

UNIVERSIDADE METROPOLITANA DE SANTOS - UNIMES
GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

MATHEUS HENRIQUE BUA CAVAGNINI

**A SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM EM CONTEXTOS
DE SOBRECARGA DE TRABALHO: Uma Revisão Integrativa de Literatura**

SANTOS
2024

UNIVERSIDADE METROPOLITANA DE SANTOS
GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

MATHEUS HENRIQUE BUA CAVAGNINI

**A SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM EM CONTEXTOS
DE SOBRECARGA DE TRABALHO: Uma Revisão Integrativa de Literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso como parte dos requisitos para obtenção do Título de Bacharel em Enfermagem na Universidade Metropolitana de Santos - Unimes. Sob orientação da Prof^a. Ms. Suzy Helena Ramos.

SANTOS
2024

C377s CAVAGNINI, Matheus Henrique Bua

A Saúde Mental dos Profissionais de Enfermagem em Contextos de Sobrecarga de Trabalho: Uma Revisão Integrativa de Literatura. / Matheus Henrique Bua Cavagnini – Santos, 2024.
40 f.

Orientador: Profª Msº: Suzy Helena Ramos
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Universidade Metropolitana de Santos, Enfermagem, 2024

1. Saúde Mental. 2. Enfermagem. 3. Sobrecarga de Trabalho.
I. A Saúde Mental dos Profissionais de Enfermagem em Contextos de Sobrecarga de Trabalho: Uma Revisão Integrativa de Literatura

CDD:610

Vanessa Laurentina Maia
Crb8 71/97

Bibliotecária Unimes

MATHEUS HENRIQUE BUA CAVAGNINI

**A SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM EM CONTEXTOS
DE SOBRECARGA DE TRABALHO: Uma Revisão Integrativa de Literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso como parte dos requisitos para obtenção do Título de Bacharel em Enfermagem na Universidade Metropolitana de Santos - Unimes. Sob orientação da Prof^a. Ms. Suzy Helena Ramos.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a Elaine Cristina dos Santos Giovanini

Prof^a Eneida Tramontina Cerqueira

Prof^a Márcia Carneiro Saco

SANTOS

2024

Dedico este trabalho aos meus pais, que com amor, apoio incondicional e dedicação me guiaram até aqui. Agradeço por acreditarem em mim e por estarem presentes em cada momento dessa jornada. Seus exemplos de força e perseverança são a base de todas as minhas conquistas. Este TCC é fruto dos ensinamentos e do incentivo que sempre recebi de vocês. Obrigado por tudo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, aos meus pais, que sempre me ofereceram apoio incondicional em todas as fases da minha vida. Com seu amor, dedicação e paciência, vocês me ensinaram a importância da perseverança e do esforço para alcançar meus objetivos. Cada conquista é reflexo dos valores que aprendi com vocês, e a conclusão deste trabalho é, sem dúvida, fruto de todo o incentivo e suporte que me proporcionaram. Agradeço por estarem ao meu lado em todos os momentos, oferecendo palavras de encorajamento e confiança nos momentos mais desafiadores.

À minha orientadora, sou profundamente grato pela orientação constante, pelas sugestões cuidadosas e pelo tempo dedicado ao meu desenvolvimento acadêmico. Sua paciência e seu compromisso em me ajudar a aprimorar este trabalho foram fundamentais para que eu pudesse crescer não apenas como estudante, mas também como profissional. Suas críticas construtivas e direcionamentos precisos foram essenciais para que eu pudesse alcançar um resultado de qualidade, e a sua confiança em meu potencial foi um dos maiores impulsos durante essa caminhada.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste TCC, seja através de palavras de apoio, seja com o compartilhamento de conhecimento, meu sincero e profundo agradecimento.

“Os Enfermeiros oferecem conforto, compaixão e carinho mesmo sem receita médica”

(Val Saintsbury)

RESUMO

A saúde mental dos profissionais de enfermagem tem sido uma preocupação crescente, especialmente em contextos de sobrecarga de trabalho. A demanda excessiva de horas, somada à pressão constante e à responsabilidade pela vida dos pacientes, pode gerar um ambiente propício ao desenvolvimento de problemas psicológicos. O objetivo geral deste trabalho é analisar a relação entre a sobrecarga de trabalho e os transtornos mentais e comportamentais entre profissionais de enfermagem. Foi realizada uma revisão bibliográfica, aplicando-se a análise integrativa de artigos científicos, bancos de teses e sites governamentais sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem em contextos de sobrecarga de trabalho. Foram analisados 10 artigos científicos publicados em periódicos nacionais e que tinham relação com a saúde mental dos profissionais de enfermagem em contextos de sobrecarga de trabalho. A saúde mental dos profissionais de enfermagem tem se tornado uma preocupação crescente em contextos de sobrecarga de trabalho, dado o impacto significativo que essa condição pode ter tanto na vida pessoal quanto na prática profissional. Diversos fatores de risco contribuem para a sobrecarga de trabalho entre os enfermeiros, incluindo a elevada demanda por cuidados em ambientes hospitalares, a escassez de pessoal e recursos, e as longas jornadas de trabalho. O estudo evidenciou que a sobrecarga de trabalho imposta aos enfermeiros, muitas vezes resultado de fatores como a alta demanda por cuidados, a escassez de pessoal e recursos, e as jornadas extensas, tem consequências diretas e preocupantes para a saúde mental desses profissionais. A combinação dessas condições cria um ambiente propício ao desenvolvimento de estresse crônico, exaustão emocional e transtornos mentais, como depressão e ansiedade.

Palavras – Chave: Saúde Mental; Enfermagem; Sobrecarga de Trabalho.

ABSTRACT

Mental health among nursing professionals has become an increasing concern, especially in contexts of work overload. The excessive demand for hours, combined with constant pressure and the responsibility for patients' lives, can create an environment conducive to the development of psychological issues. The general aim of this study is to analyze the relationship between work overload and mental and behavioral disorders among nursing professionals. A bibliographic review was conducted, applying an integrative analysis of scientific articles, thesis databases, and government websites addressing the mental health of nursing professionals in contexts of work overload. Ten scientific articles published in national journals, related to the mental health of nursing professionals in such contexts, were analyzed. The mental health of nursing professionals has become an increasing concern in situations of work overload, given the significant impact this condition can have on both personal life and professional practice. Several risk factors contribute to work overload among nurses, including the high demand for care in hospital environments, the shortage of staff and resources, and long working hours. The study highlighted that the work overload imposed on nurses, often resulting from factors such as high demand for care, staff and resource shortages, and extended shifts, has direct and concerning consequences for the mental health of these professionals. The combination of these conditions creates an environment conducive to the development of chronic stress, emotional exhaustion, and mental disorders, such as depression and anxiety.

Keywords: Mental Health; Nursing; Work Overload.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 JUSTIFICATIVA	13
1.2 HIPÓTESES	14
1.3 OBJETIVOS	14
1.3.1 Objetivo Geral	14
1.3.2 Objetivos Específicos	14
1.4 METODOLOGIA.....	15
2 RESULTADOS.....	17
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	19
3.1 FATORES DE RISCO E CAUSAS DA SOBRECARGA DE TRABALHO	19
3.2 IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DOS PROFISSIONAIS	21
3.3 ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E POLÍTICAS DE SUPORTE	23
4 DESENVOLVIMENTO DA TEMÁTICA.....	25
4.1 DESAFIOS DA ENFERMAGEM EM CONTEXTOS DE SOBRECARGA	25
4.2 DEMANDAS PSICOLÓGICAS E EMOCIONAIS.....	26
4.3 PAPEL DAS INSTITUIÇÕES DE SAÚDE	27
4.4 A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO E DA RESILIÊNCIA.....	29
4.5 SOLUÇÃO PROPOSTA.....	30
5 DISCUSSÃO	34
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
REFERÊNCIAS.....	39

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental dos profissionais de enfermagem tem sido uma preocupação crescente, especialmente em contextos de sobrecarga de trabalho. A demanda excessiva de horas, somada à pressão constante e à responsabilidade pela vida dos pacientes, pode gerar um ambiente propício ao desenvolvimento de problemas psicológicos¹. Estudos indicam que, nesse cenário, profissionais da área de enfermagem estão particularmente vulneráveis a transtornos como estresse, ansiedade e depressão, impactando não apenas o bem-estar dos indivíduos, mas também a qualidade do cuidado prestado².

Nesse contexto, compreender as consequências da sobrecarga de trabalho na saúde mental desses profissionais é fundamental para a implementação de políticas de suporte adequadas. A relação direta entre longas jornadas, falta de apoio organizacional e a saúde mental dos enfermeiros evidencia a necessidade de intervenções direcionadas a mitigar tais efeitos³. Portanto, investigar as condições que perpetuam essa realidade é essencial para promover um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável^{4,5}.

O Transtorno Mental Comum (TMC) refere-se a um grupo de sintomas não psicóticos caracterizados por queixas somáticas que indicam uma interrupção no funcionamento normal do indivíduo, incluindo insônia, mal-estar gástrico, diminuição da concentração, irritabilidade, esquecimento, fadiga, sensação de inutilidade e dores de cabeça⁷.

