CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

SALISON JOSÉ DO NASCIMENTO SILVA

IMPACTO DAS LONGAS JORNADAS DE TRABALHO NA SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

SUMÉ - PB
2026

SALISON JOSÉ DO NASCIMENTO SILVA

IMPACTO DAS LONGAS JORNADAS DE TRABALHO NA SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Monografia apresentada ao curso Superior de Enfermagem da UNICIR – Faculdade do Cariri, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Professora. Dra. Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa.

SUMÉ - PB
2026

S586i Silva, Salison José do Nascimento.
Impacto das longas jornadas de trabalho da saúde mental de profissionais de enfermagem. / Salison José do Nascimento Silva. - 2026.

29f.

Orientadora: Professora Dra. Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa.
Monografia – UNICIR - Faculdade do Cariri; Curso Superior de Enfermagem.

1. Validadas pelo DeCS: saúde mental. 2. Enfermagem. 3. Qualidade de vida. 4. Enfermagem. 5. Jornada de trabalho. 6. Assistência de enfermagem. I. Feitosa, Ankilma do Nascimento Andrade. II. Título.

CDU: 614.2:159.9(043.1)

Elaboração da ficha catalográfica:

Élida Maeli Fernandes Quirino
Bibliotecária - CRB – 15 / 976

SALISON JOSÉ DO NASCIMENTO SILVA

IMPACTO DAS LONGAS JORNADAS DE TRABALHO NA SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Monografia apresentada ao curso Superior de Enfermagem da UNICIR – Faculdade do Cariri, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

BANCA EXAMINADORA:

Professora Dra. Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa.
Orientador - UNICIR – Faculdade do Cariri

Professora Esp. Samara Luna Queiroz.
Examinadora Interna - UNICIR – Faculdade do Cariri

Professora Esp. Tamires Félix de Morais.
Examinadora Interna - UNICIR – Faculdade do Cariri

Trabalho Aprovado em: 18 de junho de 2026.

SUMÉ - PB

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus que me permitiu chegar até aqui, e me proporcionou ânimo e força para superar todas as dificuldades que se colocaram a minha frente durante todo curso. Sou grato aos meus pais e minha irmã por sempre me incentivarem, me ouvirem e acreditarem que eu seria capaz de superar os obstáculos que a vida me apresentou, espero um dia poder lhes retribuir em dobro tudo que fizeram por mim. A minha esposa que me apoiou e incentivou desde o início, sempre esteve presente nos momentos difíceis com uma palavra de incentivo e encorajamento. Agradeço ainda aos meus amigos que ao longo desta etapa me encorajaram e me apoiaram, fazendo com que esta fosse uma das melhores fases da minha vida. A todas as pessoas que de uma alguma forma me ajudaram a acreditar em mim eu quero deixar um agradecimento eterno, porque sem elas não teria sido possível, o meu muito obrigado. Gratidão a Deus.

Educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo.

BB King

RESUMO

As longas jornadas de trabalho impõem sérios riscos à saúde mental dos profissionais de enfermagem, levando ao esgotamento físico e mental, estresse crônico, ansiedade, depressão e síndrome de Burnout. Essa sobrecarga, somada à exposição a situações emocionais intensas, desvalorização profissional e jornadas exaustivas de trabalho gera um ambiente de trabalho prejudicial impactando a qualidade de vida dos profissionais. Analisar como as longas jornadas de trabalho impactam a saúde mental dos profissionais de enfermagem e traumas vivenciados no ambiente de trabalho resultando em doenças mentais. Será realizada uma revisão integrativa da literatura que terá como base a problemática: Quais problemas mentais os profissionais de enfermagem podem adquirir devido as longas jornadas de trabalho? Serão realizadas buscas por artigos nas bases de dados SCIELO, LILACS, BVS A busca utilizou descritores oficiais do DECS/ “saúde mental”, “qualidade de vida” e “profissionais de enfermagem”. Serão utilizados como critérios de inclusão: artigos completos, gratuitos, publicados em português, entre 2020 e 2026 e que abordem, saúde mental, profissionais de enfermagem e qualidade de vida. A analise literária conclui se que as longas jornadas de trabalho impactam significativamente a saúde mental dos profissionais de enfermagem, considerando os traumas vivenciados no ambiente de trabalho. Além de identificar os principais transtornos mentais relacionados a longas jornadas de trabalho encontrados na equipe de enfermagem, identificar os riscos relacionados a jornadas de trabalho exaustivas, evidenciar os riscos ocupacionais e laborais, devido alta demandas de trabalho, analisar os impactos de experiências traumáticas no ambiente de trabalho sobre a saúde mental dos profissionais.

Palavras-chave: validadas pelo DeCS: saúde mental; qualidade de vida; enfermagem; trabalho.

ABSTRACT

Long working hours pose serious risks to the mental health of nursing professionals, leading to physical and mental exhaustion, chronic stress, anxiety, depression, and burnout syndrome. This overload, coupled with exposure to intense emotional situations, professional devaluation, and exhausting work schedules, creates a detrimental work environment that impacts the quality of life of these professionals. To analyze how long working hours impact the mental health of nursing professionals and traumas experienced in the workplace resulting in mental illnesses. An integrative literature review will be conducted based on the following problem: What mental health problems can nursing professionals acquire due to long working hours? Searches for articles will be conducted in the SCIELO, LILACS, and BVS databases. The search used official DeCS descriptors: "mental health," "quality of life," and "nursing professionals." The inclusion criteria were: full articles, free of charge, published in Portuguese between 2020 and 2026, addressing mental health, nursing professionals, and quality of life. The literature review concludes that long working hours significantly impact the mental health of nursing professionals, considering the traumas experienced in the workplace. In addition to identifying the main mental disorders related to long working hours found in the nursing team, this study aimed to identify the risks associated with exhaustive work schedules and analyze the impacts of traumatic experiences in the workplace on the mental health of professionals.

