



A SAÚDE MENTAL DO ENFERMEIRO E AS EXIGÊNCIAS EMOCIONAIS DAS PRÁTICAS DO CUIDADO

THE MENTAL HEALTH OF NURSES AND THE EMOTIONAL DEMANDS OF CARE PRACTICES

Yanna Oliveira Dos Santos

Graduando (a) do Curso de Enfermagem do Centro Universitário São José.

Orientador

Mestre: Prof. Silvia Regina Carvalho de Souza da Silva

RESUMO

O estudo analisa a relação entre a saúde mental do enfermeiro e as exigências emocionais presentes nas práticas do cuidado, evidenciando como o ambiente e a organização do trabalho influenciam diretamente o bem-estar psicológico desses profissionais. Este estudo tem como objetivo investigar os principais fatores do ambiente de trabalho que impactam negativamente a saúde mental do enfermeiro e discutir possíveis intervenções institucionais que possam promover a saúde mental e a qualidade de vida no trabalho de enfermagem. A pesquisa, de caráter qualitativo e descritivo, fundamenta-se em uma revisão bibliográfica de autores como Dejours, Benevides-Pereira, Hochschild e na Organização Mundial da Saúde (OMS), que abordam o impacto do sofrimento psíquico, da síndrome de burnout e do trabalho emocional na enfermagem. Os resultados indicam que fatores como sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento institucional, ausência de apoio psicológico e carência de políticas voltadas ao cuidado do cuidador são determinantes para o adoecimento mental. Por outro lado, ambientes laborais que valorizam a escuta, a empatia e o suporte emocional contribuem para o fortalecimento da resiliência e da qualidade assistencial. O estudo reforça a importância da implementação de estratégias institucionais de promoção da saúde mental, da inclusão de competências socioemocionais na formação acadêmica e da criação de políticas públicas voltadas ao bem-estar dos profissionais de enfermagem. Conclui-se que cuidar da saúde mental do enfermeiro é essencial para garantir um cuidado ético, humano e integral, sendo um fator determinante para a qualidade e a sustentabilidade do sistema de saúde.

Palavras-chave: saúde mental; enfermagem; trabalho emocional; esgotamento profissional; bem-estar ocupacional.

ABSTRACT

This study analyzes the relationship between nurses' mental health and the emotional demands present in care practices, highlighting how the work environment and organization directly influence the psychological well-being of these professionals. The study aims to investigate the main factors in the work environment that negatively impact nurses' mental health and to discuss possible institutional interventions that can promote mental health and quality of life in nursing work. The qualitative and descriptive research is based on a literature review of authors such as Dejours, Benevides-Pereira, Hochschild, and the World Health Organization (WHO), who address the impact of psychological distress, burnout syndrome, and emotional labor in nursing. The results indicate that factors such as work overload, lack of institutional recognition, absence of psychological support, and a lack of policies focused on caregiver support are determinants of mental illness. On the other hand, work environments that value listening, empathy, and emotional support contribute to strengthening resilience and quality of care. The study reinforces the importance of implementing institutional strategies to promote mental health, including socio-emotional skills in academic training, and creating public policies focused on the well-being of nursing professionals. It concludes that caring for the mental health of nurses is essential to guarantee ethical, humane, and comprehensive care, and is a determining factor for the quality and sustainability of the healthcare system.

Keywords: mental health; nursing; emotional labor; burnout; occupational well-being.

INTRODUÇÃO:

A saúde mental é um aspecto fundamental do bem-estar humano, sendo crucial tanto para a qualidade de vida quanto para a efetividade no desempenho das atividades diárias. De acordo com a *Organização Mundial da Saúde (OMS)*, é definida como um estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece e exerce suas habilidades, consegue lidar com o estresse da vida, trabalha de forma produtiva e contribui para a sua comunidade. Em outras palavras, é a capacidade de uma pessoa de se adaptar às exigências da vida, manter relacionamentos saudáveis e realizar suas potencialidades. No entanto, quando entramos no contexto de trabalho, o profissional pode lidar com questões desafiadoras relacionadas ao seu bem-estar e saúde mental.

Na enfermagem, os profissionais da área enfrentam uma carga emocional intensa e desafios físicos que podem comprometer sua saúde mental, afetando diretamente sua qualidade de vida e a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes. A enfermagem é uma profissão de alta exigência, onde os profissionais estão constantemente expostos a

situações de estresse, pressão e, muitas vezes, sofrimento emocional causado pela natureza do trabalho. (PEREIRA et al., 2024)

No entanto, a importância da saúde mental do enfermeiro é frequentemente negligenciada, apesar de ser um fator essencial para a manutenção de um ambiente de trabalho saudável e para a promoção de uma assistência de qualidade. O estresse contínuo, a sobrecarga de trabalho e a falta de suporte adequado podem levar ao desenvolvimento de distúrbios psicológicos, como a ansiedade, a depressão e o esgotamento, que afetam tanto o indivíduo quanto a qualidade do trabalho prestado por este profissional. (SANTOS et al., 2022)

Enquanto acadêmica de enfermagem, lidei com diversos profissionais da área que se mostravam psicologicamente saturados por diversos motivos estruturais, motivos estes que claramente afetavam a vida profissional e pessoal. Mostrando assim uma falha no sistema de saúde, onde se presta muita assistência ao cliente e se exige dos cuidados aos profissionais que precisam estar mentalmente saudáveis para poder prestar um cuidado de qualidade aos pacientes.

O presente trabalho tem como objetivo explorar a importância da saúde mental do profissional de enfermagem, discutindo os fatores de risco e as consequências do desgaste psicológico, além de apresentar estratégias de promoção do bem-estar mental desses profissionais. A conscientização sobre esses aspectos e a implementação de práticas de cuidado com a saúde mental são fundamentais para garantir que os profissionais de enfermagem possam exercer suas funções com competência e qualidade.

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa e descritiva, com abordagem bibliográfica. A pesquisa qualitativa foi escolhida por permitir uma compreensão mais profunda das percepções, sentimentos e experiências dos profissionais de enfermagem em relação à sua saúde mental, especialmente no contexto das exigências emocionais do ambiente hospitalar.

