REVISTA SAÚDE DOS VALES

ISSN: 2674-8584 V.10 – N.01 – 2025
DOI: 10.61164/kbe9yf73

DESGASTE FÍSICO E MENTAL NA ENFERMAGEM: IMPACTOS OCUPACIONAIS E ESTRATÉGIAS DE MITIGAÇÃO

PHYSICAL AND MENTAL EXHAUSTION IN NURSING: OCCUPATIONAL IMPACTS AND MITIGATION STRATEGIES

Deila Santana da Silva
Acadêmica do 10° período do curso de Enfermagem,
Centro Universitário UniBRAS Rio Verde.
E-mail: deilasantana26@hotmail.com

Gleyce Kelly Silva
Coordenadora do curso de Enfermagem,
Centro Universitário UniBRAS Rio Verde.
E-mail:gleyce.silva@braseducacional.com.br

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar os fatores associados ao desgaste físico e mental dos profissionais de enfermagem, identificando suas principais causas, consequências e estratégias de mitigação. Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, baseada em artigos científicos nacionais e internacionais que abordam o tema. Os resultados apontaram que as jornadas extensas, o esforço físico contínuo e a exposição a riscos biológicos e emocionais são fatores determinantes para o adoecimento da categoria. Entre os impactos observados, destacam-se o aumento de casos de doenças musculoesqueléticas, ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout, além do comprometimento da qualidade da assistência e da segurança do paciente. Constatou-se também que a pandemia da COVID-19 agravou o estresse ocupacional e elevou os índices de absenteísmo. As estratégias sugeridas para reduzir esses efeitos incluem a regulamentação da carga horária, o redimensionamento das equipes, o suporte psicológico, a capacitação profissional e o fortalecimento da gestão participativa. Conclui-se que a valorização e o cuidado com os profissionais de enfermagem são essenciais para garantir a qualidade da assistência e a sustentabilidade dos serviços de saúde.

Palavras-chave: Enfermagem; Desgaste ocupacional; Saúde do trabalhador; Burnout;

Qualidade da assistência.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the factors associated with the physical and mental exhaustion of nursing professionals, identifying their main causes, consequences, and mitigation strategies. It is a qualitative literature review based on national and international scientific articles addressing the topic. The findings showed that long working hours, continuous physical effort, and exposure to biological and emotional risks are determining factors for occupational illness among nurses. The main impacts observed were an increase in musculoskeletal disorders, anxiety, depression, and burnout syndrome, as well as a decline in care quality and patient safety. The COVID-19 pandemic further intensified occupational stress and absenteeism rates. Proposed strategies to reduce these effects include workload regulation, adequate staff sizing, psychological support, professional training, and participatory management. It is concluded that valuing and promoting the well-being of nursing professionals are essential actions to ensure the quality of care and the sustainability of healthcare systems.

Keywords: Nursing; Occupational stress; Worker health; Burnout; Quality of care.

Introdução

A enfermagem exerce um papel indispensável nos sistemas de saúde em escala global, sendo responsável por uma parcela significativa da assistência direta aos pacientes em diferentes contextos clínicos e hospitalares. No Brasil, conforme dados do Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), a categoria conta com mais de 2,5 milhões de profissionais registrados, o que evidencia sua representatividade tanto no setor público quanto no privado. Contudo, apesar de sua relevância, a profissão está fortemente associada à sobrecarga física e mental, resultado de jornadas prolongadas, contato constante com o sofrimento e a morte, e exposição a riscos biológicos e emocionais (NOVAES NETO; XAVIER; ARAÚJO, 2020). Tais fatores têm contribuído para o aumento de doenças ocupacionais, do absenteísmo e da alta rotatividade dentro das instituições de saúde (GREJO et al., 2022).

Nos últimos anos, a sobrecarga dos enfermeiros foi acentuada de forma crítica, especialmente durante a pandemia da COVID-19, período em que esses profissionais enfrentaram ambientes de trabalho intensos, escassez de recursos e elevado risco de contaminação. Estudos apontam que, durante a pandemia, a prevalência da síndrome de burnout entre enfermeiros atingiu 45,9%, comprometendo a qualidade da assistência e a segurança do paciente (SOARES et al., 2022), as condições psicológicas se agravaram, com aumento expressivo dos casos de ansiedade, depressão e ideação suicida, revelando a urgência de medidas institucionais voltadas à preservação da saúde mental e ao bem-estar desses trabalhadores (SANTOS et al., 2021; DE LIMA et al., 2023).