Segundo os autores supracitados, os transtornos mentais comuns podem prejudicar diversos aspectos da vida do trabalhador, gerando sofrimento psíquico e físico, e levando ao afastamento de suas atividades laborais e sociais. Esses transtornos podem também estar associados ao uso excessivo de álcool ou drogas, comportamento suicida, homicídios e agressões, afetando negativamente a qualidade de vida.

Os transtornos mentais e comportamentais representam 13% de todas as enfermidades e afetam cerca de 700 milhões de pessoas globalmente. Entre esses transtornos, a depressão, a ansiedade e o estresse são os mais prevalentes. A ansiedade afeta aproximadamente 10 milhões de pessoas, enquanto o estresse é considerado uma epidemia global. Estima-se que 350 milhões de pessoas, ou 5% da

população mundial, sofram de depressão. Estudos epidemiológicos indicam um aumento significativo desses transtornos em 2020. No Brasil, a depressão afeta cerca de 10% da população⁸.

De acordo com os mesmos autores mencionados anteriormente, o setor de saúde apresenta índices elevados de adoecimento entre seus trabalhadores, devido à constante exposição a cargas biológicas, físicas e psicológicas. No contexto deste setor, a enfermagem constitui o maior grupo de profissionais, especialmente em ambientes hospitalares, tornando-se mais suscetível a problemas de saúde, particularmente transtornos mentais e comportamentais. Esse aumento de risco é atribuído ao contato frequente com o sofrimento e a morte dos pacientes, bem como às intensas cargas de trabalho.

As condições laborais contribuem significativamente para a pressão psicológica e os sintomas psicossomáticos dos profissionais de saúde. Entre essas condições estão a sobrecarga de trabalho, a falta de equipamentos e suporte organizacional adequado, políticas fracas de cargos e salários, a ausência de piso salarial para a categoria, carga horária elevada, baixa remuneração, vínculos empregatícios múltiplos e precários, alta responsabilidade e o enfrentamento diário do sofrimento e da morte².

A saúde mental é um aspecto fundamental do bem-estar humano, desempenhando um papel crucial na qualidade de vida e na eficácia profissional. No contexto dos profissionais de enfermagem, a saúde mental torna-se ainda mais crítica, dada a natureza exigente e frequentemente estressante de seu trabalho. Enfermeiros e enfermeiras frequentemente enfrentam cargas de trabalho intensas, demandas emocionais e situações de alta pressão, o que pode impactar significativamente seu estado psicológico⁸.

A sobrecarga de trabalho é um fator predominante que contribui para a deterioração da saúde mental entre os profissionais de enfermagem. Essa sobrecarga pode resultar de diversos elementos, como longas jornadas de trabalho, alta responsabilidade na tomada de decisões críticas e exposição constante a situações de sofrimento e trauma dos pacientes. Estudos indicam que essas condições podem levar a um aumento no risco de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e Burnout⁸.

A Síndrome de Burnout, em particular, tem sido amplamente documentado como uma consequência direta da sobrecarga de trabalho entre enfermeiros.

Caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização pessoal, o Burnout compromete não apenas a saúde mental dos profissionais, mas também a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes⁸. Esse fenômeno é amplificado em contextos em que há uma demanda elevada por serviços e uma falta de recursos adequados para apoiar os profissionais.

Além do Burnout, a sobrecarga de trabalho pode levar a outros problemas de saúde mental, como transtornos de ansiedade e depressivos, que afetam negativamente a performance e a satisfação no trabalho dos enfermeiros. A pressão constante para atender às necessidades dos pacientes, somada à escassez de pessoal e a condições de trabalho desafiadoras, pode resultar em um ciclo vicioso de estresse e diminuição da capacidade de enfrentamento².

Diante desse cenário, é essencial compreender as múltiplas dimensões da sobrecarga de trabalho e seus efeitos sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem. A literatura revela uma necessidade crescente de intervenções eficazes para mitigar o impacto da sobrecarga e promover ambientes de trabalho mais saudáveis. Estratégias que envolvam suporte psicológico, gestão adequada de recursos e melhorias nas condições de trabalho são fundamentais para preservar a saúde mental dos enfermeiros e garantir um atendimento de qualidade aos pacientes.

Esta revisão integrativa visa explorar a literatura existente sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem no contexto da sobrecarga de trabalho, abordando os fatores contribuintes, os impactos observados e as estratégias de intervenção propostas. Ao reunir e analisar os dados disponíveis, o estudo pretende oferecer uma compreensão abrangente das questões envolvidas e fornecer recomendações para a melhoria das práticas e políticas voltadas à saúde mental na enfermagem.

1.1 JUSTIFICATIVA

O crescente reconhecimento dos impactos negativos da sobrecarga de trabalho sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem evidencia a necessidade urgente de investigar e compreender melhor esses efeitos³. O setor de saúde, particularmente a enfermagem, enfrenta desafios significativos que incluem longas jornadas de trabalho, condições estressantes e contato constante com situações de sofrimento e morte. Estes fatores contribuem para um aumento dos transtornos mentais e comportamentais, afetando a qualidade de vida e a eficiência dos cuidados

prestados aos pacientes. Diante desse cenário, torna-se essencial a realização de uma revisão integrativa da literatura para identificar e analisar as principais causas e consequências desses transtornos, bem como as estratégias de intervenção e suporte que podem ser implementadas para mitigar os impactos negativos⁴.

1.2 HIPÓTESES

A hipótese central deste estudo é que a sobrecarga de trabalho entre os profissionais de enfermagem está positivamente associada ao aumento da prevalência de transtornos mentais e comportamentais, como ansiedade, depressão e Burnout. Essa sobrecarga resulta de fatores como longas jornadas de trabalho, alta demanda emocional, e condições laborais inadequadas, incluindo baixa remuneração, falta de suporte e equipamentos, e políticas fracas de recursos humanos. Além disso, presume-se que a implementação de intervenções direcionadas, como suporte psicológico e melhorias nas condições de trabalho, pode reduzir a incidência desses transtornos e melhorar o bem-estar dos profissionais de enfermagem.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral

Analisar a relação entre a sobrecarga de trabalho e os transtornos mentais e comportamentais entre profissionais de enfermagem.

1.3.2 Objetivos Específicos

1. Compreender como a sobrecarga de trabalho afeta a saúde mental dos profissionais de enfermagem.
2. Refletir sobre as condições laborais que influenciam a saúde mental dos enfermeiros, como carga horária, remuneração, suporte organizacional e políticas de trabalho.

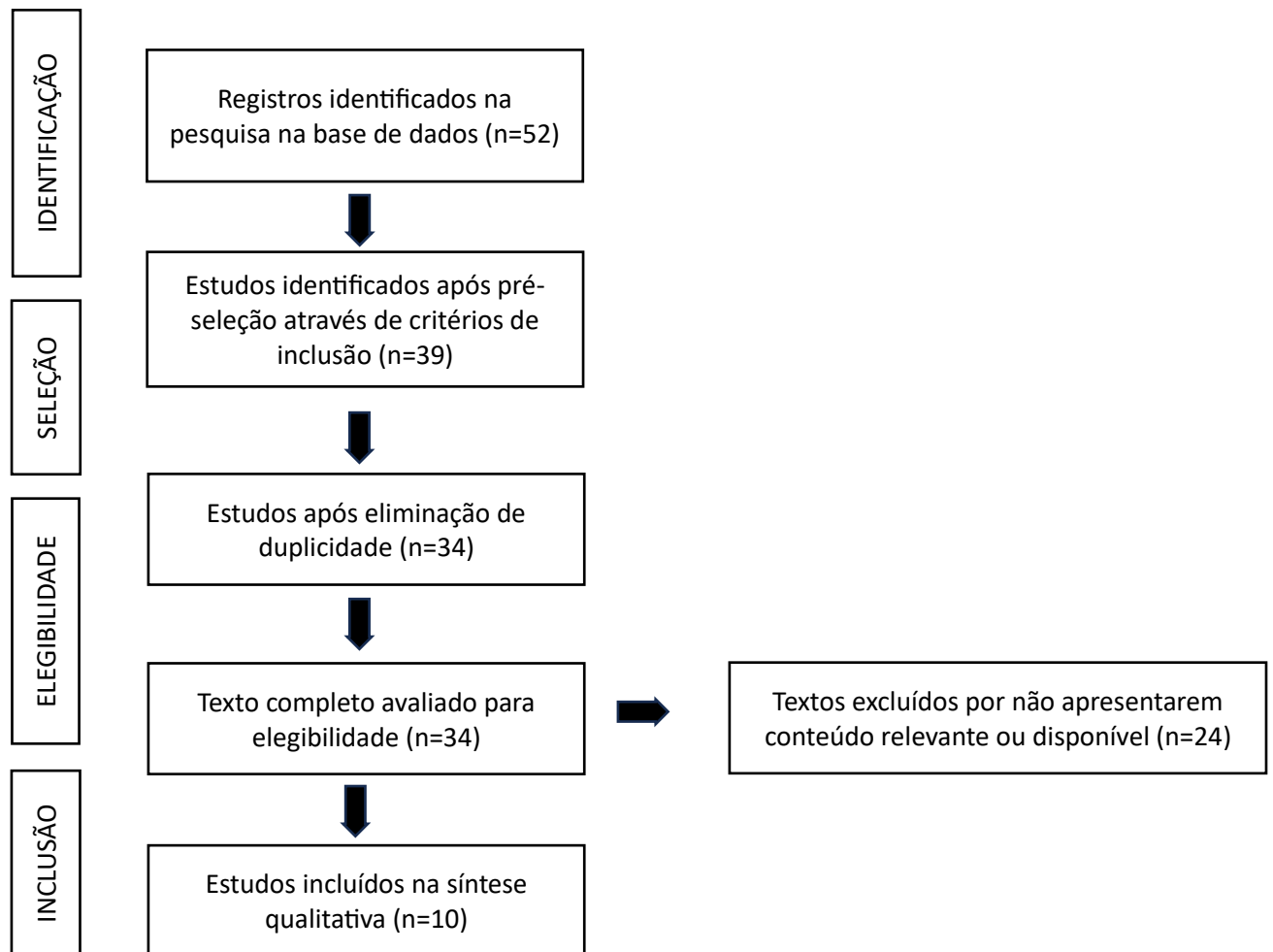
1.4 METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão bibliográfica, aplicando-se a análise integrativa de artigos científicos, bancos de teses e sites governamentais sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem em contextos de sobrecarga de trabalho. Para o desenvolvimento deste estudo, foram percorridas as seis etapas que compõem a elaboração de uma revisão integrativa: 1) estabelecimento da questão de pesquisa; 2) busca na literatura; 3) categorização dos estudos; 4) avaliação dos estudos incluídos; 5) interpretação dos resultados; e 6) síntese do conhecimento¹⁷ A questão norteadora desta pesquisa foi: “Qual a importância de mantermos a saúde mental dos profissionais de enfermagem diante de contextos de sobrecarga de trabalho?”