Como o ambiente e as condições de trabalho impactam a saúde mental do enfermeiro, e quais estratégias institucionais podem ser adotadas para a promoção do bem-estar psicológico desses trabalhadores?

A saúde mental do profissional de enfermagem tem se tornado um tema de crescente relevância, especialmente considerando as exigências emocionais, físicas e psicológicas impostas pelo contexto de trabalho dessa categoria. O enfermeiro, ao lidar diretamente com situações de dor, sofrimento e morte, muitas vezes se vê sobrecarregado, com risco elevado de desenvolver transtornos como ansiedade, depressão e síndrome de burnout. Além disso, a alta carga de trabalho e a pressão por resultados contribuem para o agravamento desses problemas.

A qualidade do atendimento prestado está intrinsecamente relacionada à saúde emocional dos enfermeiros, uma vez que, quando esses profissionais estão emocionalmente debilitados, seu desempenho profissional pode ser comprometido, afetando diretamente a qualidade do cuidado e o bem-estar dos pacientes.

Além disso, a falta de apoio psicológico e de programas de saúde mental no ambiente de trabalho contribui para o aumento do afastamento dos profissionais por motivos de saúde mental, o que gera impactos negativos tanto para o indivíduo quanto para a instituição de saúde e para a sociedade como um todo. Diante disso, é imprescindível que se busquem estratégias de prevenção e de promoção da saúde mental no ambiente de trabalho, visando o cuidado integral do profissional de enfermagem.

Este trabalho justifica-se pela necessidade de se discutir e promover a conscientização sobre a importância de cuidar da saúde mental desses profissionais, que desempenham papel fundamental no cuidado aos pacientes e na organização do sistema de saúde. Portanto, o presente estudo busca aprofundar a compreensão sobre as condições psicológicas enfrentadas pelos profissionais de enfermagem, propondo reflexões e possíveis soluções que promovam um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável, favorecendo a qualidade de vida e a saúde mental desses trabalhadores essenciais ao sistema de saúde. Este estudo também ganha relevância ao considerar o contexto pós-pandêmico da COVID-19, que agravou ainda mais os quadros de adoecimento mental entre os profissionais de saúde, especialmente os da enfermagem.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A SAÚDE MENTAL RELACIONADA AO TRABALHO

Ao longo da história da humanidade, os transtornos mentais foram compreendidos de diferentes formas, sendo, em distintos períodos, associados a maldições, feitiçarias, desequilíbrios orgânicos e, mais recentemente, reconhecidos como enfermidades de natureza psíquica. No entanto, a saúde mental não se limita à simples ausência de doenças mentais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2013), ela é definida como um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de desenvolver suas habilidades pessoais, enfrentar os estresses cotidianos, exercer atividades de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade.

Nessa perspectiva, conforme aponta a Organização Mundial da Saúde (2013), os fatores que influenciam a saúde mental e o surgimento de transtornos mentais são múltiplos e envolvem tanto características individuais como a capacidade de organizar pensamentos, lidar com emoções, adotar comportamentos adequados a diferentes contextos e estabelecer relações interpessoais saudáveis quanto aspectos socioculturais, ambientais, políticos e econômicos.

De acordo com Dejours (2018), o trabalho exerce uma influência ambígua na vida dos indivíduos: embora possa representar uma importante fonte de realização pessoal e identidade, também pode funcionar como um fator desencadeador de sofrimento psíquico. No caso específico da enfermagem, essa ambiguidade torna-se ainda mais evidente diante de jornadas extensas, acúmulo de responsabilidades, escassez de recursos e a carência de reconhecimento social. Essas condições favorecem o surgimento de problemas relacionados à saúde mental, como estresse ocupacional, síndrome de burnout, depressão e transtornos de ansiedade (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

A saúde mental no contexto laboral tem como um de seus principais objetivos a proteção do bem-estar psíquico dos trabalhadores, bem como a prevenção dos riscos psicossociais associados ao ambiente de trabalho (SOARES, 2020). Isso implica reconhecer que o estado emocional e mental do trabalhador pode ser profundamente

impactado pelas condições em que exerce suas atividades, levando, muitas vezes, à insatisfação e ao sofrimento psíquico.

Segundo Ferrie (2002, apud SOARES, 2020, p. 33), indivíduos que se percebem em situação de precariedade no trabalho tendem a apresentar comprometimentos tanto na saúde física quanto na saúde mental. Essa condição, por sua vez, pode dificultar sua reinserção no mercado de trabalho, agravando o quadro emocional e contribuindo para o prolongamento dos impactos negativos ao longo da vida (SOARES, 2020).

Sob a ótica da psicologia crítica, Patto (2015) denuncia como os problemas de saúde mental, muitas vezes, são tratados de forma individualizante, desconsiderando os determinantes estruturais que afetam os sujeitos. Para ela, o sofrimento psíquico no trabalho precisa ser compreendido no contexto das relações sociais, da exclusão e das desigualdades que atravessam o cotidiano dos trabalhadores.

No campo da psiquiatria social e da saúde pública, Dalgalarondo (2018) chama atenção para a necessidade de um olhar ampliado sobre os transtornos mentais, considerando não apenas o diagnóstico clínico, mas os fatores culturais e contextuais que atravessam a subjetividade dos trabalhadores. Ele defende a articulação entre saúde mental e políticas públicas, sobretudo nos espaços de atenção básica e nos serviços de base comunitária.

Já Merhy (2014) destaca que o trabalho em saúde é, essencialmente, um trabalho vivo em ato, ou seja, não se limita a procedimentos técnicos, mas envolve processos relacionais, afetivos e subjetivos entre profissionais e usuários. Para Merhy, cuidar de quem cuida é um imperativo ético e político, pois os profissionais de saúde também são afetados pelas condições adversas de trabalho, pelo sofrimento dos outros e pela pressão institucional.