Diante desse panorama, a presente pesquisa tem como objetivo analisar os fatores que contribuem para o desgaste físico e mental dos profissionais de enfermagem, considerando suas principais fontes de estresse e os impactos na qualidade de vida e na segurança do paciente. Especificamente, busca-se identificar os principais fatores estressores presentes na rotina desses profissionais, avaliar as consequências do desgaste físico e psicológico e propor estratégias que possam minimizar os efeitos negativos da sobrecarga ocupacional.

Revisão de Literatura

O Trabalho na Enfermagem e suas Exigências

A enfermagem é uma profissão fundamental para o funcionamento dos sistemas de saúde, sendo responsável por uma ampla gama de atividades que envolvem a prestação de cuidados diretos e indiretos aos pacientes. O papel do enfermeiro abrange desde a administração de medicamentos e monitoramento de sinais vitais até a educação em saúde, prevenção de doenças e coordenação da equipe multidisciplinar (SOUSA *et al*., 2020). A complexidade da assistência prestada exige não apenas conhecimento técnico, mas também habilidades emocionais e de comunicação, considerando a necessidade de interação constante com pacientes, familiares e outros profissionais de saúde.

As demandas físicas da profissão são evidenciadas pelo elevado volume de trabalho, turnos prolongados e necessidade de deslocamento frequente entre diferentes setores do hospital ou unidade de saúde, a movimentação de pacientes, manuseio de equipamentos pesados e permanência em pé por longos períodos aumentam significativamente o risco de lesões musculoesqueléticas e fadiga crônica (NOVAES NETO; XAVIER; ARAÚJO, 2020).

No aspecto emocional, a enfermagem é uma das profissões com maior risco de desenvolvimento de distúrbios psicológicos devido à carga emocional inerente à assistência direta a pacientes em condições críticas. O contato contínuo com o sofrimento, a dor e a morte gera uma pressão psicológica significativa, contribuindo para o aumento dos níveis de estresse e do risco de transtornos como depressão, ansiedade e a Síndrome de Burnout (MOURA *et al*., 2023). Durante a pandemia da COVID-19, esses impactos foram ainda mais acentuados, uma vez que os profissionais enfrentaram uma sobrecarga extrema de pacientes e situações de trabalho insalubres, o que ampliou os casos de exaustão emocional e sofrimento psíquico (SOARES *et al*., 2022).

O papel do enfermeiro na qualidade do atendimento hospitalar é indiscutível, pois ele é responsável pela continuidade da assistência, prevenção de eventos adversos e segurança do paciente. Estudos indicam que unidades de saúde com equipes de enfermagem sobrecarregadas apresentam maior incidência de erros de medicação, infecções hospitalares e eventos adversos, comprometendo diretamente a qualidade dos serviços prestados (GREJO *et al*., 2022).

O desgaste físico dos profissionais de enfermagem no Brasil está diretamente associado à sobrecarga laboral e às longas jornadas de trabalho, que comprometem a saúde musculoesquelética e a capacidade funcional. Estudo realizado por Dalri et al. (2014) revelou que cerca de 33,7% dos enfermeiros brasileiros atuam em regime superior a 44 horas semanais, o que favorece a fadiga crônica e o surgimento de lesões decorrentes de esforços repetitivos. Essa sobrecarga física, somada à escassez de recursos e à elevada demanda assistencial, torna-se um fator agravante para o adoecimento profissional e para o aumento do absenteísmo (Dalri et al., 2014).

Os impactos físicos da profissão também se estendem à ocorrência de distúrbios osteomusculares, principalmente nas regiões lombar e cervical, decorrentes do manuseio de pacientes e da permanência prolongada em pé. De acordo com Silva et al. (2018), a prevalência de dor musculoesquelética entre enfermeiros é superior a 70%, sendo a região lombar a mais acometida, devido à postura inadequada e ao excesso de peso corporal movimentado durante o turno. Esses fatores refletem o quanto as exigências físicas da enfermagem comprometem a saúde e o desempenho profissional (Silva et al., 2018).

