



SOBRECARGA DE TRABALHO E SAÚDE MENTAL EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: REVISÃO INTEGRATIVA

ANDRESSA MORAIS LEMOS; EMILLY BAUKE TORRES; ANDRESSA MARQUES SILVA

RESUMO

Este estudo tem como objetivo investigar de que maneira os profissionais de enfermagem lidam com a sobrecarga de trabalho, um fator que vem sendo amplamente discutido nas últimas pesquisas na área. Trata-se de uma revisão integrativa, que busca analisar de forma retrospectiva os estudos publicados entre os anos de 2013 e 2024. A coleta de dados para esta pesquisa foi realizada, com o intuito de reunir informações recentes e relevantes sobre o tema. Para isso, a busca pelos artigos foi feita por meio de pesquisas nas bases de dados Literatura Latino- americana de Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico. Durante o processo de análise, foram selecionados e analisados artigos que atendiam aos critérios de inclusão estabelecidos pela pesquisa. Os estudos revisados revelaram que a saúde mental dos profissionais de enfermagem pode ser significativamente influenciada por uma série de fatores, tanto relacionados ao ambiente de trabalho quanto a fatores externos a ele. Entre os fatores internos, destaca-se a sobrecarga de tarefas, a pressão constante e as condições de trabalho inadequadas, enquanto fatores externos incluem questões pessoais e familiares que também impactam a saúde emocional desses profissionais. Esses fatores combinados criam um ambiente de trabalho estressante, que pode levar ao desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade e depressão, afetando diretamente o bem-estar e a qualidade do atendimento prestado. Diante dessa realidade, é essencial que as instituições de saúde implementem estratégias de intervenção eficazes, com o objetivo de abordar os problemas que causam estresse emocional entre os profissionais de enfermagem. Essas ações podem contribuir para a melhoria das condições de trabalho, promovendo o bem-estar dos profissionais e, consequentemente, a qualidade do cuidado prestado aos pacientes.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador; Estresse ocupacional; Burnout.

1 INTRODUÇÃO

O Transtorno Mental Comum (TMC) é uma designação utilizada para descrever sintomas não psicóticos, englobando questões como a dificuldade para dormir, desconforto no estômago, redução na capacidade de concentração, irritação, lapsos de memória, cansaço, sensação de falta de valor e dores de cabeça (NONNENMACHER et al., 2019). Os distúrbios mentais e comportamentais compreendem aproximadamente 13% de todas as doenças e impactam cerca de 700 milhões de indivíduos em nível global. A depressão, a ansiedade e o estresse são os distúrbios mentais e comportamentais mais prevalentes, com cerca de 10 milhões de pessoas sofrendo de ansiedade e aproximadamente 350 milhões de pessoas afetadas pelo estresse. No Brasil, a depressão afeta cerca de 10% da população, (OLIVEIRA et al, 2019).

Conforme Oliveira et al. (2019), os Transtornos Mentais Comuns (TMC) podem afetar muitos aspectos da vida dos trabalhadores. No caso específico de profissionais de enfermagem, a soma da carga horária elevada com baixos salários, ter mais que um vínculo

empregatício e contratos de trabalho precários podem ser um dos fatores que desencadeiam transtornos mentais nestes profissionais (FERNANDES et al., 2018).

Contudo, há algum tempo, a sobrecarga de funções atrapalha que esses profissionais não consigam ter esse papel de cuidado (BISSOLI, 2017). Condições de trabalho ruins, como carga de trabalho excessiva, falta de equipamento e apoio adequados, políticas salariais fracas, salários baixos, longas horas de trabalho, empregos temporários, responsabilidades elevadas e a constante exposição ao sofrimento e à morte dos pacientes, têm um impacto negativo na saúde mental dos profissionais de saúde. Estas condições incluem (ESPERIDIÃO et al., 2020).

Para avaliar as condições de trabalho e a relação com a saúde mental desses profissionais, este trabalho tem como questão norteadora: “Quais fatores em relação a condição de trabalho podem afetar a saúde mental de profissionais de enfermagem?”. Este trabalho se justifica porque para que o trabalho do profissional de enfermagem atinja o objetivo, que é a recuperação do paciente, é preciso que haja atenção e cuidado. Diante disso, esse estudo objetivou investigar de que forma os profissionais de enfermagem lidam com a sobrecarga de trabalho.