Complementando esse olhar, Yasui (2010) analisa a construção da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) no Brasil e sua importância para a promoção de um cuidado mais humanizado e territorializado. Ele defende que a saúde mental no trabalho deve ser articulada com a lógica da atenção psicossocial, com ações que promovam autonomia, escuta qualificada e o fortalecimento dos vínculos nos territórios de vida e de trabalho dos profissionais.

A ENFERMAGEM E SUAS EXIGÊNCIAS EMOCIONAIS

Florence Nightingale definiu a enfermagem como a arte de cuidar, com o passar do tempo, essa prática evoluiu e passou a ser sistematizada, o que permitiu transformar suas ações em conhecimento estruturado. As técnicas utilizadas na enfermagem representam a forma inicial desse saber, fundamentadas em princípios científicos. Na sua forma mais desenvolvida atualmente, a enfermagem construiu teorias próprias para orientar a prática profissional (EVANGELISTA e MATTOS, 2024).

O enfermeiro deve ter como propósito e responsabilidade minimizar e prevenir tanto os desconfortos físicos quanto os emocionais dos pacientes. Entre os sintomas físicos a serem aliviados estão a dor, falta de ar, dificuldade para dormir, falta de apetite, a tontura, o calor e frio, sede, fraqueza, além do cansaço extremo. Já entre os aspectos mentais a ser considerados estão a ansiedade, solidão, medo, vazio, impotência, frustração, depressão, raiva, aflição, irritabilidade, constrangimento, humilhação, confusão, culpa, entre outras (LIMA et al, 2024).

Dessa forma, o enfermeiro tem como objetivo responder as demandas da sociedade, atuando na promoção da saúde, prevenção das enfermidades na recuperação do paciente, e também na vigilância e manutenção da saúde coletiva. (BORBA, 2023).

De acordo com Kasper (2023), os enfermeiros não apenas oferecem cuidados diretos e assistência aos pacientes, mas também contribuem para sua reabilitação, oferecem suporte emocional aos doentes e seus familiares, realizam ações de educação em saúde e atuam na promoção e no aperfeiçoamento dos serviços de saúde na comunidade. Por desempenharem múltiplas funções, com uma carga de trabalho diversificada e extensa, passam grande parte do tempo em contato direto com os pacientes, o que os torna presentes em todos os níveis da rede de atenção à saúde. Apesar dessa atuação abrangente, a enfermagem é considerada uma profissão exigente e altamente estressante.

As exigências emocionais presentes na atuação do profissional de enfermagem vão além do contato com a dor e o sofrimento dos pacientes. Envolvem, ainda, a necessidade contínua de manter o autocontrole, demonstrar empatia, escutar

ativamente, comunicar diagnósticos e notícias difíceis, bem como lidar com situações de perda, mesmo diante de condições adversas. Segundo Hochschild (2012), ao introduzir o conceito de "trabalho emocional", determinadas profissões exigem que os indivíduos gerenciem suas próprias emoções a fim de atender às expectativas sociais e institucionais. No entanto, quando esse gerenciamento ocorre sem apoio adequado, pode resultar em significativo desgaste psíquico e emocional.

Dessa forma, a saúde mental do profissional de enfermagem deve ser analisada em articulação com seu contexto de trabalho. Elementos como a forma de organização dos serviços, as condições laborais, a cultura institucional vigente e a existência (ou ausência) de redes de apoio exercem influência direta sobre o equilíbrio psíquico desses trabalhadores. A abordagem da psicodinâmica do trabalho, conforme proposta por Dejours (2021), oferece subsídios importantes para compreender como os profissionais mobilizam recursos subjetivos e coletivos com o objetivo de enfrentar o sofrimento psíquico e preservar sua saúde mental no ambiente de trabalho.

É fundamental, portanto, compreender a saúde mental considerando as relações históricas, sociais e culturais que o sujeito estabelece com o outro, com a comunidade e com o meio profissional em que está inserido. Observa-se, nesse contexto, uma dissociação entre os conceitos teóricos de saúde e as vivências concretas dos profissionais de enfermagem. Nesse cenário, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) surgem como uma estratégia relevante para a promoção do autocuidado e o fortalecimento da saúde mental desses trabalhadores.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa e descritiva, com abordagem bibliográfica com objetivo explorar a importância da saúde mental do profissional de enfermagem, discutindo os fatores de risco e as consequências do desgaste psicológico,

Conforme destaca Minayo (2025), a abordagem qualitativa é fundamental para investigar as nuances e a complexidade dos fenômenos humanos, possibilitando uma imersão na realidade dos sujeitos e a apreensão de seus significados. A abordagem descritiva tem como finalidade proporcionar maior familiaridade com o problema, busca detalhar os fatores que interferem na saúde mental dos enfermeiros, como a sobrecarga de trabalho, o estresse emocional e a ausência de suporte institucional.

A técnica utilizada foi a revisão bibliográfica, baseada na análise de materiais já publicados, o período de busca e leitura científica foi de Março do ano de 2025 à Novembro do ano de 2025, na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) integrada a Base de Dados de Enfermagem (BDENF), também a Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e SciELO, junto a documentos oficiais do Ministério da Saúde, utilizando os descritores: Saúde Mental; Enfermagem; Trabalho Emocional; Esgotamento Profissional; Bem-estar Ocupacional.

Para a seleção de artigos foram usados critérios de inclusão e exclusão, sendo os critérios de inclusão artigos disponíveis em Português e que foram publicados entre 2020 e 2025. Foram excluídos artigos duplicados e artigos fora da temática abordada.

A amostra inicial identificou 39 artigos e após a revisão e triagem, foram selecionados 10 artigos que atendiam os critérios determinados.

O levantamento teórico buscou fundamentar o estudo em autores consagrados, como Dejours, Benevides-Pereira e documentos da Organização Mundial da Saúde (OMS), proporcionando um panorama abrangente dos fatores psicossociais que influenciam a saúde mental dos profissionais de enfermagem. Os dados obtidos por meio da revisão bibliográfica serão analisados por meio da análise de conteúdo temática, buscando identificar os principais fatores de risco, consequências e propostas de intervenção institucional voltadas à saúde mental desses trabalhadores.