Keywords: (validated by DeCS): mental health; quality of life; nursing; work.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APS	Atenção Primária à Saúde
CM	Clínica Médica
DORT	Distúrbios Osteomusculares Relacionado ao Trabalho
EPI	Equipamentos de Proteção Individual
HAS	Hipertensão Arterial Sistêmica
OMS	Organização Mundial da Saúde
QVT	Qualidade de vida no trabalho
RIL	Revisão Integrativa da Literatura
USF	Unidade de Saúde da Família
SCIELO	Scientific Eletrônic Library Online
LILACS	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
DeCS	Descritores em Ciências da Saúde
SB	Síndrome de burnout

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO..... 9

2 JUSTIFICATIVA..... 11

3 OBJETIVOS..... 12
3.1 OBJETIVO GERAL..... 12
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS..... 12

4 REFERENCIAL TEÓRICO..... 13
4.1 QUALIDADE DA ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM..... 13
4.2 EFEITOS DAS JORNADAS DE TRABALHO EXAUSTIVAS NA SAÚDE MENTAL DE ENFERMEIROS..... 13
4.3 DOENÇAS QUE MAIS AFETAM OS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM.... 14
4.4 NÍVEIS DE ESTRESSE NO TRABALHO..... 15
4.5 RISCOS OCUPACIONAIS DA LONGAS JORNADAS DE TRABALHO..... 16

5 METODOLOGIA..... 18

6 RESULTADOS..... 21

7 DISCUSSÃO..... 25

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... 27

REFERÊNCIAS..... 28

1 INTRODUÇÃO

A enfermagem é uma das profissões que apresenta maior relevância para o sistema de saúde, sendo responsável pelo cuidado direto aos pacientes através da prevenção, promoção, controle e tratamento de doenças. Além de intervir diretamente nos cuidados ofertados na atenção primária à saúde (APS) através das Unidades de Saúde da Família (USF), além de desempenhar funções indispensáveis nos atendimentos de alta e média complexidade, no qual está exposto a fatores emocionais e psicológicos impactando significativamente a sua saúde mental (Martins *et al*., 2024).

As complexidades envolvidas nas demandas presentes nos plantões, sobrecarga de trabalho, jornadas de trabalho exaustivas, falda de recursos humanos, financeiros e de insumos e a constância em vivenciar a dor e o sofrimento de pacientes e familiares se apresentam como os principais fatores de impacto a saúde mental da equipe de enfermagem. Além disso, muitos profissionais necessitam manter uma duplicidade de vínculos para manter uma qualidade de vida melhor, desta forma, este profissional não tem um bom descanso entre os plantões, fato que afeta diretamente a sua qualidade de vida (Rocha *et al*, 2020).

Nesse contexto, estes profissionais estão propícios a desenvolver doenças psicológicas, sendo as mais prevalentes, ansiedade, depressão e síndrome de burnout, que se caracterizam por exaustão emocional, longas jornadas de trabalho, cansaço mental e descanso prejudicado, afetando a vida profissional e pessoal, onde muitas das vezes esses profissionais não procuraram ajuda quando estão apresentando sintomas de condições mentais, e consequentemente agravando o seu quadro (De Jesus *et al*., 2024).

No entanto, os transtornos mentais, sendo eles a ansiedade e a depressão, se enquadram como os mais prevalentes em toda a população. Entre os profissionais de enfermagem 37,4% apresentam um índice discreto de depressão e 34,3% apresentam um índice excessivamente relevante de ansiedade. Além disso, 43,9% dos profissionais relataram experimentar sofrimento mental, principalmente desde o início da pandemia, 71,4% relataram uma relação direta entre sofrimento mental e a sobrecarga de trabalho, dos quais 52,7% admitiram ter enfrentado o sofrimento mental sem ajuda (Silva *et al*., 2023).

A pandemia da COVID-19 gerou sérios desconfortos tanto para os profissionais de saúde, quanto para os demais trabalhadores, apresentando baixos salários, desvalorização profissional, instabilidade no emprego, aumento da sobrecarga de trabalho e indisponibilidade de equipamentos de proteção individual (EPIs) tornando os servidores vulneráveis ao cansaço

físico e mental, sofrimento psicológico, adoecimento, morte e consequentemente suicídio por parte daqueles que adquiriram depressão (Magalhães *et al*., 2023).

Dessa forma, o projeto terá como pergunta norteadora: quais problemas mentais os profissionais de enfermagem podem adquirir devido as longas jornadas de trabalho?

2 JUSTIFICATIVA

Conforme pesquisas realizadas para avaliar a qualidade de vida no trabalho (QVT), foi possível identificar que a saúde física e mental dos enfermeiros apresentou um certo grau de comprometimento, tais como: dores crônicas, insatisfação do sono, dependência de medicamentos, depressão, ansiedade, traumas vividos, entre outros fatores (Amaral *et al*., 2015).

Ressalta-se, nesse aspecto, a importância dos períodos de descanso e sono adequados a fim de minimizar os efeitos colaterais, próprios da atuação profissional, sobre o corpo e a mente do trabalhador. Ter uma boa QVT, práticas de exercício físico, jornadas de trabalhos menos exaustivas e uma boa alimentação pode influenciar positivamente em várias dimensões da vida do enfermeiro, além de favorecer um melhor desempenho profissional (Souza *et al*., 2018).

Portando, é indispensável que as instituições e a categoria profissional elaborem estratégias que proporcionem um ambiente de trabalho mais saudável, abordando o fortalecimento ao apoio social, a gestão adequada das demandas de trabalho e a oferta de recursos adequados, incluindo uma boa remuneração e carga horária diminuída para uma boa QVT, buscando não só beneficiar os profissionais, mas também melhorar a qualidade do atendimento prestado aos pacientes, resultando em um sistema de saúde mais eficiente, sustentável e humanizado (Silva *et al*., 2024).

