

O IMPACTO DA SOBRECARGA PROFISSIONAL NA VIDA PESSOAL DOS ENFERMEIROS

THE IMPACT OF PROFESSIONAL OVERLOAD ON NURSES' PERSONAL LIVES

Ana Luisa Alves D' Moraes¹
Elyda Raquel Marinho Silva de Godoi²
Franciele Bárbara Torres Dias³
Larissa Mara Duarte Teixeira⁴
Maria Eduarda de Melo Sá⁵
Maria Eduarda Pereira Gonçalves⁶
Nátaly Gleicy Diniz Silva⁷
Sabrina Souza de Melo⁸

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo analisar os fatores que contribuem para o adoecimento mental e emocional dos profissionais de enfermagem, além de discutir estratégias de enfrentamento e medidas institucionais que possam minimizar esses efeitos negativos. Busca-se compreender como a alta demanda laboral, os turnos exaustivos e o estresse contínuo afetam a qualidade de vida, relacionamentos interpessoais e sociais de forma individual.

PALAVRAS-CHAVE: Enfermagem, Adoecimento mental, Estresse ocupacional, Qualidade de vida, Estratégias de enfrentamento.

ABSTRACT

This study aims to analyze the factors contributing to the mental and emotional distress of nursing professionals, as well as to discuss coping strategies and institutional measures that may help mitigate these negative effects. It seeks to understand how high work demands, exhausting shifts, and continuous stress impact the quality of life, interpersonal relationships, and individual social well-being.

KEYWORDS: Nursing, Mental illness, Occupational stress, Quality of life, Coping strategies.

¹Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

²Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

³Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁴Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁵Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁶Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁷Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁸Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a rotina dos profissionais de enfermagem tem sido marcada por uma sobrecarga de trabalho cada vez mais intensa. Longas jornadas, equipes reduzidas e a constante necessidade de atenção e cuidado tornam o ambiente hospitalar um verdadeiro desafio diário. Nesse cenário, não apenas a saúde física e mental desses trabalhadores é colocada em risco, mas também a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

O artigo “O Impacto da Sobrecarga de Trabalho na Saúde dos Profissionais de Enfermagem”, publicado na revista Ciências da Saúde (Volume 28 – Edição 135, junho de 2024), propõe uma reflexão profunda sobre esse problema. Através de dados, relatos e análises, a publicação busca lançar luz sobre os impactos do excesso de trabalho no cotidiano da enfermagem, evidenciando a necessidade urgente de repensar práticas, condições e políticas de apoio dentro do setor da saúde.

Afinal, a segurança dos pacientes está diretamente ligada ao bem-estar das equipes de enfermagem: quanto maior a sobrecarga, menor a capacidade de oferecer uma assistência atenta e segura, aumentando o risco de eventos adversos. Estudos mostram que o risco de falhas e erros cresce proporcionalmente à quantidade de pacientes atribuídos a cada profissional (Siqueira et al., 2015; Magalhães et al., 2015). Cuidar de quem cuida é, portanto, essencial para garantir um sistema de saúde mais humano, seguro e eficiente.

2 OBJETIVO GERAL

O presente estudo tem como objetivo analisar os fatores que contribuem para o adoecimento mental e emocional dos profissionais de enfermagem, além de discutir estratégias de enfrentamento e medidas institucionais que possam minimizar esses efeitos negativos.

Busca-se compreender como a alta demanda laboral, os turnos exaustivos e o estresse contínuo afetam a qualidade de vida, relacionamentos interpessoais e sociais de forma individual.

Além disso, pretende-se discutir estratégias de enfrentamento e medidas institucionais que possam minimizar esses efeitos negativos, promovendo um equilíbrio biopsicossocial na vida do profissional, e, conseqüentemente, melhorando o bem-estar desses profissionais que são essenciais para a assistência em saúde, seja ela, na atenção primária, secundária ou terciária.

3 JUSTIFICATIVA

A justificativa para esse estudo reside na importância dos profissionais de enfermagem para o funcionamento adequado dos sistemas de saúde e na crescente preocupação com sua saúde mental e bem-estar. A exposição constante a altas cargas de trabalho, turnos exaustivos e situações emocionalmente desgastantes pode desencadear transtornos mentais e comportamentais, afetando não apenas a qualidade de vida desses profissionais, mas também a qualidade da assistência prestada aos pacientes.