Os critérios utilizados para a seleção dos artigos foram: artigos científicos disponíveis na íntegra na internet, escritos na língua portuguesa, publicados entre 2014 e 2024, utilizando os descritores: Saúde Mental, Profissionais de Enfermagem, Sobrecarga de Trabalho. Foram excluídos os artigos em línguas estrangeiras, os trabalhos repetidos, os que apresentavam mais de dez anos de publicação e os que não atendiam aos propósitos desta pesquisa.

Para elaboração do trabalho foi realizado a seleção dentre os artigos encontrados com o contexto compatível ao tema do assunto escolhido, conforme demonstrado na figura 1.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos artigos selecionados.



Fonte: Autor, 2024.

2. RESULTADOS

Foram analisados 10 artigos científicos publicados em periódicos nacionais e que tinham relação com a saúde mental dos profissionais de enfermagem em contextos de sobrecarga de trabalho. O quadro apresentado a seguir mostra o material empírico utilizado para a realização desta pesquisa segundo ano de publicação, título, autor e objetivo.

Quadro 1 – Distribuição dos artigos científicos segundo ano de publicação, título, autor e objetivo.

Ano	Título	Autor	Objetivo
2019	Qualidade de vida e sono de Enfermeiros nos turnos hospitalares	Viana, O.C.M, et al.	Avaliar a qualidade de vida do sono dos enfermeiros nos turnos hospitalares.
2019	O preço da vocação na equipe de enfermagem e seus familiares	Diaz, C.R, et al.	Compreender o significado da relação trabalho-família e as consequências associadas para a equipe de enfermagem
2019	Estresse, burnout e depressão nos auxiliares e técnicos em enfermagem das unidades de terapia intensiva	Moura, R.S, et al.	Analisar os níveis preliminares de estresse, Burnout e depressão entre os auxiliares e técnicos em enfermagem que trabalham nas unidades de terapia intensiva de alguns serviços hospitalares privados.
2019	Índice de capacidade para o trabalho e a equipe de enfermagem	Rodrigues, D.D.M, et al.	Analisar os artigos que utilizaram o Índice de Capacidade para o Trabalho (ICT) a fim de se identificarem os principais fatores que se relacionam com a capacidade para o trabalho dos profissionais de Enfermagem.
2018	Influência da jornada de trabalho na saúde da equipe de enfermagem	Vega, M.N.C.	Entender a influência das condições de trabalho na saúde do pessoal de enfermagem colombianas, principalmente em relação aos turnos de trabalho em Antioquia.
2017	Efeitos de um Turno de 12 Horas nos Estados de Humor e na Sonolência de Enfermeiros de Unidade de Tratamento Intensivo Neonatal	Ferreira, T.S, et al.	Avaliar o efeito de um turno de 12 horas nos estados de humor e na sonolência ao início e ao final do turno.
2019	Qualidade de vida no trabalho e autocuidado em enfermeiros assistenciais com alta demanda emocional	Vidal, G.B, et al.	Explorar as variáveis relacionadas à qualidade de vida no trabalho e ao autocuidado de profissionais de enfermagem em situações estressantes com alta demanda emocional.
2021	Cuidado da saúde mental das enfermeiras: prioridade na pandemia pela COVID-19	Villarraga, L.R.	Neste editorial, é apresentada parte de uma aprendizagem que surgiu no grupo de apoio e acolhimento para enfermeiras em crise, as quais enfrentam a incerteza, o sofrimento pelo contágio,

			bem como a morte de seus familiares e companheiros.
2019	Fatores relacionados à probabilidade de sofrer problemas de saúde mental em profissionais de emergência	Portero, S.C, et al.	Avaliar a influência do burnout e das estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais de saúde do serviço de emergência hospitalar em seu estado de saúde mental e determinar características sociodemográficas e laborais.
2022	Rotina do imprevisível: cargas de trabalho e saúde para trabalhadores de enfermagem de emergências	Fortes, S.L.S.M, et al.	Conhecer as percepções dos profissionais de enfermagem de serviços de urgência e emergência quanto às cargas de trabalho e a relação com sua saúde.

Fonte: Autor, 2024.

Por meio da análise da produção científica brasileira sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem em contextos de sobrecarga de trabalho, emergiram três (3) categorias de análise: (1) Fatores de Risco e Causas da Sobrecarga de Trabalho; (2) Impactos na Saúde Mental e Bem – Estar dos profissionais; e (3) Estratégias de Intervenção e Políticas de Suporte.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 FATORES DE RISCO E CAUSAS DA SOBRECARGA DE TRABALHO

A sobrecarga de trabalho é um problema significativo que afeta a saúde mental dos profissionais de enfermagem, resultando em uma série de consequências negativas para o bem-estar dos trabalhadores e a qualidade do atendimento. A compreensão dos fatores de risco e das causas subjacentes da sobrecarga é essencial para desenvolver estratégias eficazes de intervenção e melhorar as condições laborais. Diversos fatores contribuem para esse fenômeno, e sua análise detalhada é crucial para abordar adequadamente o problema¹⁴.

A carga horária prolongada é um dos fatores mais evidentes associados à sobrecarga de trabalho entre enfermeiros. Profissionais frequentemente enfrentam turnos extensos e jornadas adicionais devido à escassez de pessoal e à necessidade de cobrir ausências. A exposição prolongada ao trabalho reduz o tempo disponível para recuperação e lazer, o que pode levar a um aumento dos níveis de estresse e exaustão¹⁴.

As demandas emocionais no ambiente hospitalar são significativamente altas, o que pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais entre os profissionais de enfermagem. O contato frequente com situações de sofrimento, dor e falecimento dos pacientes coloca os enfermeiros em uma posição de alto estresse emocional. O desgaste emocional resultante pode culminar em condições como Burnout e depressão¹⁴.

A falta de recursos e equipamentos adequados é um fator crítico que contribui para a sobrecarga de trabalho. Em muitos contextos, os enfermeiros enfrentam a dificuldade de trabalhar com recursos limitados, o que não só compromete a qualidade do atendimento, mas também aumenta a pressão sobre os profissionais. A deficiência em equipamentos e suporte técnico pode levar a um aumento na carga de trabalho e no estresse associado¹.

Políticas de recursos humanos ineficazes desempenham um papel significativo na sobrecarga de trabalho. A ausência de políticas adequadas para o gerenciamento de turnos, a falta de flexibilidade e a ausência de um sistema de remuneração justo são aspectos que aumentam a carga de trabalho e o estresse dos enfermeiros. Tais

políticas insuficientes podem resultar em um ambiente de trabalho desfavorável e uma percepção de injustiça¹.

Os profissionais de enfermagem frequentemente lidam com uma responsabilidade substancial, o que pode contribuir para a sobrecarga de trabalho. A necessidade de tomar decisões críticas e gerenciar situações complexas pode causar um estresse elevado. A pressão para fornecer cuidados de alta qualidade, muitas vezes com recursos limitados, agrava o estresse e a sensação de carga¹.