A partir disso, os resultados desta revisão integrativa irão apontar e detalhar os impactos da sobrecarga de trabalho e transtornos mentais que são desenvolvidos em consequências desses impactos; entender quais pontos de assistência em enfermagem podem ou não ser afetados caso o profissional enfrente transtornos mentais causados pela sobrecarga de trabalho e sugerir ações que possam ser tomadas para reduzir os impactos da sobrecarga de trabalho em profissionais de enfermagem.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Para realizar esta revisão, utilizamos artigos, monografias, teses e dissertações atualizados por plataformas on-line, nestas bases de dados científicas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Literatura Latino Americana de Ciências da Saúde (LILACS) e Google Acadêmico. Como delineamento temporal, utilizou-se estudos publicados entre 2013 e 2024. Os descritores em Ciências da Saúde utilizados foram: “Profissionais de enfermagem”; “Saúde do trabalhador”; “Saúde mental”; “Transtorno mental”. Os critérios de inclusão são materiais que continham o conteúdo na íntegra, escritos no idioma português, com a temática voltada ao interesse do trabalho. Não foram incluídos materiais artigos, monografias, teses e dissertações fora do período analisado, que não tenham sido publicados em português, que não estejam nas bases de dados a serem analisadas, estudos duplicados e que a leitura do título e do resumo não se encaixem com o tema do trabalho e que o título e o resumo não se encaixem com a proposta.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A enfermagem enfrenta problemas no que tange à saúde dos enfermeiros causados por jornada de trabalho extensa, com condições inadequadas de trabalho. Esses problemas podem ser físicos ou mentais (MOURA et al., 2022). A saúde mental é afetada principalmente pelo envolvimento emocional dos profissionais de Enfermagem com os pacientes atendidos tanto em casos de urgência e emergência quanto na atenção básica, devido a entraves como a falta de equipamentos, insumos e uma logística adequada (PATRÍCIO et al., 2022). Além disso, a jornada de trabalho foi apontada como um fator que aumenta o nível de estresse, uma vez que muitos profissionais de enfermagem trabalham em dois ou mais empregos e assumem outras responsabilidades, como cuidar dos filhos, realizar tarefas domésticas ou desempenhar outras ocupações (CAVALHEIRI et al., 2021).

O excesso de trabalho é justificado, principalmente, pela remuneração baixa que profissionais de enfermagem recebem, o que os obriga a buscar mais de um emprego na área

ou outras atividades que possam complementar a renda e garantir segurança financeira (PEREIRA et al., 2023). Em estudo com método semelhante ao utilizado neste trabalho, Santos e Martins (2022) entendem que a sobrecarga na jornada de trabalho tem o potencial de enfraquecer as habilidades e a moral dos profissionais de enfermagem, o que pode resultar em insatisfação com o trabalho, aumentando os índices de depressão, sofrimento e outros problemas de saúde mental. Com base na avaliação dos autores citados acima, podemos compreender que as condições de trabalho insalubres contribuem para o surgimento de problemas físicos e mentais entre os enfermeiros, levando a um nível mais elevado de exaustão, o que, por sua vez, pode resultar em patologias e aumento do absenteísmo.

Essa jornada de trabalho exaustiva tem um papel significativo no desencadeamento de problemas de saúde, tanto físicos quanto mentais, entre os profissionais de enfermagem. O excesso de trabalho resulta em um impacto extremamente negativo na qualidade do atendimento prestado aos pacientes, contribuindo para a ocorrência de erros na administração de medicamentos, acidentes de trabalho, altos índices de absenteísmo e negligência nos cuidados prestados (PATRÍCIO et al., 2022; SANTOS, 2021).