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

- Analisar como as longas jornadas de trabalho impactam a saúde mental dos profissionais de enfermagem, considerando os traumas vivenciados no ambiente de trabalho.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os principais transtornos mentais relacionados a longas jornadas de trabalho encontrados na equipe de enfermagem;
- Identificar os ricos relacionados a jornadas de trabalho exaustivas;
- Analisar os impactos de experiências traumáticas no ambiente de trabalho sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem;
- Avaliar estratégias e intervenções para lidar com os efeitos emocionais das longas jornadas de trabalho adotadas pelos profissionais de enfermagem.

4 REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 QUALIDADE DA ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM

A enfermagem é uma profissão que vincula as ações no intuito de assistir o ser humano e suas necessidades humanas básicas. Estas ações, podem ser de reabilitação, cuidados e atividades estratégicas elaboradas para oferecer aos seus pacientes cuidados educativos e preventivos, podendo ser prejudicadas, devido à sobrecarga de atividades diárias que afetam a qualidade de trabalho do profissional de enfermagem. A qualidade no setor saúde pode ser considerada como a razão entre o nível de eficácia do serviço e a expectativa do usuário, que vem sendo almejada pelas instituições que se preocupam em garantir um ambiente seguro para o exercício profissional e, consequentemente, com o mínimo risco aos usuários. (ALCÂNTARA-GARZIN *et al*., 2017)

A qualidade em assistência em saúde traz benefícios através do uso de protocolos e processos de trabalho que garanta padrões de atendimento, oferte menos riscos aos usuários e façam uso eficiente dos recursos tecnológicos e insumos. A equipe de enfermagem é responsável por prestar um cuidado integral, humanizado e qualificado (SILVA *et al*., 2016).Muitos profissionais se identificam com as atividades que eles desenvolvem, porém em algumas unidades sentem-se com poucos recursos que são oferecidos para melhor atendimento, situações inesperadas que surgem no serviço, discussão entre pacientes ou profissionais, agressões físicas e verbais, falta de preparo para lidar com altas demandas e cargas de desgastes físicas e/ou psíquicas. Portanto as gestões devem priorizar capacitações do quadro profissional de saúde mental, preparando o profissional, e assim também facilitando seu o trabalho na sua área (Souza *et al*., 2015).

4.2 EFEITOS DAS JORNADAS DE TRABALHO EXAUSTIVAS NA SAÚDE MENTAL DE ENFERMEIROS

As longas jornadas de trabalho é uma realidade constante na vida dos enfermeiros, impactando significativamente sua saúde mental. A enfermagem desempenha um papel crucial na solução rápida e eficaz das necessidades de saúde dos pacientes dentro do ambiente hospitalar, atuando diariamente com a resolução de problemas, no qual o emocional acaba sendo afetado, uma vez que os enfermeiros estão sempre na linha de frente do atendimento. As demandas em altas jornadas de trabalho, se tornam exaustivas para oferecer um atendimento de

qualidade, podendo elevar os níveis de estresse, o que, por sua vez, afeta a saúde desse profissional (De Jesus *et al*., 2024).

A sobrecarga no trabalho vem gerando insatisfação com o trabalho e com a profissão, no qual alguns profissionais optam por mudar de emprego, sendo o maior percentual entre os enfermeiros que trabalham no âmbito hospitalar. Desta forma, profissionais que trabalham em hospitais demonstram possuir uma despersonalização, enquanto os que trabalham em outros serviços apresentam maior sensação de realização pessoal, evidenciando que a exposição a situações de conflito e o convívio no ambiente de trabalho podem contribuir para a carga exaustiva e emocional desse profissional (Souza *et al*., 2018).

Cargas horárias elevadas, com turnos longos e plantões consecutivos, contribui para o stress físico e mental, enfrentando a realidade de um trabalho desordenado, existindo a necessidade de intervir em decisões rápidas e eficazes em situações críticas constantemente, assim gerando uma sensação de insatisfação (De Jesus *et al*., 2024).

Diante disso, os profissionais visando superar a insatisfação no seu trabalho, vão em busca de outras formas de encorajamento como a exemplo de uma melhor remuneração, elevando-o a longas jornadas de trabalho ou adquiri outros vínculos. Considerando esta problemática é importante que o profissional avalie sua sobrecarga de trabalho com o propósito de identificar os principais fatores que mais possam comprometer o seu bem estar físico e mental (Henriques *et al*., 2025).

4.3 DOENÇAS QUE MAIS AFETAM OS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

As consequências das longas jornadas de trabalho refletem sobre a sua saúde dos profissionais de enfermagem, embora muitos sejam submetidos a condições precárias de trabalho, sendo necessário expor sua vida a riscos. Essa sobrecarga pode acarretar em vários sintomas e doenças, sendo elas: Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), doenças cardiovasculares, etilismo, estresse, distúrbios osteomusculares relacionado ao trabalho (DORT), angústia, depressão e síndrome de burnout que provocam danos à saúde tanto do corpo quanto da mente (Rocha *et al*., 2020).

Estudos nacionais mostram que doenças relacionadas a transtornos mentais e comportamentais estão entre as maiores causas de afastamento do trabalho. Lentidão nas atividades, desinteresse, redução da energia, apatia, dificuldade de concentração e pensamento negativo são recorrentes, com a perda da capacidade de planejamento, desencadeando

evidências do sofrimento humano que sinalizam a depressão e um possível risco de suicídio (Rocha *et al*., 2020).

Outros fatores evidenciados foram o medo, traumas, desgaste mental, agressões verbais e físicas e assédio sexual. Vários relatos de profissionais sobre ameaças, fazem com que esses profissionais sintam se inseguros no campo de trabalho, e por alguns casos vividos ou presenciados de colegas, o que acaba causando o esgotamento emocional, fazendo com que os trabalhadores sofram sobrecarga psíquica, desencadeando doenças ou traumas (Souza *et al*., 2015).