O desgaste mental, por sua vez, é uma das principais causas de afastamento e queda de produtividade entre enfermeiros. A exposição contínua a situações de sofrimento, alta carga emocional e pressão institucional favorece o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Dutra et al. (2019) observaram prevalência significativa de Burnout

entre profissionais de enfermagem em hospitais brasileiros, especialmente entre aqueles com duplas jornadas e pouca autonomia decisória. O estudo indica que o esgotamento emocional reduz a qualidade do atendimento e afeta diretamente a segurança do paciente (Dutra et al., 2019).

Além da Síndrome de Burnout, a sobrecarga mental contribui para o surgimento de transtornos ansiosos e depressivos, que se intensificaram no contexto da pandemia da COVID-19. Trindade et al. (2021) destacam que os enfermeiros vivenciaram um acúmulo de funções e responsabilidades, sem o devido suporte psicológico, o que resultou em aumento de sintomas de ansiedade, insônia e desmotivação. Esses fatores comprometem não apenas o bem-estar do profissional, mas também a capacidade de concentração e a tomada de decisões durante o cuidado (Trindade et al., 2021).

As consequências do desgaste físico e mental refletem-se diretamente na qualidade da assistência e na segurança do paciente. Grejo et al. (2022) apontam que equipes de enfermagem sobrecarregadas apresentam maior probabilidade de falhas em procedimentos, erros de medicação e lapsos de comunicação. A fadiga prolongada também reduz a empatia e a capacidade de resposta rápida, elementos fundamentais para o cuidado humanizado e eficaz. Assim, o bem-estar dos profissionais está intrinsecamente relacionado à qualidade do serviço prestado (Grejo et al., 2022).

No campo das estratégias institucionais, a regulação da carga horária e o redimensionamento adequado das equipes surgem como medidas prioritárias. Dalri et al. (2014) sugerem que a limitação de horas extras e a adoção de escalas mais equilibradas podem reduzir os níveis de fadiga e melhorar a qualidade de vida dos enfermeiros, programas de gestão de pessoal que contemplem períodos de descanso e apoio ergonômico são fundamentais para a prevenção de doenças ocupacionais e para o aumento da produtividade (Dalri et al., 2014).

Outro aspecto essencial é o fortalecimento da resiliência e o suporte psicológico aos profissionais de enfermagem. Colet et al. (2021) observaram que a presença de resiliência elevada atua como fator protetor frente ao desgaste ocupacional, reduzindo a intensidade da dor e os sintomas de estresse. A implantação de programas institucionais voltados à saúde mental, como rodas de conversa, acompanhamento psicoterápico e oficinas de autocuidado, mostrou-se eficaz na redução dos níveis de esgotamento emocional e na melhoria do clima organizacional (Colet et al., 2021).

Políticas de valorização profissional e gestão participativa são fundamentais para a prevenção do desgaste e promoção da qualidade de vida. A pesquisa de Trindade et al. (2021) reforça que o reconhecimento institucional, o diálogo entre lideranças e a inclusão do enfermeiro nos processos decisórios aumentam o engajamento e diminuem os índices de rotatividade. Portanto, estratégias que integrem saúde ocupacional, suporte emocional e valorização do trabalho representam caminhos promissores para garantir o bem-estar do profissional e a qualidade da assistência prestada (Trindade et al., 2021).

Fatores Associados ao Desgaste Físico na Enfermagem

A sobrecarga física dos profissionais de enfermagem é amplamente discutida na literatura científica, sendo resultado direto de fatores como jornadas excessivas, turnos prolongados e esforço físico contínuo durante o atendimento aos pacientes. No Brasil, cerca de 60% dos enfermeiros atuam em regime de trabalho superior a 40 horas semanais, o que favorece quadros de fadiga crônica, dores musculares e comprometimento da saúde osteomuscular (NOVAES NETO; XAVIER; ARAÚJO, 2020).

A movimentação constante de pacientes e o manuseio de materiais pesados agravam o risco de lesões ocupacionais, especialmente em setores como unidades de terapia intensiva e pronto atendimento. A ausência de equipamentos ergonômicos e o excesso de esforço físico contribuem para problemas como hérnias de disco e tendinites,

sendo responsáveis por cerca de 70% dos afastamentos na categoria, conforme apontado por De Almeida Matos et al. (2022).