As condições físicas e organizacionais adversas no local de trabalho são outro fator que contribui para a sobrecarga de trabalho. Ambientes de trabalho desconfortáveis e a falta de áreas apropriadas para descanso e recuperação podem afetar negativamente o bem-estar dos profissionais. A ausência de um espaço adequado para pausas e recuperação física e emocional intensifica a sobrecarga¹.

A insegurança no emprego e a presença de contratos temporários ou precários também são fatores que contribuem para a sobrecarga de trabalho. A instabilidade no emprego pode gerar uma sensação de insegurança e aumentar o estresse. Contratos de trabalho incertos e a falta de garantias contratuais podem impactar negativamente o bem-estar psicológico dos enfermeiros⁶.

A desigualdade na distribuição de tarefas entre os membros da equipe pode levar a um aumento da sobrecarga para certos indivíduos. A falta de um gerenciamento eficaz e a distribuição desigual das responsabilidades podem resultar em uma carga de trabalho desproporcional, aumentando o estresse e a exaustão entre os profissionais de enfermagem⁶.

A cultura organizacional também desempenha um papel importante na sobrecarga de trabalho. Ambientes de trabalho que não favorecem um equilíbrio entre vida profissional e pessoal ou que não fornecem suporte psicológico adequado podem contribuir para a sobrecarga dos profissionais de enfermagem. Uma cultura que prioriza a produtividade em detrimento do bem-estar dos trabalhadores pode exacerbar o estresse e a insatisfação⁶.

Situações de emergência, como pandemias e desastres naturais, podem agravar significativamente a sobrecarga de trabalho. Durante essas situações, os profissionais de enfermagem enfrentam um aumento súbito na demanda, condições de trabalho mais difíceis e uma pressão adicional para lidar com uma carga de pacientes maior do que o habitual. Esses fatores exacerbam a sobrecarga e têm um impacto profundo na saúde mental dos trabalhadores⁶.

A sobrecarga de trabalho entre os profissionais de enfermagem resulta de uma combinação de fatores, incluindo carga horária prolongada, demandas emocionais elevadas, falta de recursos, políticas inadequadas, elevada responsabilidade profissional, condições de trabalho adversas, insegurança no emprego, desigualdade na distribuição de tarefas, cultura organizacional e impactos de situações de emergência. Compreender esses fatores é crucial para desenvolver estratégias e políticas eficazes que possam mitigar a sobrecarga e melhorar as condições de trabalho no setor de enfermagem.

3.2 IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DOS PROFISSIONAIS

A saúde mental e o bem-estar dos profissionais são aspectos cruciais para o bom funcionamento de qualquer organização. Nos últimos anos, diversos estudos têm revelado que a qualidade de vida no ambiente de trabalho pode influenciar significativamente o desempenho e a satisfação dos empregados. As pressões diárias, as demandas excessivas e a falta de equilíbrio entre vida profissional e pessoal têm levado a um aumento crescente nos casos de estresse e esgotamento¹¹.

Um dos principais fatores que afetam a saúde mental dos profissionais é a carga de trabalho excessiva. Quando os colaboradores enfrentam prazos apertados e volumes de tarefas elevados, o risco de desenvolvimento de transtornos psicológicos, como a ansiedade e a depressão, é considerável. A constante pressão por resultados e a necessidade de atender a expectativas elevadas podem gerar um ambiente de trabalho estressante e desgastante¹¹.

Além disso, a falta de suporte e reconhecimento por parte da gestão pode agravar ainda mais o quadro. Profissionais que se sentem desvalorizados ou ignorados tendem a experimentar uma redução na motivação e no engajamento. Esse sentimento de desamparo pode levar a um aumento na rotatividade de funcionários e à diminuição da produtividade geral¹¹.

Outro aspecto relevante é a questão do equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. O excesso de trabalho pode invadir o tempo pessoal dos colaboradores, prejudicando suas relações familiares e atividades de lazer. O desequilíbrio entre essas áreas pode resultar em um aumento dos níveis de estresse e em uma sensação geral de insatisfação com a vida¹³.

Os ambientes de trabalho também podem apresentar fatores que contribuem para a deterioração da saúde mental, como a presença de conflitos interpessoais e a falta de comunicação eficaz. Conflitos não resolvidos e a ausência de um canal de comunicação aberto podem criar um clima organizacional negativo, impactando diretamente o bem-estar dos profissionais¹³.

Para mitigar esses problemas, é fundamental que as organizações adotem práticas de gestão que promovam a saúde mental e o bem-estar dos seus colaboradores. Implementar programas de apoio psicológico, promover atividades de integração e oferecer feedback construtivo são algumas das ações que podem contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável¹³.

A criação de políticas de bem-estar no local de trabalho também pode ser uma estratégia eficaz. Essas políticas devem abordar não apenas a saúde mental, mas também o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, garantindo que os colaboradores tenham acesso a recursos e suporte adequados. A promoção de um ambiente inclusivo e respeitoso é essencial para prevenir a sensação de isolamento e desmotivação³.

Além disso, a educação e a conscientização sobre a importância da saúde mental são fundamentais. Treinamentos para líderes e gestores sobre como reconhecer sinais de estresse e oferecer apoio adequado podem fazer uma diferença significativa. Os líderes desempenham um papel crucial na modelagem da cultura organizacional e na criação de um ambiente de trabalho positivo³.

É importante também que as empresas avaliem regularmente a eficácia das suas práticas e políticas relacionadas à saúde mental. A realização de pesquisas de clima organizacional e a análise de feedback dos colaboradores podem fornecer informações valiosas para ajustes e melhorias contínuas³.

Finalmente, as intervenções devem ser personalizadas e adaptadas às necessidades específicas dos profissionais e do contexto organizacional. Reconhecer e abordar as diferentes dimensões do bem-estar dos colaboradores é essencial para garantir que as estratégias implementadas sejam realmente eficazes³.

A saúde mental e o bem-estar dos profissionais são fundamentais para o sucesso e a sustentabilidade de qualquer organização. Investir em estratégias que promovam um ambiente de trabalho saudável não apenas beneficia os colaboradores, mas também contribui para o crescimento e a prosperidade da empresa como um todo.

3.3 ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E POLÍTICAS DE SUPORTE

A implementação de estratégias de intervenção e políticas de suporte eficazes é crucial para promover a saúde mental e o bem-estar dos profissionais dentro das organizações. Tais estratégias não apenas ajudam a reduzir o estresse e o Burnout, mas também contribuem para a criação de um ambiente de trabalho mais produtivo e harmonioso. Para que essas intervenções sejam bem-sucedidas, é necessário adotar uma abordagem sistemática e adaptada às necessidades específicas de cada organização e de seus colaboradores¹⁵.

Um dos primeiros passos na criação de políticas de suporte é a realização de uma avaliação das necessidades. Essa avaliação pode ser conduzida por meio de pesquisas de clima organizacional, entrevistas e grupos focais com os colaboradores. Essas ferramentas permitem identificar as áreas que necessitam de intervenção e compreender melhor as preocupações e expectativas dos empregados em relação ao suporte oferecido¹⁵.

Uma vez identificadas as necessidades, as organizações devem desenvolver programas de apoio psicológico e emocional. Esses programas podem incluir a oferta de serviços de aconselhamento psicológico, a implementação de linhas de apoio e a disponibilização de recursos para o gerenciamento do estresse. A inclusão de terapeutas ou conselheiros no ambiente de trabalho, com horários flexíveis para atendimento, pode ser um recurso valioso para oferecer suporte imediato¹⁵.

Além disso, a promoção de um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional é essencial. Para isso, as empresas podem adotar políticas que incentivem horários de trabalho flexíveis, a possibilidade de trabalho remoto e a criação de uma cultura que respeite o tempo pessoal dos colaboradores. Essas práticas ajudam a reduzir o estresse e a melhorar a satisfação geral com a vida¹⁶.

Outro aspecto importante é a formação e o treinamento de líderes e gestores. Os líderes desempenham um papel fundamental na criação e manutenção de um ambiente de trabalho saudável. Portanto, é essencial que recebam treinamento sobre como identificar sinais de estresse e Burnout, bem como como oferecer apoio adequado. A capacitação dos gestores para lidar com questões relacionadas à saúde mental pode ajudar a criar uma atmosfera de compreensão e apoio¹⁶.

Programas de bem-estar que promovam a saúde física e mental também devem ser considerados. Atividades como ginástica laboral, meditação e sessões de

mindfulness podem ser incorporadas ao cotidiano dos colaboradores. Essas atividades ajudam a aliviar o estresse e a promover o bem-estar geral, contribuindo para um ambiente de trabalho mais positivo¹⁶.

A criação de uma política de feedback e reconhecimento é outra estratégia eficaz. Reconhecer e recompensar o desempenho e os esforços dos colaboradores pode aumentar a motivação e o engajamento. Programas de reconhecimento bem estruturados não apenas ajudam a valorizar o trabalho dos colaboradores, mas também a reduzir sentimentos de desvalorização e desmotivação⁹.

É também recomendável a implementação de medidas para promover a inclusão e a diversidade. Ambientes de trabalho que respeitam e valorizam a diversidade tendem a ser mais acolhedores e menos propensos a conflitos e discriminação. Políticas que promovem a igualdade e o respeito entre os colaboradores podem melhorar o clima organizacional e o bem-estar dos funcionários⁹.