A sobrecarga profissional do enfermeiro é uma realidade preocupante que impacta diretamente em sua vida. A alta demanda laboral, os turnos exaustivos e a exposição constante ao estresse contribuem significativamente para o desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais nesses profissionais, refletindo negativamente na qualidade de vida, nos relacionamentos interpessoais e sociais.

Diante dessa realidade, é fundamental investigar de forma aprofundada os impactos da sobrecarga profissional na vida pessoal dos enfermeiros, buscando compreender as principais dificuldades enfrentadas e suas consequências a longo prazo. Além disso, compreender os fatores que contribuem para esses transtornos permitirá a implementação de estratégias para o enfrentamento e medidas institucionais com o intuito de promover um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado.

Dessa forma, o estudo visa não apenas identificar os desafios enfrentados pelos enfermeiros, mas também propor soluções que favoreçam o bem-estar biopsicossocial, garantindo uma assistência à saúde mais humanizada e eficiente em todos os níveis de atenção.

4 METODOLOGIA

O estudo a que se refere, será conduzido por meio de uma abordagem qualitativa e descritiva, tendo como objetivo compreender os impactos da sobrecarga profissional na vida pessoal do enfermeiro. A metodologia será estruturada em duas etapas principais: pesquisa bibliográfica e roda de conversa.

Pesquisa Bibliográfica: Inicialmente, será realizada uma revisão literária em artigos científicos, livros, documentos normativos e leis que regulamentam as condições de trabalho dos enfermeiros. Sendo priorizadas publicações dos últimos cinco anos, garantindo informações atualizadas e com um bom embasamento científico. O objetivo dessa etapa é reunir dados comprobatórios que relatam os efeitos da carga excessiva de trabalho na saúde física, emocional, bem como em seus aspectos sociais. Além disso, busca-se identificar estratégias e políticas já existentes para minimizar esses impactos, contribuindo para a construção de um embasamento teórico sólido sobre o tema.

Roda de Conversa: Com base na pesquisa bibliográfica, será organizada uma roda de conversa com enfermeiros de diferentes contextos de trabalho, como hospitais, unidades básicas de saúde e CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), além de considerar o tempo de atuação na profissão. O encontro será conduzido em um ambiente acolhedor, tendo como público-alvo acadêmicos de enfermagem e psicologia da Faculdade Católica de Pará de Minas – FAPAM, com o intuito de proporcionar um espaço de troca de experiências sobre os desafios enfrentados na prática profissional.

Durante o encontro, serão abordados, por meio de entrevistas com os participantes, os seguintes temas:

- Principais fatores que contribuem para a sobrecarga profissional;
- Impactos na qualidade de vida e nos relacionamentos interpessoais;
- Estratégias individuais e institucionais para minimizar esses impactos;
- Sugestões de melhorias nas condições de trabalho e suporte profissional.

A metodologia adotada permitirá uma compreensão aprofundada dos impactos que a sobrecarga profissional tem na vida pessoal do enfermeiro, unindo dados teóricos e relatos reais. O encontro proporcionará um olhar mais humanizado sobre a problemática levantada pelo grupo, reforçando a necessidade de intervenções que promovam um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal desses profissionais.

A abordagem tem como intuito contribuir para o estudo acadêmico e apresentar propostas que visem solucionar da melhor maneira e de forma mais prática o peso que a sobrecarga profissional tem na vida dos enfermeiros.

5 DESENVOLVIMENTO

A sobrecarga profissional entre enfermeiros se agravou de maneira preocupante nos últimos anos, atingindo seu ápice durante a pandemia de COVID-19. Em 2020, um estudo da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) revelou que cerca de um quarto dos profissionais de saúde já apresentava sinais claros de sofrimento psicológico, resultado direto do excesso de trabalho. Infelizmente, mesmo com o fim da emergência sanitária, a rotina exaustiva e os desafios diários ainda permanecem, mostrando que as mudanças tão necessárias ainda não chegaram de fato à realidade desses trabalhadores.

A literatura científica recente reforça esse alerta: os estudos vêm revelando um quadro preocupante sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem, um tema que merece atenção urgente e será aprofundado ao longo deste artigo.