As inúmeras pressões psicológicas associadas ao trabalho na área da enfermagem têm um impacto significativo na vida e no desempenho dos profissionais. Essas pressões resultam de um ritmo de trabalho acelerado, falta de interação interpessoal, pressões provenientes da equipe médica, frequente realização de dobrar plantões, remuneração injusta, entre outros fatores. As consequências dessas pressões incluem o absenteísmo, acidentes de trabalho frequentemente relacionados à falta de atenção e concentração, transtornos de humor e, em casos mais graves, a depressão (PEREIRA et al., 2023; CAVALHEIRI et al., 2021; QUEIROZ et al., 2021).

O estresse, somado a outros fatores como ansiedade e outros problemas de saúde, reforça um sentimento de decepção e diminui a motivação dos profissionais de enfermagem em atuar na área. Um dos fatores que desencadeia problemas no atendimento aos pacientes é a falta de organização e de pessoal para realizar algumas tarefas e funções, o que faz com que um profissional tenha que acumular várias atribuições ao mesmo tempo e não consiga focar a atenção em um dos pacientes (MOURA et al., 2022).

Em algumas situações, os profissionais de enfermagem não conseguem lidar com casos específicos, como os envolvendo drogas, violência doméstica ou questões psicológicas, devido à falta de treinamento e orientação adequados, o que influencia no desgaste emocional e afeta a qualidade do trabalho ofertado à população. Além do acúmulo de funções e da falta de orientação adequada, há também a falta de recursos e insumos, o que provoca estresse e esgotamento mental nos profissionais de saúde, que ficam em busca de soluções para tentar resolver ou minimizar os problemas impostos durante o atendimento aos pacientes (CAVALHEIRI et al., 2021; MORAIS et al., 2021).

O excesso de trabalho entre os profissionais de enfermagem resulta na redução do tempo disponível para descanso, lazer e sono adequado, o que pode levar à sonolência e distração durante a execução de suas responsabilidades. A sobrecarga de trabalho está, ainda, relacionada ao crescente número de erros na administração de medicamentos pela equipe de enfermagem, o que levanta questões importantes sobre os impactos dessa carga excessiva de trabalho (SANTOS, 2021).

Os erros associados à administração de medicamentos são lamentavelmente comuns nas instalações de saúde e, frequentemente, resultam de falhas ao longo do processo de cuidados devido, principalmente, ao excesso de trabalho. Esses erros podem ocorrer em todas as etapas do tratamento medicamentoso, incluindo prescrição, dispensação, preparo, administração e monitoramento, e têm o potencial de causar danos significativos, podendo, em casos graves, levar à perda da vida do paciente (SANTOS; MARTINS, 2022).

A enfermagem tem o potencial de prevenir até 86% dos erros associados ao uso de

medicamentos, especialmente aqueles que ocorrem nos estágios de prescrição, redação e dispensação. No entanto, apenas cerca de 2% dos erros relacionados à administração de medicamentos podem ser evitados. Para criar uma barreira eficaz nesse processo, a enfermagem adota a prática dos "nove certos" na administração de medicamentos. Esses nove certos desempenham um papel crucial na promoção da segurança e na minimização de erros nessa etapa crítica (PEREIRA et al., 2023; MOURA et al., 2022).

Com isso, aplicação dos "nove certos" na administração de medicamentos desempenha um papel fundamental na busca pela excelência e segurança na prestação de assistência aos pacientes, ajudando a minimizar erros e danos que podem ser prejudiciais ao paciente (MOURA et al., 2022). Uma vez que os profissionais de enfermagem estão envolvidos na fase final do processo de administração de medicamentos, eles assumem a responsabilidade de identificar e prevenir erros, com o objetivo de evitar qualquer tipo de dano adicional ao paciente (LEITE, 2021).

Ademais, apontam-se questões logísticas no atendimento, aliadas à carga excessiva de trabalho e ao acúmulo de tarefas, resultam em apatia e indiferença nos profissionais de enfermagem, que passam a refletir cada vez menos sobre suas atividades e sobre como poderiam melhorar a qualidade do atendimento (CAVALHEIRI et al., 2021). Queiroz et al. (2021) compartilham dessa visão, destacando que este é um dos aspectos iniciais a ser abordado, pois a discussão sobre os problemas e a busca por soluções não só favorecem a melhoria no atendimento, mas também ajudam a reduzir os transtornos emocionais causados por falhas no serviço. Já Pereira et al. (2023) sugerem que ações dos gestores do Sistema Único de Saúde (SUS) voltadas para o bem-estar mental dos profissionais de saúde podem resultar em melhorias na qualidade dos serviços oferecidos e nas relações com a comunidade.

