEDO, K. D.; SILVA, K. F da; COSTA, R. M.; SILVA, R. A. N da; COSTA, S. P. O impacto da sobrecarga de trabalho na saúde dos profissionais de enfermagem. **Ciências da Saúde**, v. 28, n. 135, 2024.

MOURA, R. C.; CHAVAGLIA, S.R.; COIMBRA, M.A.; ARAÚJO, A. P.; SCÁRDUA, A.S.; FERREIRA, L. A.; DUTRA, C. M; OHL, R. I. B. Transtornos mentais comuns em profissionais de enfermagem de serviços de emergência. **Acta Paul Enferm**, v. 35: eAPE03032, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/wHvYRr4Q7M7p5bKyDmCpZjP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 02 abr. 2025.

MOMBELLI, J. M. R.; BARBOSA, G, C.; CLARO, H. G.; BOSKA, G de A.; OLIVEIRA, M. A. F de. Preditores de sobrecarga dos trabalhadores de saúde mental durante a pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, supl. 3, e20210762, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0762>. Acesso em: 29 abr. 2025.

MIRANDA, F. B. G.; YAMAMURA, M.; PEREIRA, S. S.; PEREIRA, C dos S.; PROTTI-ZANATTA, S. T.; COSTA, M. K.; ZERBETTO, S. R. Sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19: scoping review. **Escola Anna Nery**, v. 25, spe, e20200363, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0363>. Acesso em: 29 abr. 2025.

NASCIMENTO, V. F.; ESPINOSA, M. M.; SILVA, M. C. N.; FREIRE, N. P.; PASSOS, S da S.; LUPATINI, M. A. contrarreforma trabalhista e a precarização das relações de trabalho no Brasil. **Revista Katálysis**, v.23, n.1, p.132-142, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-02592020v23n1p132>.

NOGUEIRA, A.L.G. *et al.* Planejamento de sucessão de lideranças em enfermagem: caminhos para sua elaboração. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 55, p.e03758, 2021.

OLIVEIRA, A. P. M de; RAMOS, D. A.; GONÇALVES, J. R. O papel do enfermeiro na promoção da saúde do homem e a importância das políticas públicas de saúde. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, ano III, v. 3, n. 7, p. 1–12, 2020.

QUEIROZ, A. M.; SOUSA, A R de; MOREIRA, W. C.; NÓBREGA, M do P. S de S.; SANTOS, M. B.; BARBOSSA, L. J. H.; REZIO, L de A.; ZERBETTO, S. R.; MARCHETI, P. M.; NASI, C.; OLIVEIRA, E de. O ‘novo’ da COVID-19: impactos na saúde mental de profissionais de enfermagem? **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, eAO02523, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO02523>. Acesso em: 29 abr. 2025.

RAMOS-TOESCHER, A. M.; TOMASCHEWISK-BARLEM, J. G.; BARLEM, E. L. D.; CASTANHEIRA, J. S.; TOESCHER, R. L. Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19: recursos de apoio. **Escola Anna Nery**, v. 24, n.1, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0276>. Acesso em: 29 abr. 2025.

REESE M. F. A.; LINDEN A. E. K.; MARTINS, W. A síndrome de Burnout em enfermeiros frente a pandemia: uma revisão integrativa da literatura. *In: Research, Society and Development*, v. 10, n. 13, p. 1-10, 2021.

SANTOS, F. F dos; BRITO, M. F. S. F.; PINHO, L de; CUNHA, F. O.; RODRIGUES NETO, J. F.; FONSECA, A. D. G.; SILVA, C. S de O. Transtornos mentais comuns em técnicos de enfermagem de um hospital universitário. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 1, e20180513, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0513>. Acesso em: 29 abr. 2025.

SANTOS, A. F dos; 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. ISSN 2675-8539. DOI: <http://dx.doi.org/10.52076/eacad-v3i2.1881>.

SILVA, T. L da; GOMES, J. R de A. A.; CORGOZINHO, M. M. Nível de estresse entre profissionais de enfermagem em um centro cirúrgico. **Revista SOBECC**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 71-76, 2021.

SILVA, M. A. X da; SANTOS, M. M. A.; ARAÚJO, A. B.; GALVÃO, C. R. C.; BARROS, M. M. M de; SILVA, A. C de O; SOUZA, M. B. C. A de. Fatores de risco à saúde mental dos profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19: revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 10, p. 3687-3701, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320232810.12102023>. Acesso em: 29 abr. 2025.

SIQUEIRA, D. S.; PADILHA, C. D. M.; SILVA, E. F da. O papel do enfermeiro na gestão em enfermagem: uma revisão integrativa. **RECISATEC – Revista Científica Saúde e Tecnologia**, v. 3, n. 3, 2023.

TOSO, B. R. G de O.; FUNGUETO, L.; MARASCHIN, M. S.; TONINI, N. S. Atuação do enfermeiro em distintos modelos de Atenção Primária à Saúde no Brasil. **Saúde em Debate**, v. 45, n. 130, p. 911–925, 2021.

VALENTIM, L. V.; LUZ, R. A de; SANTOS, L. S. C.; NOCA, C. R da S. Percepção dos profissionais de enfermagem quanto ao trabalho em equipe. **Revista Baiana de Enfermagem**, Salvador, v. 34, e37510, 2020.