Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

SAÚDE MENTAL NA ENFERMAGEM: FATORES DE RISCO, IMPACTOS OCUPACIONAIS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

MENTAL HEALTH IN NURSING: RISK FACTORS, OCCUPATIONAL IMPACTS AND COPING STRATEGIES

SALUD MENTAL EN ENFERMERÍA: FACTORES DE RIESGO, IMPACTOS OCUPACIONALES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

https://doi.org/10.56238/arev8n11-079

Data de submissão: 16/10/2026 **Data de publicação:** 16/11/2026

Eliacy Lopes Rodrigues
Acadêmico do curso de Bacharelado em Enfermagem
Instituição: Centro Universitário Fametro
E-mail: lopeseliacy@gmail.com

Fábio Justino Mariano Júnior
Acadêmico do curso de Bacharelado em Enfermagem
Instituição: Centro Universitário Fametro
E-mail: fabiojustino23@gmail.com

Nívia Perez Sousa
Acadêmico do curso de Bacharelado em Enfermagem
Instituição: Centro Universitário Fametro
E-mail: niviaperez01@gmail.com

Pamela Milene Gomes Barbos
Acadêmico do curso de Bacharelado em Enfermagem
Instituição: Centro Universitário Fametro
E-mail: milenepamela53@gmail.com

Luciana Galvão Ribeiro
Professora, Pós-Graduada Lato Sensu em UTI Geral e Gestão da Assistência Intensiva ao Paciente Crítico; Pós-Graduada Lato Sensu em Enfermagem em Centro Cirúrgico e Central de Material e Esterilização; Pós-Graduada Lato Sensu em Enfermagem em Emergência Pré-Hospitalar e Desastres; Pós-Graduada Lato Sensu em Enfermagem Aeroespacial; Pós-Graduada Lato Sensu em Auditoria em Serviços de Saúde
Instituição: Centro Universitário Fametro
E-mail: lu.galvaoribeiro14@gmail.com

Francijara Araújo da Silva
Orientadora
Professora do Ensino Superior do curso de Enfermagem do Centro Universitário Fametro (Manaus-AM), Doutora em Genética, Conservação e Biologia Evolutiva pelo INPA-AM.
E-mail: francijara.silva@fametro.edu.br

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

RESUMO
A saúde mental dos profissionais de enfermagem constitui uma questão relevante para a saúde do trabalhador, diante das exigências emocionais, físicas e organizacionais do ambiente laboral. O objetivo geral deste estudo foi identificar estratégias de intervenção capazes de promover a saúde mental desses profissionais e reduzir os impactos dos fatores de risco ocupacionais. Especificamente, buscou-se identificar os principais fatores associados ao adoecimento mental, analisar suas repercussões e descrever estratégias de enfrentamento e promoção do bem-estar psicológico. Trata-se de uma pesquisa exploratória, bibliográfica, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura, com buscas nas bases eletrônicas. Os resultados evidenciaram que a sobrecarga de trabalho, as jornadas prolongadas, a privação do sono, os conflitos interpessoais, a exposição ao sofrimento e à morte e o desequilíbrio entre vida profissional e pessoal estão associados ao estresse ocupacional, à fadiga, à ansiedade, aos sintomas depressivos, à exaustão emocional e à síndrome de burnout. Entre as estratégias identificada de enfrentamento, destacam-se mindfulness, yoga, técnicas de relaxamento, apoio psicossocial, compartilhamento de experiências e mudanças na organização do trabalho. Conclui-se que a promoção da saúde mental na enfermagem exige intervenções individuais, coletivas e organizacionais, as quais, conforme reportado pela literatura, podem reduzir o sofrimento psíquico, melhorar a qualidade de vida dos profissionais e favorecer uma assistência segura e humanizada.

Palavras-chave: Enfermagem. Saúde Mental. Impactos. Estratégias de Enfrentamento.

ABSTRACT
Mental health of nursing professionals is a relevant issue for worker health, given the emotional, physical, and organizational demands of the workplace environment. The overall objective of this study was to identify intervention strategies capable of promoting the mental health of these professionals and reducing the impacts of occupational risk factors. Specifically, it sought to identify the main factors associated with mental illness, analyze their repercussions, and describe coping strategies and promotion of psychological well-being. This is an exploratory, bibliographic research, developed through narrative literature review, with searches in electronic databases. The results showed that work overload, prolonged working hours, sleep deprivation, interpersonal conflicts, exposure to suffering and death, and imbalance between professional and personal life are associated with occupational stress, fatigue, anxiety, depressive symptoms, emotional exhaustion, and burnout syndrome. Among the identified coping strategies, mindfulness, yoga, relaxation techniques, psychosocial support, experience sharing, and changes in work organization stand out. It is concluded that the promotion of mental health in nursing requires individual, collective, and organizational interventions, which, as reported by the literature, can reduce psychological suffering, improve the quality of life of professionals, and promote safe and humanized care.

Keywords: Nursing. Mental Health. Impacts. Coping Strategies.