A gestão de conflitos é outro aspecto importante. A existência de um procedimento claro e eficiente para a resolução de conflitos pode ajudar a lidar com desentendimentos e tensões de forma construtiva. A mediação e a resolução de conflitos devem ser tratadas com seriedade para evitar que questões menores evoluam para problemas maiores que afetem o ambiente de trabalho⁹.

Para garantir que as estratégias e políticas de suporte sejam eficazes, é essencial realizar uma monitorização contínua e avaliações regulares. Medir a eficácia das intervenções e ajustar as estratégias conforme necessário é fundamental para atender às necessidades dos colaboradores de forma eficaz. O feedback dos funcionários sobre as políticas implementadas deve ser coletado e analisado para identificar áreas de melhoria⁴.

Além disso, a comunicação transparente e regular sobre as políticas de suporte é importante. Os colaboradores devem estar cientes das iniciativas disponíveis e como acessá-las. A falta de comunicação pode resultar em desconhecimento das políticas e, conseqüentemente, em uma menor adesão às mesmas⁴.

Por fim, a criação de uma cultura organizacional que valorize o bem-estar e a saúde mental deve ser uma prioridade. A cultura organizacional é um fator determinante na implementação bem-sucedida de políticas de suporte. Uma abordagem que demonstre o compromisso da alta gestão com o bem-estar dos colaboradores pode facilitar a aceitação e a eficácia das estratégias adotadas⁴.

A implementação de estratégias de intervenção e políticas de suporte eficazes exige um planejamento cuidadoso e uma abordagem holística. Ao adotar práticas que atendam às necessidades dos colaboradores e promovam um ambiente de trabalho saudável, as organizações podem não apenas melhorar a saúde mental e o bem-estar dos seus funcionários, mas também contribuir para um ambiente mais produtivo e satisfatório para todos⁴.

4. DESENVOLVIMENTO DA TEMÁTICA

A saúde mental dos profissionais de enfermagem tem sido objeto de crescente preocupação, especialmente em cenários onde a sobrecarga de trabalho é uma constante. A profissão de enfermagem exige altos níveis de comprometimento emocional, físico e intelectual, o que, combinado com a escassez de recursos, pode levar a um ambiente de trabalho desafiador. Este estudo tem como objetivo abordar as nuances da saúde mental desses profissionais, considerando as pressões diárias enfrentadas no ambiente de trabalho e a necessidade de suporte adequado para a manutenção do bem-estar mental e emocional⁶.

4.1 DESAFIOS DA ENFERMAGEM EM CONTEXTOS DE SOBRECARGA

Os desafios enfrentados pelos profissionais de enfermagem em contextos de sobrecarga são múltiplos e complexos, refletindo as exigências intensas do ambiente de trabalho. Um dos principais desafios é a elevada demanda por cuidados, que frequentemente excede a capacidade dos profissionais disponíveis. Esse desequilíbrio entre a demanda e a oferta de cuidados resulta em um aumento significativo do volume de trabalho, o que pode comprometer a qualidade do atendimento e a segurança dos pacientes⁶.

Outro desafio crítico é a extensão das jornadas de trabalho. Os enfermeiros muitas vezes precisam trabalhar além de seus turnos programados, enfrentando longas horas sem descanso adequado. Essa sobrecarga física é exacerbada pela necessidade de se manterem alertas e responsivos, mesmo após longos períodos de trabalho, o que contribui para a fadiga e o desgaste físico⁶.

A necessidade de tomar decisões rápidas em situações de alta pressão também representa um desafio significativo. Em muitos casos, os profissionais de enfermagem são responsáveis por decisões que podem ter implicações diretas na vida dos pacientes. Esse tipo de responsabilidade, combinado com a falta de tempo para reflexão ou consulta com colegas, pode aumentar o estresse e a ansiedade⁷.

Além disso, a escassez de recursos, como equipamentos médicos, medicamentos e suporte administrativo, intensifica os desafios. A falta de recursos adequados obriga os enfermeiros a fazerem escolhas difíceis e muitas vezes insatisfatórias, o que pode levar a um sentimento de impotência e frustração. A necessidade constante de improvisar soluções e adaptar-se a condições adversas também coloca à prova a resiliência desses profissionais⁷.

A pressão para manter a empatia e o cuidado humanizado, mesmo em meio a condições adversas, é outro desafio. O contato constante com o sofrimento dos pacientes, combinado com a falta de tempo para lidar adequadamente com as próprias emoções, pode levar ao desgaste emocional. A exigência de estar emocionalmente disponível para os pacientes, ao mesmo tempo em que se enfrenta a sobrecarga de trabalho, cria um ambiente de trabalho psicologicamente desgastante⁸.

Esses desafios, quando combinados, criam um cenário de trabalho que pode ser extenuante para os profissionais de enfermagem, exigindo uma capacidade contínua de adaptação e resistência para manter a qualidade do atendimento e proteger sua própria saúde mental⁸.

4.2 DEMANDAS PSICOLÓGICAS E EMOCIONAIS

As demandas psicológicas e emocionais enfrentadas pelos profissionais de enfermagem em contextos de sobrecarga são profundas e variadas, refletindo a natureza intrinsecamente desafiadora de sua profissão. A enfermagem não se limita apenas à execução de procedimentos técnicos; ela envolve uma imersão constante em situações de sofrimento, dor e, muitas vezes, morte, que exigem uma disponibilidade emocional contínua^{1,2}.

Um dos aspectos centrais dessas demandas é o constante envolvimento com o sofrimento dos pacientes e suas famílias. Os enfermeiros são frequentemente os

primeiros a oferecer suporte emocional, o que pode ser particularmente difícil em casos de doenças graves ou terminais. Esse contato prolongado com a dor e a angústia alheias pode gerar um impacto emocional significativo, levando ao desgaste psicológico ao longo do tempo^{1,2}.

Além disso, os profissionais de enfermagem muitas vezes enfrentam dilemas éticos que exigem decisões rápidas em situações de alta pressão. Esses dilemas podem envolver escolhas difíceis sobre o tratamento de pacientes, muitas vezes sem tempo suficiente para uma reflexão profunda ou consulta com colegas. A responsabilidade por essas decisões, especialmente quando as consequências podem ser graves, adiciona uma camada extra de estresse emocional⁴.

Outro fator que contribui para as demandas psicológicas é a necessidade de manter a empatia e o cuidado humanizado, mesmo diante da exaustão física e mental. A empatia é uma característica essencial da prática de enfermagem, mas mantê-la em um ambiente de alta pressão pode ser desgastante⁴. A exigência constante de estar emocionalmente disponível para os pacientes, ao mesmo tempo em que se lida com a própria sobrecarga de trabalho, cria um ambiente de trabalho psicologicamente desafiador.

Além das pressões externas, os profissionais de enfermagem também lidam com as suas próprias expectativas internas e o desejo de proporcionar o melhor cuidado possível. Quando se deparam com limitações impostas por condições adversas, como a falta de recursos ou o tempo insuficiente para atender a todos os pacientes da forma desejada, isso pode gerar sentimentos de frustração e culpa⁴.

Em conjunto, essas demandas psicológicas e emocionais criam um ambiente em que os profissionais de enfermagem são constantemente desafiados a equilibrar suas responsabilidades técnicas e humanas, ao mesmo tempo em que enfrentam as suas próprias emoções e limitações. A gestão eficaz dessas demandas é crucial para a manutenção da saúde mental e do bem-estar desses profissionais, sendo fundamental que eles recebam o suporte necessário para enfrentar os desafios impostos por sua prática diária⁴.

4.3 PAPEL DAS INSTITUIÇÕES DE SAÚDE

As instituições de saúde desempenham um papel fundamental na promoção e manutenção da saúde mental dos profissionais de enfermagem, especialmente em contextos de sobrecarga de trabalho. A forma como essas instituições organizam e gerenciam o ambiente de trabalho pode ter um impacto direto e profundo no bem-estar dos enfermeiros, influenciando tanto a qualidade dos cuidados prestados quanto a satisfação e o desempenho profissional^{10,11}.

Uma das principais responsabilidades das instituições de saúde é garantir que as condições de trabalho sejam adequadas para o exercício seguro e eficiente das atividades de enfermagem. Isso inclui a oferta de recursos suficientes, como pessoal adequado, materiais de suporte e tecnologias necessárias para a prática diária. A escassez desses recursos não apenas sobrecarrega os profissionais, mas também pode gerar um sentimento de frustração e impotência, contribuindo para o desgaste emocional^{10,11}.

As políticas institucionais também têm um papel crucial na criação de um ambiente de trabalho que apoie a saúde mental dos enfermeiros. Por exemplo, a implementação de jornadas de trabalho justas, com horários que permitam descanso adequado, é essencial para prevenir a exaustão física e mental. A existência de espaços para o descanso e a recuperação durante os turnos, bem como a garantia de pausas regulares, são medidas importantes que podem aliviar o estresse e a fadiga acumulados^{10,11}.