Esta metodologia possibilita uma compreensão crítica e reflexiva sobre a realidade enfrentada pelo enfermeiro e contribui para a formulação de estratégias que promovam um ambiente de trabalho mais saudável, respeitando a subjetividade e a complexidade do cuidado em saúde.

Fluxograma 1: busca dos artigos nas bases de dados.

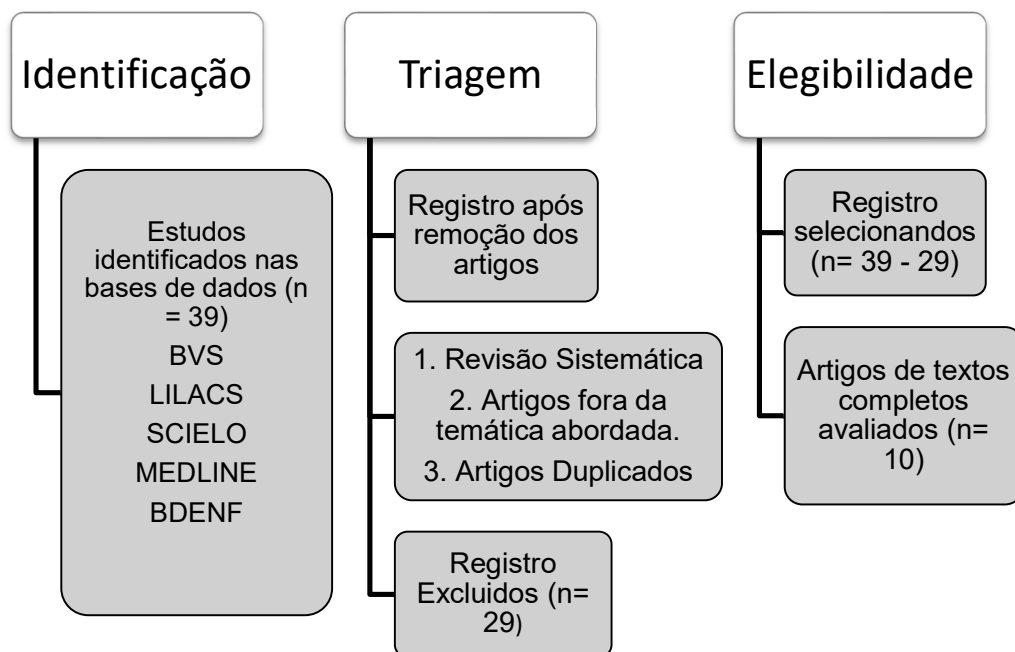


Tabela 1: Foram selecionados ao todo 10 artigos para compor o estudo.

Autor Ano	Título	Objetivo	Método	Resultado
Ferri JB 2021	Enfrentamento da Enfermagem contra Síndrome de Burnout na sobrecarga de trabalho.	Enfatizar a importância da prevenção e do reconhecimento da presença da Síndrome de Burnout entre profissionais de Enfermagem, abordando também as patologias e causas associadas a essa síndrome.	Foi utilizado uma revisão da literatura, com abordagem qualitativa e descritiva. Sendo consultadas fontes bibliográficas, como: Livros, dissertações e artigos científicos com buscas nas bases de dados SIELO e Google Acadêmico.	Foram identificados que enfermeiros por conta da grande demanda e responsabilidade, se tornam vulneráveis à Síndrome de Burnout e que barreiras como políticas institucionais desatualizadas e problemas de convívio entre equipes contribuem para o adoecimento mental. O estudo observa a urgência em haver planos motivacionais, suporte psicológico e estratégias de encorajamento

				profissional para prevenir a síndrome.
Diogo P Costa A I Almeida T 2020	Trabalho Emocional em Enfermagem: Uma Revisão Scoping Sobre os Contextos de Cuidados Pediátricos	Trabalho Emocional em Enfermagem: Uma Revisão Scoping Sobre os Contextos de Cuidados Pediátricos	Trabalho Emocional em Enfermagem: Uma Revisão Scoping Sobre os Contextos de Cuidados Pediátricos	Embora exista pouca investigação na área, foi constatado que: o trabalho emocional do enfermeiro pediátrico é valorizado; sua concepção tende a ter visão integrativa, com foco no trabalho emocional intra, inter e extrapessoal. A revisão observou brechas relevantes na pesquisa qualitativa e quantitativa, além da necessidade da existência de modelos clínicos para orientar a prática.
Damini B Carvalho M 2020	O adoecimento de trabalhadores de enfermagem: uma revisão de literatura	Conhecer as características de adoecimento dos Enfermeiros no Brasil e a correlação com as condições de trabalho, levando em consideração as doenças mais frequentes e os fatores laborais ligados ao adoecimento.	Foi feita uma revisão integrativa da literatura. Utilizando na metodologia a base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), no período de 2010 a 2018 e Classificação Internacional de Doenças (CID).	Foram identificados que transtornos mentais e doenças osteomusculares foram as mais frequentes entre trabalhadores da enfermagem, levando em consideração a organização de trabalho inadequada, perfil de equipe, sobrecarga e falta de profissionais. Sendo mais afetadas as áreas de Emergência, Hospital Geral e UTI
Moura R C D, Chavaglia S R R, Coimbra M A R, Araújo A P A, Scárdua S A, Ferreira L A, Dutra C M, Ohl R I B 2022	Transtornos mentais comuns em profissionais de enfermagem de serviços de emergência	Analisar as variáveis sociodemográficas e de trabalho quanto ao risco de transtorno mental comum (TMC) em profissionais de enfermagem que atuam em serviços de atenção às urgências e emergências.	Estudo observacional, transversal, com abordagem quantitativa. Realizado com 302 profissionais de enfermagem no Hospital público de ensino e duas Unidades de Pronto Atendimento (UPA) no interior	A prevalência de transtornos mentais comuns foi de 20,5% entre os profissionais avaliados. Fatores associados (bivariada): Não ter filhos ($p = 0,025$); Trabalhar em setores de atenção terciária (UTI e Pronto Socorro Adulto) ($p = 0,008$); Regime de contrato estatutário ($p = 0,041$). Fatores de risco significativos