A ansiedade é uma inquietação apreensão ou preocupação com o futuro de forma negativa, como uma antecipação exagerada de algo que pode sair do nosso controle, perigo ou situação desconhecida, que trazem sentimentos de medo, apreensão e desconforto, que por vez surgem em nosso corpo. Já a depressão ocasiona alterações apáticas de humor e de cognição, um transtorno sério que se dar por tristeza persistente e diariamente, falta de ânimo para atividades ou perspectiva de vida, perda de interesse e prazer em atividades, e alterações no humor, pensamentos e comportamentos que interferem na vida diária (Nascimento *et al*., 2021).

A síndrome de burnout adquirida por estresse crônico ocupacional e tem como características o esgotamento emocional, a despersonalização a redução da realização profissional e a exaustão emocional tida como a característica inicial da SB e representa o esgotamento dos recursos emocionais do profissional. A despersonalização é determinada pela insensibilidade emocional do trabalhador, principais sintomas desgastem no humor e desmotivação, sintomas físicos e psíquicos, fadiga constante, distúrbio do sono, falta de apetite e dores musculares; falta de atenção, dificuldade de memorizar ou lembrar de determinadas funções, ansiedade, também negligencias no trabalho e dificuldade em se concentrar essa condição gera queda na produtividade e qualidade do trabalho. (Rodrigues *et al*.,2024)

4.4 NÍVEIS DE ESTRESSE NO TRABALHO

O estresse no âmbito trabalho é um tema que vem repercutindo bastante na atualidade, pois vem gerando risco a saúde dos profissionais de saúde e causando impactos na sua qualidade de vida, bem-estar pessoal, profissional e social. Além disso, o ritmo de trabalho e as tarefas diárias, acabam impedindo o desenvolvimento de outras atribuições pelos profissionais de enfermagem, para um bom desempenho da categoria de enfermagem (De Almeida *et al*., 2023).

As atividades desempenhadas pelo enfermeiro exigem um alto nível de responsabilidade, além de vivenciar diariamente com situações muito estressoras. Enfatizando

a sua atuação complexa, o estresse acaba gerando diversos sinais físicos e psicológicos, uma vez que são responsáveis por atividades de gerenciamento e procedimentos realizados por toda equipe. Portanto, se dar a responsabilidade de manter o controle de um ambiente na tentativa de amenizar os erros e procedimentos mal realizados que podem muitas vezes colocar em risco a integridade do paciente (Baldoino *et al*., 2020).

Os enfermeiros estão submetidos a inúmeros fatores de exaustão, em sua rotina de trabalho, é evidente que o relacionamento entre a equipe também pode gerar insatisfação , como desvalorização profissional, insatisfação com o local de trabalho, problemas pessoais e a morte de um paciente ocasionando um desconforto emocional, podem apresentar quadros de esgotamento, tristeza, isolamento social, fadiga, e depressão (Baldoino *et al*., 2020).

4.5 RISCOS OCUPACIONAIS DA LONGAS JORNADAS DE TRABALHO

Os riscos ocupacionais na enfermagem são aqueles que podem afetar a saúde e o bem-estar dos profissionais da área durante o trabalho podendo estar colocando sua própria integridade em risco, uma vez que estão sujeitos a diversos perigos no trabalho, gerando ocorrências de um determinada agravo, morte ou debilidade, como cura recuperação e tratamento em cidadãos ou grupo de pessoas e profissionais. Segundo a portaria nº. 25 (29/12/1994), essas ameaças podem ser físicas, químicas, biológicas, ergonômicas e de acidentes. (ALBUQUERQUE *et al*.,2026)

Os profissionais que atuaram na linha de frente da COVID-19 apresentaram sintomas de irritabilidade esgotamento físico mental, tristeza e angústia. Essas condições ocasionaram mudanças nos fluxos dos atendimentos gerando impactos entre os profissionais de saúde no âmbito hospitalar, esses profissionais chegaram ao nível crítico de cuidados intensivos dos pacientes infectados pela doença, presenciando elevados casos de óbitos (Ampos *et al*., 2023).

A rotina desgastante e perigosa, expôs a desvalorização dos profissionais de enfermagem, os quais acabavam se sentindo como máquinas ou números, sem que houvesse estímulo, sentimentos, limites e humanização no trabalho. Durante este período muitos profissionais foram infectados pelo vírus e outros acabaram morrendo, o que intensificou ainda mais os casos de estresse, exaustão física e mental, ansiedade e tristeza (Galon *et al*., 2022).

Os riscos físicos se configuram em: ruídos, vibrações, temperaturas, radiação e pressão atmosférica incomum nos riscos físicos os profissionais ficam expostos a condições de trabalho que acabam gerando desconforto e a ocorrência de adversidades (BARBOSA *et al*., 2024)

Já os riscos químicos remetem ao ambiente hospitalar propriamente dito, pois o profissional está constantemente exposto a múltiplas fontes de contaminação, tais como: agentes esterilizantes, solventes, medicamentos com restrições, gases anestésicos solventes orgânicos e medicamentos anticancerígenos (Charlier *et al*., 2021). Os riscos biológicos por sua vez representam os microrganismos presentes no ambiente de trabalho (bactérias, fungos, vírus, bacilos, parasitas entre outros). São tidos como riscos ergonômicos, postura inadequada, carga física elevada, controle inflexível por produtividade, condições de estresse, trabalho por turnos, longas jornadas de trabalho, repetitividade e monotonia. Fatores individuais físicos e/ou psicológicos podem potencializar esses riscos, consequentemente limitando a funcionalidade do indivíduo (BARBOSA *et al*., 2024)

Riscos Acidentais: são os que colocam em situação de perigo o trabalhador, podendo afetar sua integridade física ou moral. Podendo ser iluminação inadequada, risco de incêndio, piso escorregadio, máquinas defeituosas e ferramentas inadequadas, esses riscos podem ser evitados com a manutenção preventiva dos equipamentos e ferramentas e com a adequação e sinalização do ambiente físico de trabalho (SILVA *et al*., 2018)

5 METODOLOGIA

A revisão integrativa é a abordagem que permite a síntese de múltiplos estudos publicados permitindo conclusões gerais com abordagem qualitativa que utiliza como técnica a Revisão Integrativa da Literatura (RIL). A RIL proporciona uma gama de conhecimento e resultados na prática através de diferentes publicações realizadas em diferentes anos, com diversas abordagens metodológicas, incorporando assim conceitos e evidências de problemas metodológicos (MARTINS *et al*., 2025).