No cotidiano, os enfermeiros carregam um peso invisível que vai muito além do esforço físico. São longas horas de trabalho, contato direto e contínuo com o sofrimento humano, responsabilidade constante sobre vidas, falta de recursos, estresse diário e, muitas vezes, a frustração de não receber um reconhecimento justo, seja financeiro ou emocional. Essa sobrecarga não se limita aos hospitais e postos de saúde — ela atravessa as paredes do trabalho e invade a vida pessoal, afetando o bem-estar, a convivência familiar, os vínculos sociais e, inevitavelmente, também a qualidade da assistência oferecida aos pacientes. Quando o cuidador adoece, todo o sistema de cuidado se fragiliza. O trabalho do enfermeiro não se trata apenas de administração de vacinas e medicamentos, lidar com pacientes e suas famílias e fazer registros, vai muito além disso, o seu exercício profissional envolve cuidado integral aos pacientes em suas individualidades, amparo à família, procedimentos técnicos, administrativos e organizacionais, tudo isso realizado na maioria das vezes sem amparo institucional e governamental, faltam materiais, infraestrutura adequada e recursos humanos, o que compromete toda a cadeia de atendimento e afeta os profissionais que têm suas tarefas multiplicadas.

A sobrecarga de trabalho é prejudicial à qualidade de vida do profissional e degrada o envolvimento familiar, que é um fator de proteção para o desenvolvimento de sintomas depressivos. Devido às jornadas de trabalho irregulares e a necessidade de plantões extras, muitos enfermeiros têm dificuldade em conciliar o tempo com os filhos, o parceiro, os amigos e o lazer; o que afeta a saúde física - muitos enfermeiros relatam cansaço extremo, dores constantes e dificuldades para dormir e além disso produz efeitos negativos na saúde mental, desse modo distúrbios como ansiedade, depressão, fadiga crônica e síndrome de Burnout se fazem presentes. Esses fatores, portanto, afetam a manutenção da qualidade de vida do enfermeiro e a sua capacidade de oferecer um atendimento integral, humanizado e seguro, não sendo esse um fator individual, inerente aos profissionais, mas sim uma falha sistêmica.

A pressão emocional é marcante na rotina do enfermeiro, na qual ocorre o contato constante com a dor, sofrimento e o risco de morte do paciente e riscos inerentes à própria saúde. Essa vivência pode provocar alterações emocionais, esgotamento e sentimento de frustração no profissional, afetando o seu bem-estar psicológico (COSTA et al., 2022). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), os trabalhadores submetidos a essa pressão constante, a ambientes insalubres, condições precárias de trabalho, conflitos internos, cobrança dos familiares, insegurança, sobrecarga de trabalho e exigências internas, podem desencadear ou potencializar severos problemas de saúde mental, tais como:

1. Ansiedade:

A ansiedade é uma emoção corriqueira do ser humano, é a resposta do cérebro ao estresse diário. No entanto, quando é intensa e recorrente, pode desencadear crises patológicas, que se caracterizam por

reação do corpo de forma exagerada a uma determinada situação, gerando um sofrimento físico e emocional.

De acordo com o Ministério da Saúde, essa desordem psicológica está relacionada às experiências de vida e se caracteriza por tensão constante, preocupação excessiva, medo e irritabilidade, sendo comum entre enfermeiros submetidos ao ambiente de pressão e sobrecarga contínua.

A enfermagem representa a principal força de trabalho na área da saúde e atua na linha de frente do cuidado, o que expõe os profissionais a uma intensa sobrecarga que pode desencadear episódios de ansiedade, que afetam a sua saúde mental, suas relações interpessoais e disposição para atividades diárias.

A ansiedade no ambiente laboral traz pensamentos repetitivos e negativos sobre sua própria capacidade, resultando em: baixa concentração e produtividade, insegurança sobre o seu desempenho, medo de perder o emprego e ausência de reconhecimento pelos seus próprios esforços e em casos graves, pode evoluir para a depressão e cansaço extremo.

Diante de tudo isso, nota-se que a ansiedade pode trazer várias consequências para a vida profissional e pessoal do enfermeiro, por isso, cuidar da saúde psíquica é fundamental para manter o bem-estar.

Buscar apoio médico, adotar novos hábitos que fortalecem a saúde mental, como a prática de exercícios físicos, alimentação adequada, boa qualidade de sono, e fortalecimento de vínculos familiares é essencial para gerenciar as emoções de maneira equilibrada.

2. Depressão:

Trata-se de uma patologia grave que atinge o modo de pensar, agir e sentir do indivíduo, causando sentimento de tristeza e desinteresse por atividades rotineiras, afetando grupos funcionais do corpo, tais como: cognitivo, motivacional, somático, afetivo, comportamental, vegetativo e capacidade laboral (FRANCA et al., 2021).

Assim como em quadros de ansiedade, a depressão afeta diretamente o rendimento do profissional, sendo uma das causas principais de afastamento do trabalho.