			de Minas Gerais, Brasil.	(multivariada): Trabalhar em setores hospitalares (UTI/PSA): razão de chance de prevalência (RCP) de 4,21 (p = 0,001); Cargo de enfermeiro: RCP de 2,80 (p = 0,017)
Gimenes F R E, Pereira F H, Prado P R, Zamarioli C M, Rigotti A R 2022	Resiliência de Sistemas de Assistência à Saúde no Enfrentamento da COVID-19: Relato de Experiência	Relatar a experiência de um enfermeiro gestor na reestruturação de um hospital público durante a pandemia da COVID-19, com foco na resiliência dos sistemas de saúde.	Estudo do tipo qualitativo, descritivo, do tipo relato de experiência com perspectiva teórica fundamentada no conceito de resiliência dos sistemas de saúde.	Os principais desafios enfrentados incluíram: reorganização dos fluxos assistenciais; ampliação e adaptação da infraestrutura hospitalar; aquisição de equipamentos e insumos; treinamentos contínuos das equipes; redimensionamento de pessoal; e liderança da equipe de Enfermagem diante do estresse, adoecimento e conflitos. A resiliência institucional permitiu respostas rápidas e eficazes para manter a segurança dos pacientes e profissionais, mesmo diante de limitações estruturais e humanas.
Monteiro E M L M, Andrade M S, Gomes B M R, Robazzi M L C C, Arruda G A, Aquino J M, Medeiros S E G. 2023	Estresse e sofrimento em enfermeiros hospitalares: relação com variáveis pessoais, laborais e hábitos de vida	Identificar as possíveis associações entre o estresse e o sofrimento com as variáveis pessoais, laborais e hábitos de vida de enfermeiros atuantes em hospitais de ensino.	Estudo transversal, quantitativo, exploratório e correlacional. Realizado entre junho de 2019 a fevereiro de 2020 (contexto pré-pandêmico).	Fatores significativamente associados ao estresse : Insatisfação com a remuneração (p=0,019); Desejo de mudar de emprego (p=0,000); Desejo de mudar de profissão (p=0,002). Fontes mais comuns de estresse: Falta de recursos humanos e materiais; Relações interpessoais difíceis; Ambiente físico insalubre e sobrecarga de trabalho; Esgotamento profissional: “Grave” em 33,5% dos enfermeiros; Associado ao estresse, desejo de mudar de

				emprego e profissão; Falta de reconhecimento: "Grave" em 17,2% dos participantes. Também correlacionada com estresse, mas menos intensamente que o esgotamento.
Caram C S, Velloso I S C, Souza B B C, Lima K C, Soares G C, Santos T C C. 2023	Sobrecarga de trabalho de enfermeiros na pandemia de COVID-19: potência para vivências de sofrimento moral	Compreender as vivências de sofrimento moral (SM) de enfermeiros relacionadas à sobrecarga de trabalho durante a pandemia de COVID-19 no Brasil.	Estudo de pesquisa qualitativa. Com 19 enfermeiros da linha de frente da COVID-19 na região Sudeste do Brasil no período de Maio a julho de 2021. Coleta de dados; Entrevistas individuais semiestruturadas, realizadas remotamente (Microsoft Teams), gravadas e transcritas. Análise temática de conteúdo, com auxílio do software ATLAS.ti (v.9	A sobrecarga de trabalho foi identificada como uma potente causa de sofrimento moral, manifestando-se nas seguintes formas: Jornadas excessivas e duplas; Pressão de gestores e da população; Esgotamento físico e mental; Impossibilidade de supervisão adequada da equipe e comprometimento da qualidade da assistência; Sentimentos de culpa, frustração e adoecimento físico e psíquico entre os profissionais. Essas condições impediram os enfermeiros de exercerem sua prática conforme seus princípios ético-morais, desencadeando sofrimento moral.
Ana Lucia Siqueira Costa Calache 2024	Enfermeiro de centro cirúrgico: conscientização para o risco de burnout e perspectivas para um ambiente saudável	Refletir sobre os riscos de burnout entre enfermeiros de centro cirúrgico, analisando os fatores que contribuem para esse quadro e discutindo perspectivas e estratégias para a criação de ambientes de trabalho mais saudáveis.	Trata-se de um estudo teórico-reflexivo, com base em: Revisão de literatura científica e diretrizes internacionais (como as da AAN, AACN, ANCC); Discussão crítica sobre os fatores	Os enfermeiros de centro cirúrgico enfrentam estressores crônicos, como excesso de trabalho, escassez de pessoal, alta complexidade técnica e conflitos interpessoais, que contribuem para a síndrome de burnout, caracterizada por exaustão emocional e distanciamento profissional. Políticas

			de risco organizacionais, interpessoais, profissionais e pessoais; Enfoque nos impactos do distress moral, bullying organizacional e na importância do autocuidado e de ambientes saudáveis	institucionais que promovem o bem-estar, suporte psicológico, estratégias de autocuidado e liderança eficaz são essenciais para criar ambientes de trabalho mais saudáveis e seguros, beneficiando tanto o profissional quanto a qualidade do cuidado oferecido.
Pereira M C Eberhardt L D Carvalho M 2024	Condições de Trabalho e Adoecimento Entre Profissionais de Enfermagem	Identificar os processos de adoecimento e sofrimento mental mais frequentes entre profissionais de enfermagem no Brasil e relacioná-los às condições de trabalho e estratégias de enfrentamento descritas na literatura.	Realizou-se uma revisão integrativa da literatura em bases de dados eletrônicas da área da saúde, conduzida em Maio de 2020. Foram selecionados 17 estudos pertinentes ao tema.	Os resultados mostram que o adoecimento mental entre profissionais de enfermagem esta principalmente ligados á sobrecarga de trabalho, condições laborais precárias, pressão por prazos curtos e conflitos no ambiente hospitalar.
Sampaio J J C, Júnior A R F, Lima I C S 2023	Trabalho e riscos de adoecimento na Atenção Psicossocial Territorial: implicações para a gestão do cuidado em saúde mental	Analisar a precarização do trabalho por meio das condições laborais que influenciam a gestão do cuidado em saúde mental e a saúde dos trabalhadores que atuam em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), no contexto da Atenção Psicossocial Territorial (APT).	Estudo de caso único, com abordagem mista (quantitativa e qualitativa), realizado em seis CAPS de uma Área Descentralizada de Saúde (ADS) do Ceará	Identificaram-se riscos críticos relacionados ao sofrimento, esgotamento profissional, falta de reconhecimento, e danos físicos, sociais e psicológicos no trabalho nos CAPS. Relatos apontam para sobrecarga de trabalho, modelo de gestão inadequado, baixa valorização profissional, e conflitos com modelos antigos (asilar e psiquiátrico clássico). Apesar disso, alguns indicadores de prazer no trabalho, como a cooperação entre colegas, foram considerados satisfatórios.