A revisão será baseada na seguinte questão norteadora: Quais problemas mentais que os profissionais de enfermagem podem adquirir devido as longas jornadas de trabalho? A coleta dos dados ocorrerá entre fevereiro a abril de 2026, utilizando-se as bases de dados: *Scientific Eletrônic Library Online* (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), no qual serão empregados apenas termos devidamente cadastrados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “saúde mental” “qualidade de vida” “profissionais enfermagem”, além disso será empregado o operador booleano *AND*.

No Quadro 1 foi descrita a quantidade de artigos encontrados nas bases de dados pré-selecionadas, em uma consulta prévia para identificação da possível amostra do estudo por meio dos descritores definidos anteriormente. Estes dados estão organizados da seguinte forma: apresentação dos descritores empregados e número de artigos encontrados previamente, através do cruzamento desses descritores com o operador booleano sem critérios de exclusão e filtros.

Quadro 1 - Identificação das bases de dados utilizadas no estudo, com descritores e o número de artigos encontrados

BASE DE DADOS	DESCRITORES	Nº DE ARTIGOS
SCIELO	saúde mental *and* qualidade de vida *and* profissionais enfermagem.	24
LILACS	saúde mental *and* qualidade de vida *and* profissionais enfermagem.	533
BVS	saúde mental *and* qualidade de vida *and profissionais de* enfermagem.	1.464

Fonte*:* Dados da pesquisa, fevereiro a abril 2026.

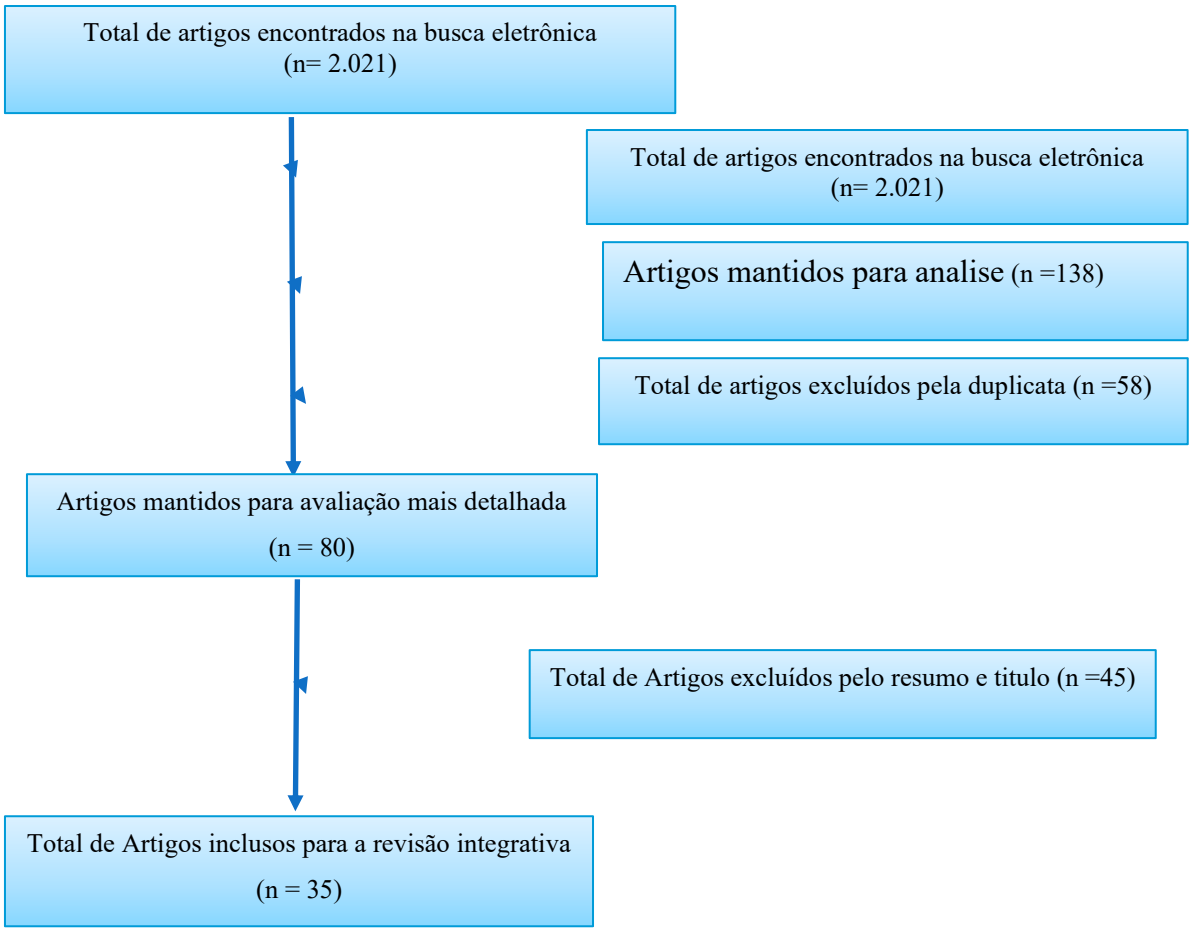
Para compor a RIL serão selecionados apenas artigos que se enquadrem aos critérios de inclusão pré-definidos: artigos completos e gratuitos, publicados na língua vernácula, entre

2020 e 2026 e que abordem as experiências exitosas saúde mental, qualidade de vida e profissionais de enfermagem.