Além disso, as instituições de saúde devem promover uma cultura organizacional que valorize e reconheça o trabalho dos profissionais de enfermagem. O reconhecimento das contribuições desses profissionais pode assumir diversas formas, como elogios públicos, premiações, ou até mesmo feedbacks regulares e construtivos. Esse tipo de reconhecimento não apenas reforça a autoestima dos enfermeiros, mas também contribui para um ambiente de trabalho mais positivo e motivador¹¹.

Outra dimensão importante do papel das instituições é o oferecimento de apoio emocional e psicológico aos enfermeiros. Isso pode incluir a disponibilidade de serviços de saúde mental, como aconselhamento ou terapia, acessíveis e sem estigmatização. Programas de apoio psicológico, bem como a promoção de grupos de apoio entre colegas, podem fornecer um espaço seguro para que os profissionais compartilhem suas experiências e lidem com o estresse e as pressões do trabalho¹⁰.

A formação e o desenvolvimento contínuo dos profissionais de enfermagem também são áreas onde as instituições de saúde podem exercer uma influência positiva. Oportunidades de educação continuada, treinamentos, e workshops sobre gestão de estresse e autocuidado são exemplos de iniciativas que podem capacitar os enfermeiros a lidar melhor com os desafios diários, fortalecendo tanto sua competência técnica quanto sua resiliência emocional⁹.

A criação de canais de comunicação abertos e transparentes entre a gestão e os profissionais de enfermagem é essencial. A possibilidade de os enfermeiros expressarem suas preocupações, sugerirem melhorias e participarem ativamente nas decisões que afetam seu ambiente de trabalho pode aumentar o senso de pertencimento e engajamento, além de melhorar o clima organizacional⁹.

O papel das instituições de saúde vai além da simples provisão de condições físicas para o trabalho dos enfermeiros. É necessário um compromisso genuíno com o bem-estar desses profissionais, através de políticas e práticas que reconheçam e respondam às complexidades de seu trabalho, promovendo um ambiente de apoio e cuidado tanto para os pacientes quanto para os próprios cuidadores⁹.

4.4 A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO E DA RESILIÊNCIA

O autocuidado e a resiliência são elementos essenciais para a preservação da saúde mental e do bem-estar dos profissionais de enfermagem, especialmente em ambientes onde a sobrecarga de trabalho é uma realidade constante. Esses conceitos não se referem apenas a práticas individuais, mas também a um conjunto de atitudes e habilidades que permitem aos enfermeiros enfrentar os desafios diários com mais equilíbrio e resistência³.

O autocuidado envolve a adoção de hábitos e práticas que promovem a saúde física, mental e emocional. Para os enfermeiros, isso inclui garantir períodos adequados de descanso e sono, manter uma alimentação equilibrada, e dedicar tempo a atividades de lazer e relaxamento³. A prática regular de exercícios físicos, por exemplo, não apenas melhora a condição física, mas também contribui para a redução do estresse e da ansiedade, oferecendo um alívio importante diante das pressões cotidianas^{3,5,8}.

Outra dimensão do autocuidado é a gestão eficaz do tempo e das demandas profissionais. Saber reconhecer os próprios limites e estabelecer prioridades pode ajudar a evitar o esgotamento. Isso pode significar, em alguns casos, a necessidade de aprender a dizer "não" quando as demandas excedem a capacidade pessoal, ou de delegar tarefas quando possível, para evitar a sobrecarga⁵.

A resiliência, por sua vez, refere-se à capacidade de se adaptar e se recuperar diante das adversidades. Para os profissionais de enfermagem, a resiliência é fundamental para enfrentar situações de alta pressão, como emergências médicas ou a necessidade de tomar decisões rápidas em circunstâncias desafiadoras. A resiliência não é uma característica inata, mas sim uma habilidade que pode ser desenvolvida e fortalecida ao longo do tempo⁵.

Uma das maneiras de cultivar a resiliência é através da prática da auto-reflexão e do autocuidado emocional. Isso inclui reconhecer e aceitar as próprias emoções, especialmente em situações de estresse, e buscar maneiras construtivas de lidar com elas. Técnicas como a meditação, a respiração profunda e a prática da atenção plena (mindfulness) podem ajudar a reduzir a ansiedade e melhorar o foco, promovendo uma maior clareza mental em momentos críticos⁵.

O apoio social também desempenha um papel crucial na construção da resiliência. Manter relações de apoio com colegas de trabalho, amigos e familiares oferece um recurso importante para a troca de experiências e para o enfrentamento das dificuldades⁵. Participar de grupos de apoio ou buscar orientação de mentores pode fornecer perspectivas e estratégias para lidar com os desafios diários, fortalecendo a capacidade de adaptação.

Além disso, a formação e o desenvolvimento contínuo contribuem para a resiliência ao fornecer aos profissionais as ferramentas necessárias para enfrentar as complexidades de sua prática. Investir em educação continuada e em capacitação não apenas aprimora as competências técnicas, mas também reforça a confiança dos enfermeiros em suas habilidades, o que é essencial para a resiliência em situações de pressão.

4.5 SOLUÇÃO PROPOSTA

A sobrecarga de trabalho dos profissionais de enfermagem é um desafio recorrente no ambiente hospitalar, e as soluções propostas frequentemente esbarram em dificuldades estruturais e institucionais. Entre as principais soluções sugeridas, destaca-se a implementação de um maior controle sobre a carga horária e a contratação de mais profissionais para reduzir o volume de trabalho individual. Essa solução depende diretamente do comprometimento da gestão hospitalar, que nem sempre está disposta a realizar investimentos que aumentem os custos operacionais¹⁶.

Outra proposta amplamente discutida é a melhoria na organização interna dos turnos de trabalho. A criação de escalas mais equilibradas, que permitam um rodízio adequado entre os profissionais, poderia reduzir os índices de exaustão e Burnout. Todavia, essa solução também requer o interesse das administrações hospitalares em revisar práticas tradicionais que favorecem jornadas extensas e mal distribuídas, muitas vezes ignorando os pedidos de ajustes por parte dos profissionais^{2,8}.

A implementação de programas de saúde mental para os enfermeiros é outra solução importante. Programas que ofereçam suporte psicológico e emocional podem ajudar a mitigar os impactos da sobrecarga, proporcionando um ambiente de trabalho mais saudável. No entanto, a eficácia desses programas depende do interesse da gestão em financiar e sustentar essas iniciativas, o que nem sempre ocorre, pois os custos são vistos como desnecessários por algumas instituições¹⁶.

A utilização de novas tecnologias para automatizar tarefas rotineiras, como a coleta de dados e o preenchimento de prontuários, é uma alternativa que visa aliviar parte da carga administrativa dos enfermeiros. A implementação dessas tecnologias requer investimentos em infraestrutura, treinamento e manutenção, e muitas vezes é deixada de lado por gestores que preferem manter práticas mais baratas, mesmo que ineficientes^{3,9}.

Além disso, o aumento do número de leitos em unidades de saúde sem uma contrapartida proporcional na equipe de enfermagem é uma das principais causas da sobrecarga. A solução proposta é o alinhamento entre o crescimento das demandas e a contratação de novos profissionais, mas a implementação depende do interesse da administração hospitalar e, muitas vezes, do cenário econômico do hospital, que pode não permitir novos investimentos no curto prazo^{2,8}.

Outra sugestão é o fortalecimento da atuação sindical, que visa negociar melhores condições de trabalho e carga horária mais justa. Os sindicatos enfrentam

resistência de algumas empresas que veem as negociações como ameaças financeiras, dificultando a implementação de mudanças significativas^{4,8}.

A flexibilização das escalas de trabalho também tem sido proposta como uma forma de amenizar a sobrecarga, permitindo aos profissionais de enfermagem ajustar suas jornadas de acordo com suas necessidades pessoais e profissionais. Essa prática é muitas vezes ignorada por gestores que preferem manter um modelo rígido de escalas, alegando que tal flexibilização pode causar desequilíbrios no funcionamento dos serviços hospitalares^{3,9}.

A criação de comitês de saúde ocupacional para avaliar e intervir nos casos de sobrecarga é outra proposta que, embora eficaz em teoria, enfrenta dificuldades práticas para sua implementação. Isso ocorre porque muitas instituições de saúde não consideram essas intervenções uma prioridade, ou simplesmente não dispõem de verbas para financiar comitês de forma contínua^{5,16}.

Propostas para aumentar o tempo de descanso entre turnos também são comuns, com o objetivo de garantir que os profissionais tenham tempo adequado para se recuperar física e emocionalmente. Contudo, essa solução esbarra nas necessidades do hospital de manter uma equipe mínima em funcionamento constante, o que muitas vezes resulta na redução dos intervalos entre turnos¹⁶.

Investir na educação e qualificação dos enfermeiros para que possam desempenhar suas funções de maneira mais eficiente também é sugerido como solução. Programas de capacitação permitem que os profissionais se tornem mais produtivos, otimizando o tempo de trabalho. Porém, muitas vezes, os gestores preferem não investir em formação continuada por considerá-la uma despesa a curto prazo que não trará benefícios imediatos^{2,8}.