Além dos esforços físicos, os enfermeiros estão expostos diariamente a riscos biológicos, químicos e físicos. O contato com fluidos corporais e superfícies contaminadas aumenta a probabilidade de infecção por doenças como hepatites virais, tuberculose e COVID-19. Durante a pandemia, cerca de 20% dos casos confirmados entre profissionais de saúde correspondiam a trabalhadores da enfermagem, evidenciando sua vulnerabilidade frente às condições laborais adversas (DE SOUZA et al., 2022).

O impacto desse desgaste físico reflete-se diretamente na produtividade e na qualidade da assistência prestada. Profissionais exaustos apresentam menor rendimento, aumento no absenteísmo e maior incidência de afastamentos por invalidez parcial ou total. Assim, a criação de políticas institucionais que promovam condições ergonômicas adequadas, controle de carga horária e adoção de tecnologias assistivas é fundamental para reduzir a sobrecarga muscular e melhorar o desempenho laboral da categoria (GREJO et al., 2022).

Fatores Associados ao Desgaste Mental na Enfermagem

O desgaste mental dos profissionais de enfermagem é uma das principais causas de comprometimento da saúde ocupacional, sendo influenciado por fatores como a carga emocional intensa, estresse ocupacional e conflitos interpessoais. A exposição contínua a cenários de sofrimento e morte contribui significativamente para o aumento dos níveis de ansiedade e depressão entre os enfermeiros. Durante a pandemia da COVID-19, foi identificado um crescimento alarmante nos índices de sofrimento psíquico, com 35% dos enfermeiros brasileiros apresentando sintomas de depressão e 20% relatando ideia suicida (DE LIMA *et al*., 2023).

A síndrome de Burnout é um dos principais efeitos do desgaste mental na enfermagem, sendo caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Essa condição está diretamente associada a jornadas exaustivas, falta de reconhecimento profissional e elevado nível de exigência na assistência ao paciente. Pesquisas indicam que aproximadamente 45% dos enfermeiros apresentam sinais de Burnout em algum momento da carreira, o que compromete sua capacidade de tomada de decisão e aumenta o risco de erros durante o atendimento (MOURA *et al*., 2023).

Os conflitos interpessoais também são um fator determinante no desgaste psicológico dos enfermeiros. O ambiente hospitalar é frequentemente marcado por pressões hierárquicas, comunicação inadequada entre equipes e falta de suporte emocional. A sobrecarga de trabalho e a falta de reconhecimento institucional agravam o sentimento de insatisfação profissional, elevando os índices de rotatividade na categoria (SANTOS *et al*., 2021).

O desgaste mental compromete não apenas a saúde dos profissionais, mas também a segurança dos pacientes, uma vez que enfermeiros sob alto nível de estresse apresentam maior propensão a erros de medicação, negligência nos cuidados e dificuldades na comunicação com a equipe multidisciplinar. Para minimizar esses impactos, é fundamental a implementação de estratégias institucionais que promovam suporte psicológico, programas de saúde mental e ambientes de trabalho mais equilibrados (SOARES *et al*., 2022).

Impactos do Desgaste Físico e Mental na Qualidade do Atendimento

A relação entre o desgaste físico e mental dos enfermeiros e a qualidade da assistência prestada é um tema amplamente discutido na literatura científica. Profissionais que enfrentam exaustão física e emocional apresentam redução na

capacidade de concentração, aumento da irritabilidade e maior vulnerabilidade a erros operacionais. Estudos demonstram que a fadiga prolongada está associada a uma elevação de 30% nas taxas de erros de medicação e falhas na administração de procedimentos críticos (DE SOUSA *et al*., 2023).

O absenteísmo e a alta rotatividade da equipe de enfermagem são consequências diretas do desgaste ocupacional, gerando impactos negativos tanto para os profissionais quanto para as instituições de saúde. Dados apontam que hospitais com alto índice de afastamento por esgotamento profissional enfrentam um aumento significativo na taxa de internações prolongadas e reações adversas evitáveis, comprometendo a segurança do paciente (GREJO *et al*., 2022).