Em seguida, a busca pelos artigos científicos ocorrerá de forma em que se adequem os critérios de inclusão e filtros nas bases de dados, os artigos que serão selecionados para compor a revisão passarão por uma análise que inicialmente avaliará o título, em seguida, uma mais detalhada através da leitura dos resumos e aqueles que apresentarem as informações adequadas ao estudo será realizada uma leitura na íntegra dos artigos para só assim fazer parte da revisão nas bases de dados LILACS, SCIELO e BVS utilizando os seguintes descritores: saúde mental *AND* qualidade de vida *AND* profissionais de enfermagem.

Na Figura 1 estão explícitos os possíveis resultados encontrados em buscas realizadas nas bases de dados, no qual ao empregar os descritores e o operador booleano, citados anteriormente, foram encontrados 2.021 artigos. Em seguida foram excluídos 1.883 artigos por não compreenderem aos critérios de inclusão pré-definidos. Após a análise desses critérios restaram 58 na base de dados LILACS, 60 BVS e 20 SCIELO, um total de 138 artigos para uma avaliação mais detalhada, após a leitura dos resumos foram excluídos 58 de forma duplicata, restando 80 artigos para análise mais detalhada na integra, após a análise foram excluídos 45 artigos que não se enquadraram no título e resumo e inadequação metodológica, ao final restando 35 artigos para compor a revisão integrativa do presente trabalho.

Figura 1 - Fluxograma de distribuição da pesquisa e artigos utilizados no estudo.



Fonte: Elaboração própria, 2026.

Vale ressaltar que por se tratar de um estudo envolvendo dados de domínio público, o presente estudo não necessitará de apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), respeitando, os aspectos éticos da pesquisa envolvendo seres humanos, que incorpora a autonomia, não maleficência, beneficência, justiça e equidade definidas na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

6 RESULTADOS

ATG	AUTOR/ANO	ABORDAGEM METODOLOGICA	TITULO	OBJETIVO	RESULTADOS
01	DE JESUS et al., 2024	Revisão Bibliográfica Qualitativa e quantitativa	O Impacto do Estresse Ocupacional na Saúde Mental do Profissional Enfermeiro	Examina as principais fontes de estresse, como longas jornadas de trabalho, alta carga emocional e a pressão por desempenho.	O estresse ocupacional tem um impacto significativo na saúde mental dos profissionais de enfermagem, contribuindo para altos níveis de ansiedade, depressão e burnout. É essencial que instituições de saúde implementem estratégias de apoio e promoção do bem-estar para mitigar esses efeitos
02	MARTINS et al., 2024	Revisão integrativa sistemática da literatura	A Saúde Mental do Profissional de Enfermagem no Ambiente Intra-Hospitalar	Analisar e descrever os principais fatores que influenciam a saúde mental do profissional de enfermagem dentro do ambiente hospitalar.	Os principais fatores associados ao adoecimento mental destacam-se a sobrecarga de trabalho, a pressão psicológica e a falta de suporte organizacional.
03	NASCIMENTO et al., 2021	Estudo transversal	Impactos da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental de profissionais de enfermagem	Analisar o impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos profissionais de enfermagem que atuam em serviços de média e alta complexidade no estado do Rio Grande do Norte, Brasil.	O estudo identificou um impacto considerável da pandemia da COVID-19 na saúde mental de profissionais de enfermagem atuantes na linha de frente no RN que são relacionadas a diversos fatores. Destaca-se o maior impacto ocorrido em profissionais que apresentam sintomas de Síndrome de Burnout, de ansiedade e de depressão.

04	HENRIQUES et al 2025	Estudo transversal de abordagem quantitativa	Percepção da sobrecarga de trabalho da equipe de enfermagem de um setor de urgência hospitalar	Avaliar a sobrecarga de trabalho da equipe de enfermagem com o propósito de identificar os principais fatores laborais, hábitos de vida e sociodemográficos associados.	O estudo apresenta resultados alarmantes dos níveis intoleráveis de sobrecarga de trabalho entre os profissionais de enfermagem, destacando a categoria de auxiliares de enfermagem.
05	ROCHA et al.,2020	Revisão bibliográfica	Fatores que ocasionam o índice de transtornos depressivos e de ansiedade em profissionais de enfermagem	Identificar os fatores que causam transtornos depressivos e ansiedade em profissionais de enfermagem	Os resultados mostraram que os profissionais de enfermagem estão sujeitos a desenvolverem transtornos de ansiedade e depressão por diversos fatores nos quais estão: sobrecargas de tarefas, duplos vínculos empregatícios entre outros, e ainda que a prevalência desses transtornos tenha maior relação com sexo feminino.
06	DE ALMEIDA DIAS et al.,2023	Revisão integrativa da literatura pesquisa qualitativa	Efeitos da dupla jornada de trabalho	Objetivo investigar os efeitos da dupla jornada de trabalho entre profissionais de enfermagem.	Conclui-se que a dupla jornada de trabalho entre profissionais de enfermagem está diretamente relacionada à desvalorização profissional, à baixa remuneração e às condições de trabalho desfavoráveis, fatores que levam muitos profissionais a buscar múltiplos vínculos empregatícios para ter uma melhor remuneração.
07	GALON et al., 2022	Pesquisa qualitativa	Percepções de profissionais de enfermagem sobre suas condições de	Identificar as condições de trabalho e seus reflexos na saúde de profissionais de	A pandemia de COVID-19 intensificou a precarização do trabalho da enfermagem e o sofrimento mental dos profissionais, o que torna urgente a busca de melhorias nas condições de

			trabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19	enfermagem durante a pandemia de COVID-19, a partir das percepções dos próprios trabalhadores	trabalho e de promoção da saúde, fundamentais à proteção e à dignidade dos trabalhadores.
08	AMPOS et al., 2023	Estudo descritivo-exploratório, com abordagem qualitativa	Implicações da atuação da enfermagem no enfrentamento da COVID-19: exaustão emocional e estratégias utilizadas	Analisar as implicações autopercebidas e as estratégias utilizadas por trabalhadores de enfermagem de unidades dedicadas e não dedicadas à COVID-19 acerca da atuação profissional no enfrentamento da pandemia.	A pandemia incrementou a exaustão dos trabalhadores da enfermagem que utilizaram estratégias atenuantes, com destaque para a diferença na compreensão da origem da exaustão e na realização com o trabalho sentido pelos trabalhadores das unidades dedicadas
09	BARBOSA et al., 2024	Revisão Integrativa da Literatura.	Desdobramento do risco ergonômico na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem na unidade de terapia intensiva	Analisar as consequências dos riscos ergonômicos na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem que atuam em Unidades de Terapia Intensiva (UTI), identificando como esses fatores comprometem a saúde física e mental do trabalhador.	Conclui-se que os riscos ergonômicos representam uma ameaça real e persistente à saúde física e mental dos profissionais de enfermagem em Unidades de Terapia Intensiva. A natureza crítica do setor, que exige agilidade e esforço físico na manipulação de pacientes, aliada a jornadas exaustivas, resulta em um alto índice de distúrbios osteomusculares e sofrimento psíquico.

7 DISCUSSÃO

Fatores associados ao comprometimento da saúde mental dos profissionais de enfermagem. De acordo com De Jesus et al. (2024), a exposição contínua a situações de alta exigência emocional, somada à sobrecarga de trabalho, favorece o desenvolvimento de transtornos como ansiedade, depressão e síndrome de burnout, portanto Rocha et al. (2020) reforça que fatores como condições inadequadas de trabalho, excesso de responsabilidades, baixa valorização profissional e pressão psicológica estão diretamente relacionados ao aumento dos índices de transtornos depressivos e ansiosos entre profissionais de enfermagem. Esses achados evidenciam que o ambiente laboral exerce influência significativa sobre a saúde mental desses trabalhadores.

Segundo Martins et al. (2024) destacam que fatores como jornadas extensas, pressão constante, contato frequente com o sofrimento e a morte, além da responsabilidade elevada no cuidado ao paciente, contribuem significativamente para o desenvolvimento de transtornos como ansiedade, estresse e síndrome de burnout. Esses elementos são agravados pela falta de suporte institucional adequado e por condições de trabalho muitas vezes precárias, impactando diretamente a qualidade de vida e o desempenho profissional, de acordo com Henriques et al. (2025) aponta que a sobrecarga de trabalho, especialmente em setores de urgência hospitalar, está relacionada ao número insuficiente de profissionais, à alta demanda de atendimentos e à necessidade de respostas rápidas e eficazes. Essa sobrecarga gera desgaste físico e emocional, favorecendo sentimentos de exaustão, irritabilidade e desmotivação, além de aumentar o risco de erros assistenciais.

O estudo DE almeida et al (2023). evidencia que a necessidade de conciliar múltiplos vínculos empregatícios, frequentemente associada à baixa remuneração, resulta em sobrecarga física e mental. Essa condição contribui para o aumento da fadiga, distúrbios do sono e redução do tempo destinado ao lazer e à convivência familiar, elementos essenciais para a manutenção do bem-estar.

A pandemia de COVID-19 representou um marco crítico para a saúde mental dos profissionais de enfermagem, evidenciando fragilidades já existentes nas condições de trabalho Conforme apontado por Nascimento et al. (2021), houve aumento significativo de transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout, atingindo uma parcela expressiva desses trabalhadores. Esse cenário está diretamente relacionado à intensificação da carga laboral, ao medo constante de contaminação e à insegurança no ambiente de trabalho. Já Campos et al. (2023) enfatizam que a atuação na linha de frente intensificou a exaustão

emocional, exigindo dos profissionais não apenas competências técnicas, mas também elevado envolvimento emocional no cuidado aos pacientes. Estratégias de enfrentamento foram desenvolvidas, como apoio entre colegas e busca por suporte psicológico, porém muitas vezes insuficientes diante da magnitude da crise sanitária.

Assim como os autores, Galon, Navarro e Gonçalves (2022) destacam que as condições de trabalho durante a pandemia foram determinantes para o adoecimento mental. A escassez de recursos materiais, especialmente equipamentos de proteção individual (EPIs), aliada à sobrecarga de trabalho e à pressão institucional, contribuiu para sentimentos de medo, insegurança e desvalorização profissional. Esses fatores reforçam a relação entre precarização do trabalho e sofrimento psíquico na enfermagem.

Barbosa e Ferreira (2024) evidencia que o ambiente da UTI atua como catalisador de danos biopsicossociais, onde a sobrecarga física e a carga mental no monitoramento de pacientes críticos impactam diretamente a qualidade de vida e a segurança do paciente podendo promover riscos ocupacionais. O estudo propõe intervenções organizacionais focadas na adaptação do mobiliário e no rodízio de funções para mitigar os riscos ergonômicos e melhorar a assistência de enfermagem.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da literatura apresentada evidencia que a saúde mental dos profissionais de enfermagem é profundamente impactada por uma estrutura de trabalho marcada pela precarização e pela alta exigência emocionalmente fisicamente. Fica claro que transtornos como ansiedade, depressão e a síndrome de burnout não são eventos isolados, mas sim reflexos diretos de um ambiente laboral que impõe jornadas extensas, múltiplos vínculos empregatícios e uma pressão constante por resolutividade em cenários de incerteza, como a urgência, emergência e o atendimento pré-hospitalar, onde também achados reforçam que a sobrecarga pela pandemia de COVID-19 comprometeu o bem-estar do trabalhador, e apresentou um risco sistêmico à segurança do paciente, uma vez que o esgotamento físico e mental eleva a probabilidade de erros assistenciais. Além disso, a transição dos riscos ocupacionais para a esfera dos riscos psicossociais e antrópicos demonstra que a proteção ao enfermeiro deve ir além do fornecimento de EPIs, exigindo suporte institucional robusto e reconhecimento profissional.