As propostas de incentivos financeiros, como bônus e gratificações, têm sido levantadas como uma forma de compensar os profissionais pela alta carga de trabalho. A viabilidade dessas medidas está diretamente relacionada ao orçamento da instituição, e em muitos casos, esses incentivos são mínimos ou inexistentes, não correspondendo ao esforço demandado^{4,8}.

A redução do número de pacientes por profissional de enfermagem é uma medida que poderia melhorar significativamente as condições de trabalho, reduzindo a sobrecarga física e mental. A adoção dessa solução depende da reestruturação de diversas áreas do hospital, algo que raramente é priorizado pelas gestões¹⁶.

A criação de políticas de apoio e acolhimento para profissionais que se encontram em situações de estresse elevado também é uma solução discutida. Essas políticas nem sempre são implementadas de maneira eficaz, com muitos hospitais adotando uma postura reativa, apenas após crises já instaladas^{4,8}.

A proposta de melhorar a comunicação entre os setores hospitalares, facilitando o fluxo de trabalho, também visa diminuir a sobrecarga. Contudo, implementar mudanças na cultura organizacional requer tempo e disposição por parte da gestão, o que muitas vezes não é uma prioridade para os hospitais que preferem soluções rápidas e de baixo custo^{5,16}.

A revisão das normas de trabalho e a criação de legislação mais rígida quanto à carga horária dos profissionais de saúde têm sido propostas como soluções de longo prazo. Essas mudanças dependem de iniciativas políticas e da pressão de entidades representativas, o que pode levar anos para se concretizar, se houver interesse suficiente^{6,16}.

Propostas como a contratação de equipes multidisciplinares para dividir as tarefas de cuidado também são sugeridas como uma forma de aliviar a carga dos enfermeiros. A implementação dessa estratégia depende de um investimento financeiro que muitas instituições de saúde não estão dispostas a realizar, priorizando cortes de gastos¹⁶.

A criação de campanhas de conscientização sobre a importância da saúde mental e física dos enfermeiros também é uma solução que, embora bem-intencionada, pode ser ineficaz se não acompanhada de medidas práticas de mudança nas condições de trabalho. Muitas campanhas acabam sendo apenas simbólicas, sem um impacto real no cotidiano dos profissionais^{3,9}.

Outra solução proposta é a criação de programas de mentorship, onde enfermeiros mais experientes orientam os novatos na administração de suas responsabilidades, ajudando a diminuir a sobrecarga inicial. Esses programas requerem uma cultura organizacional de colaboração e apoio, o que nem sempre está presente em ambientes hospitalares mais competitivos^{2,8}.

A revisão das práticas administrativas e a descentralização de algumas funções burocráticas são propostas que visam reduzir a carga administrativa dos enfermeiros, permitindo que eles foquem no atendimento direto ao paciente⁵.

5 DISCUSSÃO

A saúde mental dos profissionais de enfermagem tem se tornado uma preocupação crescente em contextos de sobrecarga de trabalho, dado o impacto significativo que essa condição pode ter tanto na vida pessoal quanto na prática profissional. Diversos fatores de risco contribuem para a sobrecarga de trabalho entre os enfermeiros, incluindo a elevada demanda por cuidados em ambientes hospitalares, a escassez de pessoal e recursos, e as longas jornadas de trabalho. A combinação desses elementos gera um ambiente de pressão constante que pode comprometer não apenas a qualidade do atendimento prestado aos pacientes, mas também a saúde mental e o bem-estar dos profissionais de enfermagem. Estudos têm demonstrado que a sobrecarga de trabalho está associada a altos níveis de estresse, exaustão emocional, e até mesmo ao desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão e ansiedade^{1,2}.

Os impactos da sobrecarga de trabalho na saúde e bem-estar dos profissionais de enfermagem são profundos e abrangentes. A exaustão física é uma consequência direta das longas horas de trabalho sem descanso adequado, o que compromete a capacidade dos enfermeiros de se recuperarem e enfrentarem novos desafios diários^{3,4}. Além disso, a carga emocional resultante do contato contínuo com o sofrimento e a dor dos pacientes pode levar ao desgaste emocional, uma condição caracterizada por um esgotamento progressivo da energia emocional necessária para manter a empatia e o cuidado humanizado⁵. Essa condição é agravada pela falta de apoio psicológico e emocional no ambiente de trabalho, o que aumenta a vulnerabilidade dos profissionais a transtornos mentais como a síndrome de Burnout^{6,7}.

Para mitigar esses impactos, diversas estratégias de intervenção e políticas de suporte têm sido propostas e implementadas em diferentes contextos. A reorganização do ambiente de trabalho para reduzir a sobrecarga, como a contratação de mais pessoal e a redistribuição equitativa das tarefas, é uma das principais estratégias adotadas pelas instituições de saúde^{8,9}. Além disso, a implementação de programas de suporte psicológico e emocional para os enfermeiros tem se mostrado eficaz na redução dos níveis de estresse e na prevenção do Burnout. Esses programas incluem sessões de terapia, grupos de apoio, e a promoção de práticas de autocuidado, como a meditação e o exercício físico¹⁰. Políticas de suporte que

garantam jornadas de trabalho mais curtas e pausas regulares também são fundamentais para permitir que os enfermeiros se recuperem fisicamente e mantenham um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal^{11,12}.

Os desafios da enfermagem em contextos de sobrecarga são amplificados pela complexidade das funções desempenhadas pelos profissionais. Além do cuidado direto aos pacientes, os enfermeiros são responsáveis por uma série de tarefas administrativas e de gestão, que frequentemente aumentam a carga de trabalho e reduzem o tempo disponível para o atendimento de qualidade^{13,14}. A necessidade de tomar decisões rápidas e precisas em situações de alta pressão também é uma fonte significativa de estresse, que pode comprometer a saúde mental dos profissionais a longo prazo¹⁵. A escassez de recursos, como equipamentos médicos e suporte administrativo, impõe aos enfermeiros a necessidade de improvisar e adaptar-se constantemente, o que contribui para a exaustão e a frustração^{7,16}.

As demandas psicológicas e emocionais impostas aos profissionais de enfermagem são intensas e muitas vezes subestimadas. O constante contato com o sofrimento dos pacientes e suas famílias exige dos enfermeiros uma disponibilidade emocional contínua, o que pode levar ao desgaste psicológico e à perda da capacidade de empatia ao longo do tempo^{11,13}. Além disso, os dilemas éticos enfrentados diariamente, como a necessidade de decidir sobre a continuidade de tratamentos em situações críticas, aumentam a carga emocional sobre esses profissionais¹². A manutenção da empatia e do cuidado humanizado, mesmo em contextos de alta pressão e recursos limitados, representa um desafio constante, que requer não apenas habilidades técnicas, mas também uma resiliência emocional significativa¹⁴.

O papel das instituições de saúde na promoção da saúde mental dos profissionais de enfermagem é crucial. Essas instituições têm a responsabilidade de criar um ambiente de trabalho que apoie tanto a prática profissional quanto o bem-estar dos enfermeiros. Isso inclui a oferta de recursos adequados, como pessoal suficiente, materiais de suporte, e tecnologias necessárias para o cuidado eficiente¹⁵. A implementação de políticas que garantam jornadas de trabalho justas, com horários que permitam o descanso e a recuperação, é essencial para prevenir a exaustão física e mental^{6,16}. Além disso, o reconhecimento e a valorização do trabalho dos enfermeiros, através de elogios, premiações, ou feedbacks construtivos, são fundamentais para o desenvolvimento de um ambiente de trabalho positivo e

motivador^{13,14}. As instituições de saúde também devem promover o acesso a serviços de saúde mental, como aconselhamento e terapia, de forma acessível e sem estigmatização, além de incentivar a participação em grupos de apoio entre colegas^{7,15}.

A importância do autocuidado e da resiliência não pode ser subestimada na preservação da saúde mental dos profissionais de enfermagem. O autocuidado inclui a adoção de práticas que promovem a saúde física e mental, como a manutenção de uma alimentação saudável, a prática regular de exercícios físicos, e a busca por momentos de descanso e relaxamento¹⁰. O desenvolvimento da resiliência, entendido como a capacidade de se adaptar e superar adversidades, é igualmente crucial. Isso pode ser fortalecido através da prática da auto-reflexão, do autocuidado emocional, e do desenvolvimento de habilidades para a gestão do estresse, como a meditação e a atenção plena^{12,16}. Além disso, o apoio social e a formação contínua são componentes essenciais para a construção da resiliência, oferecendo aos enfermeiros as ferramentas necessárias para enfrentar os desafios diários e manter a saúde mental e o bem-estar em contextos de sobrecarga de trabalho^{13,14}.

A saúde mental dos profissionais de enfermagem em contextos de sobrecarga de trabalho é um tema complexo e de extrema relevância, que requer uma abordagem abrangente e integrada. Os fatores de risco e as causas da sobrecarga, os impactos na saúde e bem-estar dos enfermeiros, as estratégias de intervenção e políticas de suporte, os desafios enfrentados no dia a dia, as demandas psicológicas e emocionais, e a importância do autocuidado e da resiliência são aspectos interconectados que precisam ser abordados de forma articulada.