A segurança do paciente também é diretamente impactada pelo desgaste dos enfermeiros. Unidades hospitalares com equipes sobrecarregadas apresentam maior incidência de infecções nosocomiais, falhas na comunicação entre setores e baixa adesão aos protocolos de segurança. O comprometimento da qualidade do atendimento não apenas prejudica a recuperação do paciente, mas também aumenta os custos operacionais das instituições de saúde, uma vez que complicações evitáveis resultam em maior tempo de internação e necessidade de intervenções adicionais (MARTINEZ *et al*., 2022).

Para minimizar os impactos negativos do desgaste ocupacional na qualidade do atendimento, faz-se necessário o investimento em melhores condições de trabalho, treinamento contínuo da equipe e promoção da saúde mental dos profissionais. Programas institucionais que incentivem pausas regulares, suporte emocional e reconhecimento profissional demonstram eficácia na redução dos índices de esgotamento e melhoria do desempenho assistencial (SOARES *et al*., 2022).

Estratégias para a Prevenção do Desgaste e Promoção da Qualidade de Vida

A mitigação dos efeitos do desgaste físico e mental na enfermagem exige a implementação de estratégias institucionais que promovam a qualidade de vida no ambiente de trabalho. Uma das principais medidas é a regulamentação de cargas horárias mais equilibradas, evitando jornadas exaustivas e turnos duplos consecutivos. Países que adotaram limitações mais rigorosas para a carga de trabalho dos enfermeiros apresentaram reduções significativas nos índices de Burnout e absenteísmo (DE SOUZA *et al*., 2022).

O suporte psicológico dentro das instituições de saúde é uma ferramenta essencial para a preservação da saúde mental dos profissionais. Programas de acolhimento, sessões de terapia ocupacional e grupos de apoio têm demonstrado impacto positivo na redução dos níveis de estresse e ansiedade entre os enfermeiros (DE LIMA *et al*., 2023).

A capacitação contínua da equipe também é uma estratégia fundamental para minimizar o desgaste profissional. Enfermeiros treinados para lidar com situações de alta complexidade apresentam maior resiliência e menor vulnerabilidade ao estresse ocupacional. Assim, investir na qualificação da equipe de enfermagem não apenas melhora a assistência prestada, mas também fortalece a saúde ocupacional dos trabalhadores (MOURA *et al*., 2023).

Metodologia

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo, fundamentada na análise de publicações científicas que abordam os fatores associados ao desgaste físico e mental dos profissionais de enfermagem. A revisão teve como objetivo reunir e interpretar dados disponíveis na literatura nacional e internacional, com foco em identificar as principais causas, consequências e estratégias de mitigação relacionadas à sobrecarga ocupacional da

categoria. Segundo Gil (2008), a pesquisa bibliográfica permite uma compreensão abrangente do fenômeno estudado, ao possibilitar a sistematização de conhecimentos já consolidados em diferentes fontes acadêmicas.

A seleção do material foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Scholar, considerando artigos publicados entre 2014 e 2025, em português, inglês ou espanhol. Utilizaram-se como descritores os termos combinados “desgaste físico”, “desgaste mental”, “enfermagem”, “síndrome de burnout”, “saúde do trabalhador” e “qualidade da assistência”. Foram incluídos apenas estudos revisados por pares, disponíveis em texto completo e que abordassem diretamente o tema proposto. Excluíram-se monografias, dissertações e trabalhos que não apresentavam relação direta com o contexto ocupacional da enfermagem.

Após a triagem inicial, os artigos selecionados foram submetidos a leitura exploratória e analítica, de modo a identificar convergências entre os resultados apresentados. As informações extraídas foram organizadas em eixos temáticos: (1) fatores associados ao desgaste físico, (2) fatores associados ao desgaste mental, (3) impactos na qualidade da assistência e (4) estratégias de mitigação. Essa categorização permitiu compreender de forma integrada as múltiplas dimensões que envolvem o tema, facilitando a construção de uma análise crítica fundamentada em evidências científicas.

Os dados obtidos foram interpretados de maneira descritiva, buscando estabelecer relações entre as causas do desgaste e seus impactos na saúde dos profissionais e na qualidade do atendimento prestado. A metodologia adotada garantiu uma abordagem consistente e comparativa dos achados, respeitando os princípios éticos da pesquisa científica e assegurando a credibilidade das fontes consultadas. Essa estrutura metodológica possibilitou uma visão ampla e atualizada sobre a problemática, subsidiando discussões e proposições voltadas à valorização e à saúde ocupacional da enfermagem.