Portanto conclui-se, a importância de mais estudos para que, a preservação da saúde mental na enfermagem evidencie uma demanda de mudança nas políticas de gestão hospitalar. É importante o investimento em condições dignas de trabalho, dimensionamento adequado de profissionais e programas de apoio psicológico contínuo. Somente através da valorização real desses profissionais e da mitigação dos fatores estressores será possível garantir uma assistência de saúde sustentável, humanizada e segura para todos os envolvidos no processo do cuidar.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA-GARZIN, Ana Claudia; MELLEIRO, Marta Maria. Qualidade da assistência de enfermagem em medicina diagnóstica: construção e validação de um instrumento. **Aquichan**, v. 17, n. 2, p. 162-170, 2017.

AMARAL, Juliana Ferri do; RIBEIRO, Juliane Portella; PAIXÃO, Dilmar Xavier da. Qualidade de vida no trabalho dos profissionais de enfermagem em ambiente hospitalar: uma revisão integrativa. **Espaço para a Saúde,** Londrina, p. 66-74, 2015.

AMPOS, Larissa Fonseca. *et al.* Implicações da atuação da enfermagem no enfrentamento da COVID-19: exaustão emocional e estratégias utilizadas. **Escola Anna Nery**, v. 27, p. e20220302, 2023.

ALBUQUERQUE, Valdiana Gomes Rolim et al. Impacto das condições de trabalho no desenvolvimento de doenças ocupacionais em enfermeiros. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 8, n. 4, p. 406-437, 2026.

BARBOSA, Valéria Lima; FERREIRA, Luzia Sousa. Desdobramento do risco ergonômico na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem na unidade de terapia intensiva. **Revista Liberum accessum**, v. 16, n. 1, p. 15-31, 2024.

BALDOINO, Edmara dos Santos; SANTOS, Maria Clara. **Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem com dupla jornada de trabalho:** uma revisão da literatura. 2020.

CHARLIER, B. *et al.* Chemical risk in hospital settings: overview on monitoring strategies and international regulatory aspects. **Journal of Public Health Research**, v. 10, n. 1, p. 1993, 2021.

DE ALMEIDA DIAS, Daiane *et al.* Equipe de enfermagem: efeitos da dupla jornada de trabalho. **Revista Foco**, v. 16, n. 7, p. e2471, 2023.

DE JESUS, Santana Alves; DA SILVA, Luciene Albuquerque; DE MORAES CRUZ, Ana Carolina. O impacto do estresse ocupacional na saúde mental do profissional enfermeiro. **Brazilian Journal of Biological Sciences**, v. 11, n. 25, p. e60, 2024.

DUARTE, José Augusto de Souza. *et al*. **Estresse ocupacional da equipe de enfermagem do serviço de atendimento móvel de urgência de Belém-PA**. 2017.

GALON, Tanyse; NAVARRO, Vera Lucia; GONÇALVES, Angélica Martins de Souza. 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, p. ecov2, 2022.

HENRIQUES, Eduarda Moioli. *et al.* Percepção da sobrecarga de trabalho da equipe de enfermagem de um setor de urgência hospitalar. **Enfermagem em Foco**, v. 16, 2025.

RODRIGUES, Laura Mariane et al. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 37, p. 1-15, 2024.

MAGALHÃES, Ana Paula Nogueira de. *et al.* Condições de trabalho em enfermagem no enfrentamento da COVID-19 sob o prisma da precarização. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, p. e20220679, 2023.

MARTINS, Ivani Pose. *et al.* A saúde mental do profissional de enfermagem no ambiente intra-hospitalar. **Lumen et Virtus**, v. 15, n. 43, p. 8476-8489, 2024.

MARTINS, Jheisiane de Jesus Barreto; DINIZ, Judith Alfaia; DA SILVA TIAGO, Allan Carlos. Sobrecarga de trabalho e saúde mental em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa de literatura. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 8, n. 19, p. e082803-e082803, 2025.

NASCIMENTO, Ana Karoline de Freitas. *et al*. Impactos da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental de profissionais de enfermagem. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 26, p. 169-186, 2021.

ROCHA, Marina Elias. *et al.* Fatores que ocasionam o índice de transtornos depressivos e de ansiedade em profissionais de enfermagem: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 2, p. 9288-9305, 2020.

SILVA, Andressa Azevedo de Souto da. **Condições de trabalho e distúrbios osteomusculares em profissionais de enfermagem da UTI neonatal de um hospital universitário**. 2018.

SILVA, A. T. E. *et al*. **Efeitos da carga emocional no cuidado da enfermagem: explorando relações entre ansiedade, depressão e síndrome de burnout no ambiente de trabalho**. 2023.

SILVA, Sabrina. *et al*. Saúde mental dos profissionais de saúde: a importância do autocuidado. **Caderno Impacto em Extensão**, v. 6, n. 3, 2024.

SILVA, Miriane Portal da. **Avaliação da qualidade dos cuidados de enfermagem no atendimento em emergência de trauma**. 2016.

SOUZA, Isabela Alves Silveira. *et al*. Processo de trabalho e seu impacto nos profissionais de enfermagem em serviço de saúde mental. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 28, p. 447-453, 2015.

SOUZA, Verusca Soares de. *et al.* Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem atuantes em setores críticos. **Revista Cuidarte**, v. 9, n. 2, p. 2177-2186, 2018.