As instituições de saúde desempenham um papel fundamental nesse processo, ao promover um ambiente de trabalho que apoie tanto a prática profissional quanto a saúde mental dos enfermeiros. A adoção de práticas de autocuidado e o fortalecimento da resiliência são igualmente importantes para que os profissionais de enfermagem possam enfrentar os desafios diários sem comprometer sua saúde e bem-estar, garantindo assim a qualidade do atendimento prestado aos pacientes e a sustentabilidade de sua prática profissional.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo evidenciou que a sobrecarga de trabalho imposta aos enfermeiros, muitas vezes resultado de fatores como a alta demanda por cuidados, a escassez de pessoal e recursos, e as jornadas extensas, tem consequências diretas e preocupantes para a saúde mental desses profissionais. A combinação dessas condições cria um ambiente propício ao desenvolvimento de estresse crônico, exaustão emocional e transtornos mentais, como depressão e ansiedade. Tais condições não apenas comprometem o bem-estar dos enfermeiros, mas também impactam negativamente a qualidade do cuidado prestado aos pacientes.

O impacto da sobrecarga de trabalho na saúde mental dos profissionais de enfermagem é amplificado pela complexidade e pela exigência emocional de suas funções. O contato constante com o sofrimento dos pacientes, as responsabilidades éticas e a necessidade de tomar decisões rápidas em situações de alta pressão são apenas alguns dos fatores que contribuem para o desgaste emocional desses profissionais. Essa realidade ressalta a necessidade de um olhar mais atento e cuidadoso por parte das instituições de saúde e dos gestores, no sentido de criar condições de trabalho que minimizem esses fatores de risco.

Nesse contexto, as instituições de saúde têm um papel fundamental na promoção de um ambiente de trabalho que apoie tanto a prática profissional quanto a saúde mental dos enfermeiros. É necessário que essas instituições adotem políticas e práticas que garantam a adequação das condições de trabalho, incluindo a oferta de recursos suficientes, a implementação de jornadas justas e a promoção de um clima organizacional positivo. Além disso, é crucial que as instituições disponibilizem suporte psicológico e emocional aos enfermeiros, através de programas que incluam aconselhamento, grupos de apoio e a promoção de práticas de autocuidado. O reconhecimento e a valorização do trabalho desses profissionais também são aspectos essenciais para a construção de um ambiente de trabalho saudável e motivador.

As estratégias de autocuidado e o desenvolvimento da resiliência aparecem como elementos-chave na preservação da saúde mental dos enfermeiros. O autocuidado, entendido como a adoção de práticas que promovem a saúde física, mental e emocional, deve ser incentivado tanto no ambiente de trabalho quanto fora dele. A prática regular de exercícios físicos, a busca por momentos de descanso e

lazer, e a manutenção de uma alimentação equilibrada são algumas das ações que podem contribuir para o bem-estar dos profissionais. A resiliência, por sua vez, pode ser desenvolvida através da prática da auto-reflexão, do autocuidado emocional e da construção de redes de apoio social. Essas estratégias permitem que os enfermeiros enfrentem os desafios diários com mais equilíbrio e força, reduzindo os impactos negativos da sobrecarga de trabalho em sua saúde mental.

Considerando os resultados deste estudo, é possível concluir que a saúde mental dos profissionais de enfermagem é uma questão complexa que envolve uma série de fatores interconectados, exigindo uma abordagem integrada e multidimensional. A sobrecarga de trabalho, os desafios enfrentados no dia a dia, as demandas psicológicas e emocionais, o papel das instituições de saúde e a importância do autocuidado e da resiliência são aspectos que precisam ser considerados em conjunto, para que se possa promover uma prática de enfermagem mais saudável e sustentável.

É essencial que gestores, instituições de saúde, formuladores de políticas e os próprios profissionais de enfermagem reconheçam a importância de abordar a saúde mental com a seriedade que ela merece. Somente através de uma ação coletiva e coordenada será possível criar um ambiente de trabalho que não apenas apoie a prática de enfermagem, mas que também proteja e promova a saúde mental dos enfermeiros. A implementação de políticas de suporte adequadas, o desenvolvimento de estratégias de autocuidado e resiliência, e a criação de um ambiente de trabalho positivo são passos fundamentais para garantir que os profissionais de enfermagem possam continuar a desempenhar seu papel essencial na prestação de cuidados de saúde, sem comprometer sua saúde e bem-estar.

Em última análise, a promoção da saúde mental dos profissionais de enfermagem em contextos de sobrecarga de trabalho não é apenas uma questão de proteger a saúde desses profissionais, mas também de assegurar a qualidade e a segurança do atendimento prestado aos pacientes. O investimento em práticas que favoreçam o bem-estar dos enfermeiros, a longo prazo, resultará em um sistema de saúde mais eficaz, humano e sustentável. Portanto, é imperativo que todas as partes envolvidas reconheçam a importância dessa questão e ajam de maneira decisiva para promover um ambiente de trabalho que seja verdadeiramente saudável e acolhedor para todos os profissionais de enfermagem.

REFERÊNCIAS

1. Díaz C. R, B., & V. M. L. (2019). O preço da vocação na equipe de enfermagem e seus familiares. *Revista cubana de enfermeira*,35(2).
2. Espiridião E., Saidel M. G. B., & Rodrigues, J. (2020). A saúde mental: foco nos profissionais de saúde. *Rev Bras Enferm*.73(Supl 1):e73
<http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.202073supl0>
3. Ferreira T. S., Moreira C. Z., Guo J., & et al (2017). Efeitos de um Turno de 12 Horas nos Estados de humor e na Sonolência de Enfermeiros de Unidade de Tratamento Intensivo Neonatal. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 1(1)
4. Fortes S. L. S. M., Alexa P. F. C. C., & Arlíní F. S. (2022). Rotina do imprevisível: cargas de trabalho e saúde para trabalhadores de enfermagem de emergência. *Rev. Gaúcha Enferm*.43. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2022.20210007>
5. Mendes K. D. S., Silveira R. C. C. P., & Galvão C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, 7(4): 758-64.
<https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>
6. Moura R. S., Saraiva F. J. C., Santos R. M., & et al (2019). Estresse, burnout e depressão nos auxiliares e técnicos em enfermagem das unidades de terapia intensiva. *Enfermería global / Servicio de Publicaciones, Universidad de Murcia*, 11(25).
7. Nonnenmacher L. L., Loiola A. M. S., Silva F., Melo, F. A. O., Freitas R. C., & Almeida, M.S. (2019). Transtorno mental em profissionais de enfermagem no setor de urgência e emergência: revisão
8. Oliveira D. M., Alencar N. M. B. M., Costa J. P., Fernandes M. A., Gouveia M. T. O., & Santos, J. D. M. (2019). Afastamento do trabalho por transtornos mentais e comportamentais entre profissionais de enfermagem. *Revista Cuidarte*,10(2).
9. Portero S. C., Jesus C. C., Javier H. C., & et al. (2019). Fatores relacionados à probabilidade de sofrer problemas de saúde mental em profissionais de emergência. *Revista latino-americana de enfermagem*,1(1).
10. Reese M. F. A, Linden A. E. K, & Martins, W. (2021). A síndrome de Burnout em enfermeiros frente a pandemia: uma revisão integrativa da literatura. In: *Research, Society and Development*, 10(13), 1-10.
11. Rodrigues D. D. M., Aquino R. L., Antunes D. E., & et al. (2019). Índice de capacidade para o trabalho e a equipe de enfermagem. *Revista de enfermagem UFPE online*,1(1).

12. SANTOS, A. F. dos .; MARTINS, W. Saúde Mental dos profissionais de enfermagem diante da sobrecarga de trabalho: uma revisão integrativa de literatura. *E-Acadêmica*, [S. l.], v. 3, n. 2, p. e5132188, 2022. DOI: 10.52076/eacad-v3i2.188. Disponível em: <https://eacademica.org/eacademica/article/view/188>. Acesso em: 19 ago. 2024.
13. Vega M. N. C. (2018). Influência da jornada de trabalho na saúde da equipe de enfermagem. *Cultura de los cuidados: revista de enfermería y humanidades / Departamento de Enfermería Universidad de Alicante*, 15(29).
14. Viana M. C. O., Silva, K. K. M., Martino, M. M. F., & et al. (2019). Qualidade de vida e sono de enfermeiros nos turnos hospitalares. *Revista Cubana de Enfermería*, 35(2).
15. Vidal B. G., Oliver A., Galiana L., & et al. (2019). Qualidade de vida no trabalho e autocuidado em enfermeiros assistenciais com alta demanda emocional.
16. Villarraga R.L. (2021). Cuidado da saúde mental das enfermeiras: prioridade na pandemia pela COVID-19. *Arquichan / Universidad de la Sabana*, 1(1).
17. Souza, Marcela Tavares de, Silva, Michelly Dias da e Carvalho, Rachel de. Integrative review: what is it? How to do it?. *Einstein (São Paulo)* [online]. 2010, v. 8, n. 1 [Acessado 27 Setembro 2024], pp. 102-106. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>>. ISSN 2317-6385. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>.