Resultados

A análise dos estudos evidenciou que os principais fatores relacionados ao desgaste físico dos profissionais de enfermagem estão associados às jornadas extensas de trabalho, à irregularidade dos turnos e ao esforço físico constante exigido pela profissão. De acordo com Novaes Neto, Xavier e Araújo (2020), cerca de 60% dos enfermeiros brasileiros atuam mais de 40 horas semanais, o que eleva o risco de fadiga crônica, dores musculoesqueléticas e diminuição da capacidade funcional. Esses fatores, aliados à falta de recursos e ao número reduzido de profissionais, tornam o ambiente laboral mais suscetível ao adoecimento físico e à sobrecarga ocupacional (Novaes Neto; Xavier; Araújo, 2020).

No que se refere ao desgaste mental, os dados apontam para um crescimento expressivo de distúrbios psicológicos, como depressão, ansiedade e Síndrome de Burnout, entre os enfermeiros. Moura, De Oliveira Soares e Pontes (2023) destacam que cerca de 45% dos profissionais apresentam sintomas compatíveis com o Burnout, prejudicando o desempenho e a qualidade do atendimento. Santos et al. (2021) observaram que, durante a pandemia da COVID-19, 35% dos enfermeiros desenvolveram sintomas depressivos e 20% relataram ideação suicida, o que reforça a gravidade do esgotamento psíquico na categoria (Moura; De Oliveira Soares; Pontes, 2023; Santos et al., 2021).

Os efeitos combinados do desgaste físico e mental repercutem diretamente na qualidade da assistência prestada e na segurança do paciente. Grejo et al. (2022) verificaram que instituições de saúde com altos índices de absenteísmo entre enfermeiros registram aumento de falhas em procedimentos, maior número de infecções hospitalares e elevação nos erros de medicação. De Sousa et al. (2023) reforçam essa

constatação ao apontar que a fadiga prolongada pode aumentar em até 30% as falhas durante a execução de procedimentos críticos, o que evidencia a necessidade de ambientes de trabalho mais saudáveis e equilibrados (Grejo et al., 2022; De Sousa et al., 2023).

Diante desse cenário, diversas estratégias têm sido sugeridas para minimizar o desgaste ocupacional. Soares et al. (2022) defendem a regulamentação da carga horária e a ampliação do suporte psicológico como medidas prioritárias. Já De Souza et al. (2022) ressaltam a importância de programas institucionais voltados ao acolhimento e à capacitação contínua dos profissionais, que contribuem para a redução do estresse e da rotatividade, De Lima et al. (2023) enfatizam que ações de valorização profissional, educação permanente e promoção do bem-estar físico e mental podem gerar impactos positivos duradouros, favorecendo tanto a saúde dos enfermeiros quanto a qualidade da assistência prestada (Soares et al., 2022; De Souza et al., 2022; De Lima et al., 2023).

Conclusão

A análise realizada permitiu compreender que o desgaste físico e mental dos profissionais de enfermagem é um fenômeno multifatorial, intimamente relacionado às condições de trabalho, à carga horária excessiva e à insuficiência de políticas institucionais voltadas à saúde ocupacional. As evidências indicam que a sobrecarga laboral, somada ao estresse emocional e à exposição constante a situações de sofrimento e morte, contribui significativamente para o aumento de doenças musculoesqueléticas, ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout. Esses fatores comprometem diretamente a qualidade da assistência, elevam as taxas de absenteísmo e reduzem a segurança do paciente.

Constatou-se, ainda, que a pandemia da COVID-19 intensificou de forma alarmante os níveis de estresse e exaustão entre os enfermeiros, revelando fragilidades estruturais e emocionais na categoria. Nesse contexto, torna-se urgente a implementação de medidas que equilibrem a carga de trabalho, garantam suporte psicológico e promovam o reconhecimento profissional. Estratégias como redimensionamento das equipes, pausas regulares, programas de acolhimento emocional, capacitação contínua e gestão participativa mostram-se eficazes para mitigar o desgaste e melhorar o desempenho assistencial.

Conclui-se, portanto, que investir na valorização e no bem-estar dos profissionais de enfermagem é essencial não apenas para a saúde desses trabalhadores, mas também para a segurança e qualidade do atendimento prestado à população. A sustentabilidade do sistema de saúde depende de políticas permanentes de cuidado com quem cuida.