Da mesma forma, deve-se buscar ajuda profissional e adotar novos hábitos para a mudança do quadro psíquico ao qual o profissional se insere.

3. Síndrome de Burnout:

É uma consequência frequente e perigosa da sobrecarga de trabalho. Trata-se de uma psicopatologia ocupacional caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, ocasionando sintomas físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos (SOUZA et al., 2022). Esta síndrome vem se tornando comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes.

Profissionais com essa síndrome têm maior probabilidade de cometer erros, colocar a segurança do paciente em risco e se afastar das atividades laborais por longos períodos.

O tratamento para essa síndrome requer psicoterapia e mudanças nas condições de trabalho e nos hábitos e estilos de vida.

Outro fator que corrobora para o adoecimento mental do enfermeiro é a escassez de recursos humanos e de insumos, que sobrecarregam todo o sistema. Muitos profissionais se veem com tarefas acumuladas e relatam a sensação de impotência por não conseguirem oferecer um atendimento de qualidade por ausência de materiais, apoio e reconhecimento institucional, o que potencializa o adoecimento psíquico e a insatisfação com o trabalho. Além disso, a remuneração desproporcional à importância da função exercida desmotiva o profissional de enfermagem, o que pode trazer também sofrimento psicológico.

Em relação a segurança do paciente fica evidente a relação entre a sobrecarga profissional e o risco de comprometimento da assistência prestada. Profissionais em exaustão física e com certo comprometimento psíquico tendem a apresentar maiores índices de falhas nos procedimentos técnicos, como avaliação do paciente realizada de modo superficial, erros na administração de medicamentos em dose, e horários incorretos, ou um medicamento administrado ao paciente alérgico, identificação errônea de pacientes, negligência no cuidado básico ofertado, como troca regular de curativos, agendamento de exames para o paciente errado, etc. Tais fatores podem comprometer a integridade física e emocional do paciente.

É importante destacar que a realidade descrita é resultado dos fatores estruturais, como gestão ineficiente dos serviços de saúde, falta de valorização da categoria e baixos investimentos públicos em saúde. Muitos enfermeiros se dispõem a trabalhar em mais de um local ou aderem a plantões extras constantemente para aumentar a renda, devido a remuneração inadequada, agravando ainda mais a sobrecarga profissional. O acúmulo desordenado de funções deve ser tratado como um problema de saúde pública e diante desse panorama, é necessário a criação de estratégias que mudem o atual cenário das instituições.

Segundo a OMS, a saúde é "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade", desse modo é preciso repensar as condições de trabalho ao qual os enfermeiros estão inseridos, deve-se adotar políticas de valorização dos profissionais, oferecer suporte emocional, garantir jornadas de trabalho saudáveis e remuneração justa e criar ambientes de trabalho que propiciam o bem-estar geral dos profissionais e consequentemente dos pacientes. Somente assim, será possível a manutenção da boa saúde e qualidade de vida do enfermeiro e, ao mesmo passo assegurar o atendimento humanizado e integral para a população.

6 APLICAÇÃO

Na etapa prática do projeto, o grupo colocou em ação as estratégias planejadas para alcançar o objetivo proposto e, ao mesmo tempo, promover um impacto positivo para o público alvo. Essa fase foi fundamental para transformar o conhecimento teórico adquirido ao longo da pesquisa em ações concretas voltadas ao bem-estar coletivo, beneficiando diretamente a comunidade e ampliando o alcance do tema abordado para além do meio acadêmico.

A principal ação dessa etapa foi a realização da 1ª Roda de Conversa, com o tema “O impacto da sobrecarga profissional na vida pessoal dos enfermeiros”, realizada no dia 15/05/2025, das 19h às 20h30, na Escola Estadual Ângela Maria de Oliveira, em Pará de Minas. O evento contou com a presença da psicóloga Marina Saraiva e das enfermeiras Mariana Resende e Ana Paula Murta, que enriqueceram o encontro com suas experiências e conhecimentos sobre a temática.

O evento reuniu aproximadamente 150 pessoas, entre estudantes do curso técnico de enfermagem e acadêmicos da graduação em enfermagem. O evento proporcionou um espaço de escuta e troca de experiências, com o propósito principal de promover a saúde mental e o fortalecer o cuidado com os profissionais de enfermagem.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sobrecarga do trabalho é um fator crítico que compromete a saúde mental dos enfermeiros. A falta de tempo para o autocuidado, a pressão constante e a exigência do trabalho levam a sintomas como exaustão, desmotivação, ansiedade e, em casos mais graves, a síndrome de burnout. A prevenção e o tratamento da saúde mental dos enfermeiros são fundamentais para garantir a qualidade do atendimento, a segurança do paciente e o bem-estar da equipe.