DISCUSSÃO

As obras literárias mostram que o meio laboral do enfermeiro é construído por diversos fatores organizacionais, estruturais e emocionais que atingem a saúde mental do enfermeiro, e quais políticas institucionais podem mitigar essas situações.

O AMBIENTE DE TRABALHO E FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL DO ENFERMEIRO

Estudos apontam que o ritmo acelerado de trabalho, o excesso de atividades, as jornadas prolongadas e o sentimento de falta de autonomia são exemplos de fatores que colaboram para o adoecimento entre enfermeiros. Uma revisão feita no Brasil constatou que a sobrecarga e a escassez de pessoal dentro das unidades de saúde foram um dos motivos mais citados como fomentadores do adoecimento laboral da enfermagem. (FERRI,2021).

Também se evidencia o trabalho com redução de pessoal, alta demanda de cuidados e uma exorbitante pressão assistencial, facilitando o aparecimento de sinais e sintomas de estresse, fadiga e esgotamento emocional.

Equivalente a isso, existem evidências que as questões emocionais e o preparo para lidar com toda carga psicológica são pouco vistas, aumentando a propensão para o desgaste. (DIOGO et al., 2020).

Resumindo, jornadas longas, grande demanda e falta de autonomia culminam em um risco para saúde mental.

O trabalho emocional, ou seja, o controle sobre as próprias emoções, ter que conviver com o sofrimento do outro, a necessidade de ter que sentir empatia, de acolher e de precisar lidar com as perdas, é uma realidade pouco vista, mas com grande impacto. Ainda falando da revisão sobre trabalho emocional em enfermagem pediátrica,

constatou-se que essa questão engloba dimensões interpessoais, e que existem brechas nas literaturas que dissertam sobre modelos e intervenções. (DIOGO et al., 2020). Tamanho peso emocional segue ligado ao sentimento de impotência mediante a situações críticas, frustração e falta de valorização profissional, questões essas que podem levar ao adoecimento mental.

A exigência que se é cobrada da enfermagem em “ser gente que cuida de gente” e não só realizar tarefas técnicas aumenta a necessidade de se abordar essa dimensão afetiva emocional.

A literatura mostra que há relatos de condições desfavoráveis no meio laboral, como déficit de estrutura, poucos insumos, equipe reduzida, desvalorização profissional e pouco ou nenhum apoio gerencial e institucional. Tais condições pioram o estresse no ambiente de trabalho. Em uma revisão brasileira, foi visto que a carência de recursos materiais, falta de estrutura e ritmo intenso na assistência era a combinação do perfil de adoecimento da enfermagem. (DAMINI e CARVALHO, 2020).

Sendo assim, a exigência emocional, condições precárias e falta de reconhecimento propicia um ambiente favorável ao adoecimento.

Mesmo que pouco citado nos artigos escolhidos, é razoável dizer que a vida pessoal do enfermeiro passa por interferências causadas pelas condições de trabalho, jornadas longas, descanso prejudicado e problemas em conciliar vida pessoal e trabalho, se tornam uma atenuante da exaustão mental.

Interligar essas questões institucionais se tornam importante para termos um panorama holístico.

INTERVENÇÕES INSTITUCIONAIS E A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DO ENFERMEIRO

Baseado nos achados literários, diversas possíveis soluções institucionais se mostram promissoras para mitigar os fatores negativos e promover uma melhoria à saúde mental do enfermeiro.

As instituições deviam reavaliar suas escalas de enfermagem, garantindo pausas adequadas, limites de horas extras, e dimensionar de maneira adequada os profissionais

para a carga assistencial. Isso está de acordo com um estudo realizado durante a pandemia, mas que se aplicariam também aos dias de hoje, pois a sobrecarga e a falta de profissionais são fatores de adoecimento. (GIMENES et al., 2022).

O dimensionamento e o rodízio de turnos tendem a favorecer a recuperação física e mental e diminuir as probabilidades exaustão.

Devido as exigências emocionais da enfermagem, é recomendado que as instituições invistam em promoções de programas de supervisão clínica, grupos de escuta, reuniões (onde há troca de feedbacks entre os colegas e gestor afim de promover melhor comunicação entre a equipe), educação continuada em inteligência emocional e estratégias de enfrentamento.

Fundar uma política organizacional que vise reconhecer de forma oficial o trabalho emocionais da enfermagem.

É correto afirmar que as instituições devem investir em estrutura, equipamentos, insumos, garantir um ambiente seguro e instaurar estratégias de reconhecimento. O estudo brasileiro Damini e Carvalho, (2020) sobre adoecimento de profissionais de enfermagem afirma que o salário desajustado e o baixo reconhecimento, são fatores provocadores.

O reconhecimento e valorização da categoria veem para amenizar o impacto do esgotamento físico, emocional e colaborar para a satisfação profissional e consequentemente refletindo na saúde mental.

As unidades de saúde podem aplicar políticas favoráveis a relação entre trabalho e vida pessoal, flexibilizando horários na medida do possível, estabelecendo pausa regulares, disponibilizando espaços direcionados ao descanso, programas de saúde psicológica, incentivando o autocuidado.