RESUMEN
La salud mental de los profesionales de enfermería constituye una cuestión relevante para la salud del trabajador, ante las exigencias emocionales, físicas y organizacionales del ambiente laboral. El objetivo general de este estudio fue identificar estrategias de intervención capaces de promover la salud mental de estos profesionales y reducir los impactos de los factores de riesgo ocupacional. Específicamente, se buscó identificar los principales factores asociados al padecimiento mental, analizar sus repercusiones y describir estrategias de afrontamiento y promoción del bienestar psicológico. Se trata de una investigación exploratoria, bibliográfica, desarrollada por medio de una revisión narrativa de la literatura, con búsquedas en bases electrónicas. Los resultados evidenciaron que la sobrecarga de trabajo, las jornadas prolongadas, la privación del sueño, los conflictos interpersonales, la exposición

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

al sufrimiento y a la muerte y el desequilibrio entre la vida profesional y personal están asociados al estrés ocupacional, a la fatiga, la ansiedad, los síntomas depresivos, el agotamiento emocional y el síndrome de burnout. Entre las estrategias identificadas de afrontamiento, destacan mindfulness, yoga, técnicas de relajación, apoyo psicosocial, compartir experiencias y cambios en la organización del trabajo. Se concluye que la promoción de la salud mental en enfermería exige intervenciones individuales, colectivas y organizacionales, las cuales, según lo reportado por la literatura, pueden reducir el sufrimiento psíquico, mejorar la calidad de vida de los profesionales y favorecer una atención segura y humanizada.

Palabras clave: Enfermería. Salud Mental. Impactos. Estrategias de Afrontamiento.

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

1 INTRODUÇÃO

O adoecimento psíquico no ambiente de trabalho é um fenômeno cada vez mais frequente, não somente no Brasil, mas em todo o mundo. Essa condição de saúde também é observada entre os profissionais de enfermagem, os quais, assim como outras categorias, precisam lidar com múltiplas demandas relacionadas não somente à execução de suas atividades laborais, mas também às condições e circunstâncias presentes no ambiente em que atuam.

Sabe-se que o ambiente de trabalho na saúde é marcado por situações que exigem dos enfermeiros dedicação extrema, muitas vezes por longos períodos de tempo, com jornadas prolongadas, levando à exaustão física e emocional e seus efeitos diretos sobre a saúde.

O ambiente de trabalho do enfermeiro caracteriza-se por elevada complexidade das suas tarefas, cuja realização envolve intensa carga emocional e constantes exigências técnicas e operacionais. Esse profissional convive diariamente com situações de sofrimento, dor e morte, fatores que podem gerar significativo desgaste físico e psicológico.

Identificar e compreender as situações e condições que levam ao adoecimento mental dos enfermeiros é uma forma de produzir conhecimentos relevantes que possam orientar iniciativas visando a atenção à sua saúde mental, e isso se reflete na melhoria da qualidade da assistência e, por extensão, da maior eficácia e efetividade dos serviços de saúde na atenção integral aos pacientes.

Definiu-se assim o seguinte problema norteador da pesquisa: considerando as características, condições e exigências laborais da enfermagem, quais estratégias são apontadas na literatura científica como eficazes para a promoção da saúde mental dos enfermeiros?

Estabeleceu-se como objetivo geral, identificar quais as estratégias de intervenção que podem promover a saúde mental dos profissionais de enfermagem reduzindo os impactos decorrentes dos fatores de risco presentes no ambiente laboral.

Como desdobramento, foram delimitados os seguintes objetivos específicos: conhecer os principais fatores de risco que contribuem para o adoecimento mental na enfermagem; analisar os impactos desses fatores sobre a saúde mental desses profissionais; descrever as estratégias de enfrentamento e promoção da saúde mental apontadas na literatura científica para minimizar os efeitos desses riscos no ambiente laboral.

A pesquisa, de caráter bibliográfico e do tipo revisão narrativa, foi realizada por meio da seleção e análise de artigos científicos e publicações em bases de dados eletrônicas na área da saúde, como SciELO, PubMed e Google Acadêmico, sendo selecionados estudos publicados entre os anos de 2022 a 2026.

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O senso comum traduz saúde por bem-estar físico. Todavia, no meio científico, há o consenso de que é preciso considerar um conjunto de fatores e situações para se referir ao termo. Nesse sentido, convém destacar que o conceito de saúde ampliado reconhece que ela deve ser pensada não somente enquanto não incidência de adoecimento sobre o corpo (bem-estar físico), mas também um conjunto de situações ou condições relacionadas ao bem-estar mental e social (WHO, 2025).

O adoecimento físico e mental não incide apenas sobre a população em geral, mas também tem relação com situações e condições do ambiente de trabalho. Por isso se fala em saúde laboral para referir-se a esse quadro de fatores ou circunstâncias relacionadas ao exercício de uma atividade ou ocupação profissional.

Uma pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde em 2025, abrangendo médicos e enfermeiros de 29 países, constatou que esses profissionais apresentam o dobro da prevalência de pensamentos suicidas em comparação com a população em geral. Um em cada dez entrevistados afirmou ter tido pensamentos suicidas ou de automutilação, o que configura um sério problema de saúde mental. Fatores relacionados ao ambiente de trabalho aparecem como os principais contribuintes para alterações do bem-estar mental e físico (UNITED NATIONS, 2025).