Diante do exposto, é imprescindível que instituições de saúde e gestores reconheçam a sobrecarga de trabalho como um problema real e urgente, que afeta não apenas a saúde mental dos enfermeiros, mas também a qualidade da assistência prestada. Investir em melhores condições laborais, políticas de apoio psicológico e incentivo ao autocuidado não deve ser visto como um luxo, mas como uma necessidade estratégica e ética. Promover um ambiente de trabalho saudável é essencial para preservar a integridade dos profissionais e assegurar um cuidado seguro e humanizado aos pacientes. O trabalho realizado, teve como intuito alertar os estudantes e profissionais sobre o quanto a sobrecarga de trabalho afeta de forma significativa no bem-estar físico, psíquico e social dos enfermeiros, com consequências que vão desde a exaustão e desmotivação até a síndromes e bloqueios, ansiedade e depressão. A negligência do autocuidado, a falta de tempo e a pressão constante do ambiente laboral contribuem para este problema.

Dessa forma, conclui-se que a valorização da saúde mental dos enfermeiros deve ser uma prioridade nas instituições de saúde, exigindo ações concretas e contínuas para reduzir a sobrecarga de trabalho e promover o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Somente por meio de uma gestão sensível às necessidades da equipe será possível construir um ambiente mais saudável, no qual o cuidado com o outro comece, de fato, pelo cuidado com quem cuida.

REFERÊNCIAS

- BATISTA, Mikael Henrique de Jesus et al.** *Aspectos inerentes à saúde mental do enfermeiro no combate à pandemia da COVID-19*. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 4, n. 4, p. 15471–15485, jul. 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/33183>. Acesso em: 09 abr. 2025.
- BRASIL.** *Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Ansiedade*. Brasília: Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/ansiedade/>. Acesso em: 09 abr. 2025.
- COSTA, P. A. et al.** *Efeitos da pressão emocional no trabalho da enfermagem*. Saúde & Transformação Social, v. 13, n. 2, p. 44-52, 2022. Disponível em: <https://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/saudeetransformacao>. Acesso em: 05 abr. 2025.
- FARIA, Magda Guimarães de Araujo et al.** *Repercussões para saúde mental de profissionais de enfermagem atuantes no enfrentamento à Covid-19: revisão integrativa*. Revista de Enfermagem da UFSM, Santa Maria, RS, v. 11, e70, p. 1–17, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/64313> Acesso em: 14 abr. 2025.
- LAMMEL, Tiago Ramos.** *Ansiedade e estresse em profissionais de enfermagem*. 2022. 77 f. Dissertação (Mestrado em Saúde no Ciclo Vital) – Universidade Católica de Pelotas, Pelotas, 2022. Disponível em: <https://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2022/05/ansiedade-estresse-profissionais-enfermagem.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2025.
- OLIVEIRA, S. R.; LOPES, C. C.** *Burnout e sua relação com eventos adversos em hospitais*. Revista de Enfermagem UFPE, Recife, v. 14, n. 5, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/view/244419>. Acesso em: 14 abr. 2025.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE.** *The COVID-19 HEalth caRe wOrkErS Study (HEROES): informe regional de las Américas*. Washington, D.C.: OPAS, 2022. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55563>. Acesso em: 05 abr. 2025.
- SANTOS, Thallison Carlos Campos et al.** *Sobrecarga de trabalho de enfermeiros na pandemia de COVID-19: potência para vivências de sofrimento moral*. Rev. Bras. Enferm., v. 77, supl. 4, p. e20230200, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/YdXJ5LqYRqy68nBZRy8Yg8L/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 abr. 2025.

SANTOS, K. M. R. DOS. et al. *Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19*. Escola Anna Nery, v. 25, n. spe, p. e20200370, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/DfmDPNnHcwnVymcDsHDc6hp/>. Acesso em: 14 abr. 2025.

UNIMED-BH. *Ansiedade no trabalho e os impactos profissionais*. Viver Bem, 14 mar. 2025. Disponível em: <https://viverbem.unimedbh.com.br/saude-no-trabalho/ansiedade-no-trabalho-impactos-profissionais/>. Acesso em: 14 abr. 2025.