Ainda que não explícitos em alguns artigos abordados acima, esse ponto de vista complementa as anteriores e auxilia na recuperação e no equilíbrio da saúde dos enfermeiros.

Os líderes como gestores e chefia, devem se atentar aos riscos à saúde mental da equipe, serem capazes de observar sinais de esgotamento, inserir políticas de suporte e criar espaços confortáveis e confiáveis para o diálogo. A revisão sobre trabalho

emocional salienta que esse suporte institucional ainda é insuficiente. (DIOGO et al., 2020).

A educação continuada e a sensibilização dos líderes são estratégias essenciais para que as intervenções institucionais sejam efetivas entre as equipes.

SÍNTESE E IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA

A partir da discussão, podemos concluir que a adaptação psicológica dos enfermeiros é causada por uma variedade de fatores organizacionais, estruturais e emocionais no ambiente de trabalho.

Na prática, isso significa que as instituições de saúde devem reavaliar seus modelos de cuidar. O cuidado não se limita à produtividade ou à cobertura da assistência, mas também abrange a saúde emocional dos profissionais de enfermagem. A aplicação do dia a dia, políticas de apoio emocional, políticas a fim de valorizar seus profissionais e qualidade de vida no trabalho, tornam-se essenciais.

Igualmente, incorporar a educação continuada no que tange toda a exigência emocional no trabalho do enfermeiro e reconhecer o cuidar como uma prática emocional e não apenas técnica, são ações indispensáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida ao longo deste estudo permitiu compreender que a saúde mental do enfermeiro está profundamente ligada às condições de trabalho e às exigências emocionais que permeiam o exercício da profissão. O cuidado prestado ao outro, por sua natureza complexa e afetiva, exige do enfermeiro um equilíbrio constante

entre o envolvimento emocional e o controle racional, o que o torna vulnerável ao desgaste psíquico. Verificou-se que a sobrecarga laboral, a falta de reconhecimento institucional, a carência de apoio psicológico e a pressão por resultados configuram-se como fatores determinantes para o adoecimento mental desses profissionais.

Os autores analisados, como Dejours, Benevides-Pereira e Hochschild, oferecem importantes aportes teóricos que ajudam a compreender a dinâmica entre o sofrimento e o prazer no trabalho. Dejours ressalta que o sofrimento advém da discrepância entre as expectativas subjetivas e as exigências organizacionais, enquanto Benevides-Pereira evidencia o burnout como uma resposta extrema à falta de suporte emocional e estrutural. Já Hochschild destaca o “trabalho emocional” como um elemento inevitável da enfermagem, em que o enfermeiro precisa administrar suas emoções para manter o vínculo terapêutico com o paciente, mesmo em situações de dor e perda. Essas perspectivas teóricas se mostram complementares ao evidenciar que o equilíbrio entre a saúde emocional e o desempenho profissional depende não apenas da força individual, mas também de políticas institucionais de valorização e cuidado com o trabalhador.

Constatou-se que, embora existam avanços na compreensão do tema e na implementação de estratégias pontuais de promoção do bem-estar, ainda persiste um cenário marcado por condições de trabalho adversas e negligência quanto à saúde mental dos enfermeiros. Estudos recentes mostram que o sofrimento moral, o estresse crônico e a insatisfação profissional continuam presentes na rotina hospitalar, refletindo a urgência de medidas estruturais e pedagógicas que abordem o tema de forma sistemática. Torna-se, portanto, imprescindível investir em programas de apoio psicológico, na redução das cargas de trabalho, na ampliação das redes de apoio e no fortalecimento de práticas de humanização que incluam o profissional como sujeito do cuidado.

Em síntese, este estudo evidencia que cuidar da saúde mental do enfermeiro é uma necessidade urgente e estratégica para o fortalecimento do sistema de saúde. Promover ambientes laborais saudáveis, valorizar o trabalho emocional e reconhecer a subjetividade do profissional são ações que refletem não apenas no bem-estar individual, mas também na qualidade do cuidado oferecido aos pacientes. A sinergia entre teoria e prática revela que o enfermeiro só pode cuidar com excelência quando ele próprio é

cuidado, pois sua saúde mental é o alicerce sobre o qual se constrói um cuidado verdadeiramente humano, ético e transformador.

REFERÊNCIAS

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

BORBA, Kátia Pereira de; PETRY, Isabela Letícia; SANTOS, Leonardo de Carvalho Barbosa; SILVA, Donizete Azevedo dos Santos; CALIXTO, Rafael José; CLAPIS, Maria José; CORRÊA, Adriana Katia; ARAÚJO, Marília Daniella Machado. **Promoção da saúde e o processo de trabalho do enfermeiro atuante na atenção básica**. Brazilian Journal of Health Review, v. 6, n. 4, p. 17061-17073, 2023.

Casper, MS; Santos, Flórida; Oliveira, PSD; Silva, JPd; Santos, KdS; Araújo, PND; Souza, G.C.; Quintão, CBdS; Viana, AL; Matumoto, S.; e outros. **O Trabalho do Enfermeiro na Atenção Primária à Saúde: Travessias da Nova Gestão Pública**. *Saúde* 2023 , 11 , 1562.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. Artmed Editora, 3 edição, 2018.

DAMINI, B; CARVALHO, M. **O Adoecimento de Trabalhadores de Enfermagem: uma revisão de literatura**. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho; Cascavel, PR, 2021.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. São Paulo: Cortez - Oboré, 2018.

DEJOURS, Christophe. **Addendum: da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho.** In: LACMAN, S.; SZNELWAR, L. (orgs.). *Da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho.* São Paulo: Cortez, 2021.

DIOGO, P. et al. **Trabalho Emocional em Enfermagem: uma revisão scooping sobre os contextos de cuidados pediátricos.** Pensar Enfermagem, Vol. 24, N.º 2. 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Matheus/Downloads/content.pdf> Acesso em: 16 Nov. 2025.

Disponível em: <https://www.mdpi.com/2312768> Acesso em: 16 Nov. 2025.

Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br//handle/123456789/36325> Acesso em: 16 Nov. 2025

Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/003218769> 16 Nov. 2025

Disponível em: <https://revista.redeunida.org.br/index.php/rede-unida/article/view/4472/1447> Acesso em: 15 Nov. 2025

Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/rgenf/article/view/144575> Acesso em: 16 Nov. 2025.

Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/> Acesso em: 16 Nov. 2025.

Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/Content/pdf/v19n2a13.pdf> Acesso em: 16 Nov. 2025.

Evangelista, C. I; Mattos R., R., R. **Transposição da teoria para a prática: desafios e oportunidades na ciência da implementação.** Rev Gaúcha Enferm, 2024.

FERRI, J. B. **Enfrentamento da Enfermagem Contra Síndrome de Burnout na Sobrecarga de Trabalho.** Repositório Cognia, 2021.

FREITAS, M. A. S.; BARROS, L. C. **Cuidado humanizado e competência emocional: desafios da prática.** *Saúde e Debate*, Rio de Janeiro, v. 44, n. 126, p. 112-123, 2020.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/d54Qf5yjHjqkVDZrC3ybJnk/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 4 nov. 2025.

HOCHSCHILD, Arlie Russell. **The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling.** Berkeley: University of California Press, 2012.

Lima ALA de, Silva HG, Sousa Junior JL de, Aprício G de J, Alves MB, Silva L de F da, et al. **Saberes e práticas da equipe de enfermagem sobre cuidados paliativos prestados à pessoa idosa.** Rev. enferm. UERJ, 2024.

LIMA, F. A.; ALMEIDA, C. M. S. **Envolvimento emocional e sofrimento psíquico em profissionais de enfermagem.** *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 29, e20190076, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/RgvQMv9ZW7PKCFwm3vRYSDDL/?lang=pt>. Acesso em: 4 nov. 2025.

MACHADO, R. M.; ALVES, V. H.; CAVALCANTI, P. P. **Enfermagem perioperatória e gestão emocional: reflexões sobre a prática.** *Revista SOBECC*, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 88-95, 2020. Disponível em: <https://revista.sobecc.org.br/sobecc/article/view/1003/902>. Acesso em: 15 out. 2025.

MAHARAJ, S.; LEES, T.; LAL, S. **Prevalence and risk factors of depression, anxiety and stress in a cohort of Australian nurses.** *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 16, n. 1, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30591627/>. Acesso em: 15 abr. 2025.

MERHY Emerson Elias. **Saúde: A Cartografia do Trabalho Vivo.** Hucitec Editora, 4 edição, 2014.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O Desafio do Conhecimento: Pesquisa Qualitativa em Saúde.** Hucitec Editora, 15 edição, 2025.

MORSE, J. M. et al. **Emotional distance in nursing: understanding and maintaining compassionate care.** *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 73, n. 4, p. 1092-1100, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/RWNBLXSCfRtM9QDGPLcMSRM/?lang=pt>. Acesso em: 4 nov. 2025.

NASCIMENTO, J. A.; COSTA, R. S. **O cuidar e o sentir: a dimensão emocional da enfermagem.** *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 73, n. 2, e20180432, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/YdXJ5LqYRqy68nBZRy8Yg8L/?lang=pt>. Acesso em: 13 set. 2025.

OLIVEIRA, S. R. S. et al. **Competência emocional no cuidado de enfermagem: revisão integrativa. Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 33, n. 3, eAPE20200123, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/wHvYRr4Q7M7p5bKyDmCpZjP/?lang=pt>. Acesso em: 4 nov. 2025.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Draft comprehensive mental health action plan 2013–2020**. Genebra: OMS, 2013. Disponível em: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_10Rev1-en.pdf. Acesso em: 28 mar. 2025.

PATTO, Maria Helena de Souza. **Produção do Fracasso Escolar. Histórias de Submissão e Rebeldia**. Intermeiros Editora, 4 edição, 2015.

PEREIRA, C. M; EBERRHAEDT, L.D; CARVALHO, M. **Condições de trabalho e adoecimento mental entre profissionais de enfermagem**. Revista Brasileira de Medicina, vol 22, n1, 2024. Disponível em: <https://rbmt.org.br/details/1986/pt-BR> Acesso em: 18 Nov. 2025.

PEREIRA, P. et al. **Estresse e saúde mental de enfermeiros da emergência: uma revisão integrativa**. Revista Rede Unida. Sobral, CE: ICARAU, 2024.

Rigotti AR, Zamarioli CM, Prado PR, Pereira FH, Gimenes FRE. **Resiliência de Sistemas de Assistência à Saúde no enfrentamento da COVID-19: relato de experiência**. Rev Esc Enferm USP. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/LRQmn4znr9JzttgtD4RCVLP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 4 Nov. 2025.

SANTOS, L. P.; MARTINS, F. R.; OLIVEIRA, D. M. **O impacto do desgaste emocional no desempenho da equipe de enfermagem**. *Revista Nursing*, São Paulo, v. 23, n. 265, p. 4413-4419, 2020. Disponível em: <https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/3323/4050>. Acesso em: 4 Nov. 2025.

Santos TCC, Soares GC, Lima KCO, Souza BBC, Velloso ISC, Caram CS. **Sobrecarga de trabalho de enfermeiros na pandemia de COVID-19: potência para vivências de sofrimento moral**, Rev Bras Enferm. 2024. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/YdXJ5LqYRqy68nBZRy8Yg8L/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 4 Nov. 2025.

SOARES, S. C. A. **Saúde mental relacionada ao trabalho. Revista Eletrônica do Tribunal Regional do Trabalho**, Minas Gerais, 2020. Disponível em: https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/179975/2020_soares_saulo_saude_mental.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 25 mar. 2025.

SOUZA, A. S.; SILVA, M. R.; PEREIRA, L. F. **Emoções e cuidado: o papel da empatia na prática de enfermagem**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 54, e03624, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/LRQmn4znr9JzttgtD4RCVLP/?lang=pt>. Acesso em: 15 set. 2025.

YASUI, Silvio. **Rupturas e Encontros: Desafios da Reforma Psiquiátrica Brasileira**. Editora FioCruz, 2010.