Referências

BORGES, Elayne Nunes *et al*. Fatores associados à depressão em profissionais de enfermagem no Brasil: uma revisão integrativa da literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 12, p. 96842-96851, 2020.

COLET, C. et al. Dor musculoesquelética e resiliência elevada da enfermagem em emergência tem relação com jornada de trabalho. *Enfermagem em Foco*, v. 12, n. 4, p. 839-845, 2021. Disponível em: https://biblioteca.cofen.gov.br.

DALRI, R. C. M. B. et al. Carga horária de trabalho dos enfermeiros e sua relação com o estresse ocupacional. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 22, n. 6, p. 959-966, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rlae/a/NpMQSrbV9mcbrnvTjDsPyXg/.

DE ALMEIDA MATOS, Sergio *et al*. Fatores associado ao desgaste físico e mental dos

profissionais enfermeiros frente a pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, p. e355111638693-e355111638693, 2022.

DE LIMA, Jady Fernanda da Cruz. Saúde mental dos profissionais de enfermagem na contemporaneidade. **Scientific Electronic Archives**, v. 17, n. 3, 2024.

DE LIMA, Thais Sousa Mendes *et al*. SUICÍDIO EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM E SEUS PRINCIPAIS FATORES. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 9, p. 1206-1217, 2023.

DE SOUSA, Ana Gabrielly Marcelino; DE SILVA, Anna Kelly Fontes; DE PASSOS, Sandra Godoi. Fatores relacionados a ocorrências iatrogênicas entre os enfermeiros de urgência e emergência. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 6, n. 13, p. 1185-1191, 2023.

DE SOUZA, Savana Falcão; DE SOUZA FERREIRA, Isabelly; DE SOUSA LOPES, Graciana. Fatores relacionados ao estresse em enfermeiros que atuaram durante a pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e98111537799-e98111537799, 2022.

DUTRA, H. S. et al. Burnout entre profissionais de enfermagem em hospitais no Brasil. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 27, n. 1, p. 1-8, 2019. Disponível em: https://www.scielo.org.co.

GREJO, Juliana Rigotto *et al*. Absenteísmo da equipe de enfermagem de um hospital público e terciário: etiologia e fatores associados. 2022.

GREJO, L. S. et al. Fatores associados ao absenteísmo e à sobrecarga da enfermagem hospitalar. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 15, p. e136111533213, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.33213.

MARTINEZ, Maria Carmen; LATORRE, Maria do Rosário Dias de Oliveira; FISCHER, Frida Marina. Fatores associados ao consumo abusivo de álcool em profissionais de enfermagem no estado de São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 47, p. edepi1, 2022.

MOURA, Maria Eduarda Costa; DE OLIVEIRA SOARES, Jandson; PONTES, Alessandra Nascimento. Síndrome de Burnout: Fatores relacionados à problemas de saúde mental em profissionais de emergência. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 6, n. 13, p. 917-927, 2023.

NOVAES NETO, Eduardo Moreira; XAVIER, Aline Silva Gomes; ARAÚJO, Tânia Maria de. Fatores associados ao estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem em serviços de saúde de média complexidade. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, p. e20180913, 2020.

SANTOS, Katarina Márcia Rodrigues dos et al. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. **Escola Anna Nery**, v. 25, n. spe, p. e20200370, 2021.

SILVA, T. P. D. et al. Desconforto musculoesquelético, capacidade de trabalho e fadiga residual em profissionais de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*,

v. 52, p. e03345, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/j/reeusp/a/KxSVQ9vvs8WJqB5cR8QBwHc/.

SOARES, Juliana Pontes *et al*. Fatores associados ao burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: revisão integrativa. **Saúde em debate**, v. 46, n. spe1, p. 385-398, 2022.

SOUSA, Paulo Henrique Santana Feitosa *et al*. Fatores relacionados ao adoecimento psicológico dos profissionais da equipe de enfermagem. **Journal of Health Connections**, v. 9, 2020.

TRINDADE, A. S. et al. Percepção de enfermeiros sobre a sobrecarga de trabalho em unidades hospitalares. *Saúde e Pesquisa*, v. 14, n. 4, p. e8063, 2021. Disponível em: https://fi-admin.bvsalud.org/document/view/zzkb9.