O objetivo deve estar na prevenção de transtornos mentais, com uma abordagem coletiva e integrada com os demais setores da unidade de saúde, envolvendo uma equipe multidisciplinar que possa compartilhar experiências e pensar em soluções que incluam todos os profissionais da unidade. Em estudo complementar à análise deste trabalho, Santos e Martins (2022) mostram que, além da qualificação formal, a troca de experiências entre os trabalhadores facilita a aprendizagem baseada na prática e promove a colaboração entre as equipes, permitindo o compartilhamento de conhecimentos interdisciplinares.

O esgotamento físico e mental tem se tornado cada vez mais frequente entre os profissionais de enfermagem. Diversos fatores têm sido apontados como gatilhos para essa condição, conforme revelam os estudos disponíveis. A síndrome de burnout, comum entre esses profissionais, manifesta-se principalmente por meio de sintomas como depressão e ansiedade. Isso ocorre devido à constante exposição desses trabalhadores a demandas elevadas, que vão desde casos de menor complexidade até pacientes em estado grave. É evidente a relação entre a sobrecarga de trabalho enfrentada pelos profissionais de enfermagem e o desenvolvimento de transtornos mentais nesse grupo.

Ademais, as consequências dessa sobrecarga laboral, combinadas com os transtornos mentais, impactam diretamente na qualidade da assistência oferecida aos pacientes. Observa-se que os profissionais que não recebem o apoio necessário para lidar com suas questões de saúde mental acabam sobrecarregando seus colegas, uma vez que aqueles que enfrentam problemas psicológicos têm uma alta taxa de absenteísmo, resultando em maior carga para os demais e criando um ciclo prejudicial.

Assim, os estudos apontam que a síndrome pode ser provocada por vários fatores relacionados às condições de trabalho, como remuneração inadequada, escassez de recursos, cansaço, jornadas de trabalho extensas e falta de reconhecimento por parte da gestão. Os resultados sugerem a importância de aprofundar o conceito de autocuidado, com o objetivo de lidar com situações emocionalmente desgastantes. Para isso, é necessário implementar estratégias de intervenção, programas de aprimoramento profissional e garantir o

comprometimento das instituições de saúde na promoção da qualidade de vida no ambiente de trabalho para os profissionais de enfermagem.

4 CONCLUSÃO

A partir da análise detalhada do material coletado durante a pesquisa, fica claro o papel essencial desempenhado pelos profissionais de enfermagem em suas funções. Também se observa que, à medida que aumenta o nível de educação e qualificação desses profissionais, suas responsabilidades em suas atividades se expandem. Nesse contexto, os profissionais que não conseguem dedicar tempo adequado ao autocuidado ou que não priorizam as diversas dimensões do bem-estar humano estão mais vulneráveis ao desenvolvimento de problemas de saúde, tanto físicos quanto mentais. Esses problemas, conseqüentemente, afetam a unidade de trabalho, visto que o número de profissionais afastados tende a aumentar. Assim, a equipe que permanece ativa enfrenta uma sobrecarga adicional, o que pode resultar em um desgaste ainda mais intenso, perpetuando um ciclo prejudicial.

Com base nos resultados deste estudo, observa-se que eles guardam semelhanças com os encontrados em outras publicações científicas consultadas. Isso destaca a importância de se realizar investigações complementares na área, a fim de aprofundar o conhecimento sobre o tema. A pesquisa conduzida abre espaço para futuras investigações, visto que a obtenção de dados adicionais permitirá a criação de estratégias mais eficazes no enfrentamento da sobrecarga de trabalho entre os profissionais de enfermagem.

REFERÊNCIAS

BISSOLI, Amanda Sabrina Ribeiro. Depressão no profissional de enfermagem: reflexos na assistência prestada. 2017.

CAVALHEIRI, Jolana Cristina et al. Qualidade do sono e transtorno mental comum em equipe de enfermagem hospitalar. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 29, p. e3444, 2021.

ESPERIDIÃO, Elizabeth; SAIDEL, Maria Giovana Borges; RODRIGUES, Jeferson. Saúde mental: foco nos profissionais de saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, p. e73supl01, 2020.

FERNANDES, Márcia Astrês et al. Transtornos mentais associados ao trabalho em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa brasileira. **Revista brasileira de medicina do trabalho**, v. 16, n. 2, p. 218-224, 2018.

LEITE, Maikon Douglas Martins. Transtornos mentais relacionados ao trabalho na enfermagem. 2017.

MORAIS, A. S. E., CORDEIRO, G. F. T., PETERS, A. A., SANTOS, T. M. D., FERREIRA, R. G. D. S., & PERES, M. A. D. A. Condições de trabalho da equipe de enfermagem em dispositivo de saúde mental. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 74, 2021.

MOURA, R. C. D. D., CHAVAGLIA, S. R. R., COIMBRA, M. A. R., ARAÚJO, A. P. A., SCÁRDUA, S. A., FERREIRA, L. A., ... & OHL, R. I. B. Transtornos mentais comuns em profissionais de enfermagem de serviços de emergência. **Acta Paulista de Enfermagem**, 35, eAPE03032, 2022.

NONNENMACHER L. L., LOIOLA A. M. S., SILVA F., MELO, F. A. O., FREITAS R. C., & ALMEIDA, M. S. Transtorno mental em profissionais de enfermagem no setor de urgência e emergência: revisão sistemática de literatura. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, 13(48), 2019.

OLIVEIRA D. M., ALENCAR, N. M. B. M., COSTA J. P., FERNANDES M. A., GOUVEIA M. T. O., & SANTOS, J. D. M. Afastamento do trabalho por transtornos mentais e comportamentais entre profissionais de enfermagem. *Revista Cuidarte*, 10(2), 2019.

PATRÍCIO, D. F., BARBOSA, S. D. C., SILVA, R. P. D., & SILVA, R. F. D. Dimensões de burnout como preditoras da tensão emocional e depressão em profissionais de enfermagem em um contexto hospitalar. *Cadernos Saúde Coletiva*, 29, 575-584, 2022.

PEREIRA, J. L., ULISSES, S. M. V., DEL BIANCO, O. M., & LUKASOVA, K. (2023). Sintomas de transtorno de estresse pós-traumático e afetos em profissionais da saúde durante a pandemia da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 40, e200213.

QUEIROZ, A. M., SOUSA, A. R. D., MOREIRA, W. C., DE SOUSA NÓBREGA, M. D. P. S., SANTOS, M. B., BARBOSSA, L. J. H., ... & OLIVEIRA, E. D. O 'NOVO' da COVID19: impactos na saúde mental de profissionais de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, 34, 2021.

SANTOS, A. F., & MARTINS, W. Saúde Mental dos profissionais de enfermagem diante da sobrecarga de trabalho: uma revisão integrativa de literatura. *E Acadêmica*, 3(2), e5132188e5132188, 2022.

SANTOS, B. E. As relações entre a sobrecarga de trabalho e os erros de medicação da equipe de enfermagem. Minas Gerais: Universidade Federal de Minas Gerais, 2014.

SANTOS, K. M. D. Fatores de riscos psicossociais e dimensões do trabalho em profissionais de Enfermagem de ambulatório universitário, 2021.

SANTOS, P. R. A.; ROCHA, F. L. R.; SAMPAIO, C. S. J. C. Ações para segurança na prescrição, uso e administração de medicamentos em unidades de pronto atendimento. *Rev. Gaúcha Enferm.*, Porto Alegre, v. 40, n. spe, e20180347, 2019.

SOUSA, L. M. M., FIRMINO, C. F., MARQUES-VIEIRA, C. M. A., SEVERINO, S. S. P., & PESTANA, H. C. F. C. Revisões da literatura científica: tipos, métodos e aplicações em enfermagem. *Revista portuguesa de enfermagem de reabilitação*, 1(1), 45-54, 2017.