Com relação à saúde laboral em diferentes áreas, constatou-se que muitos fatores contribuem para o adoecimento do trabalhador, envolvendo condições ambientais, o seu estado psicofísico, o tipo de atividade e situações relacionadas a sua realização, sem esquecer que também influenciam outros eventos exteriores ao ambiente de trabalho. Essa natureza multifatorial do adoecimento dos trabalhadores tem sido objeto de estudo há vários anos, e destaca que é necessário compreender a interdependência de determinantes individuais e relativos à organização na qual se trabalha e ao trabalho em si, denominados fatores psicossociais (TOLFO; MONTEIRO; HELOANI, 2023).

Relações de trabalho marcadas por conflitos, pressão e exigências, assim como cargas laborais extensas afetam diretamente a saúde dos trabalhadores em geral, desencadeando sofrimento psíquico, desgaste mental e físico (SANTOS; NAVARRO; ELIAS, 2023).

Uma análise dos fatores do ambiente de trabalho associados à saúde mental de enfermeiros identificou que as condições organizacionais exercem forte influência sobre o adoecimento psicológico e o bem-estar desses profissionais. Os dados coletados mostraram que melhores condições de trabalho estão associadas a melhores resultados em saúde mental, enquanto ambientes desfavoráveis aumentam o risco de sofrimento psíquico (HAVAEI *et al.*, 2021).

A sobrecarga de trabalho, associada às dificuldades de manter o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, constitui um importante fator de risco para a saúde mental dos profissionais de

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

enfermagem. Essa relação foi evidenciada em um estudo realizado em dois hospitais universitários da Alemanha, que comparou enfermeiros locais e migrantes submetidos às mesmas exigências laborais, constatando que a elevada carga de trabalho e as dificuldades na conciliação entre o exercício de suas atividades e a vida privada podem comprometer o bem-estar e a saúde psíquica desses profissionais (ROTH; BERGER; KRUG, 2021).

As condições ou situações do ambiente de trabalho remetem à natureza e características das atividades realizadas pelos enfermeiros, definidas pelas organizações onde atuam e pelo tipo de tarefa. As rotinas de trabalho geralmente envolvem exigências constantes de atenção, agilidade na realização de tarefas, resolução de conflitos, entre os pares e com pacientes e/ou familiares, além de terem de lidar com o sofrimento desses usuários dos serviços de saúde; esses cenários resultam em sobrecarga física e mental e levam ao adoecimento (SOUSA; CRUZ; CHAUD, 2024).

O excesso de horas de trabalho foi o objeto de um estudo realizado com 193 enfermeiros na Polônia, visando identificar os riscos à saúde psicossocial entre a equipe de enfermagem que trabalha em regime de turnos. Constatou-se que mais da metade (52,85%) apresentou fadiga moderada, sendo que 66,32% sofriam de insônia e 66,84% apresentavam altos níveis de estresse. Mais de 45% dos profissionais apresentavam altos níveis de exaustão emocional, 43,01% altos níveis de despersonalização e 73,06% altos níveis de sensação de insatisfação profissional (RACHUBIŃSKA *et al.*, 2026).

Os achados desse estudo indicam que a fadiga e a insônia estão associadas ao aumento da exaustão emocional e da despersonalização (perda de sensibilidade e desinteresse pelo trabalho), enquanto apresentam relação inversa com a realização profissional, ou seja, resultam em aumento da insatisfação com o próprio trabalho, evidenciando que o comprometimento do sono e o cansaço físico contribuem significativamente para o adoecimento mental dos enfermeiros.

Outros fatores a serem considerados são o estado crítico de pacientes, os conflitos de papéis no contexto organizacional e a complexidade dos procedimentos, cenários típicos do ambiente de trabalho dos enfermeiros, os quais se conjugam ao aumento da demanda por cuidados nos serviços de saúde, uma situação particularmente comum no Brasil, mas também observada em outros países, aumentando os níveis de estresse, fadiga laboral e mental dos enfermeiros (EFIL *et al.*, 2026).

O adoecimento físico e psíquico se reflete diretamente na forma como o profissional vê a si mesmo e ao seu trabalho. Uma das situações observáveis é a despersonalização, uma resposta de defesa psicológica ao estresse crônico: o enfermeiro passa a dar um tratamento frio, distante ou impessoal aos pacientes, realizando procedimentos “mecânicos” e distante emocionalmente (redução da empatia) (EFIL *et al.*, 2026).

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

A definição de empatia remete à capacidade de ser afetado pelo estado emocional de outra pessoa, e de compartilhar esse sentimento (sensibilidade com o outro), bem como de avaliar as razões do estado ou condição dessa pessoa, de modo que o profissional da saúde possa identificar-se com ele, tendo a intenção de alcançar a compreensão sobre o que ele está sentindo ou vivenciando (HOJAT *et al.*, 2023).

O adoecimento mental dos enfermeiros tem sido reconhecido quando há perda de sensibilidade emocional e comprometimento com o cuidado, características da exaustão emocional que é descrita na literatura como fadiga por compaixão, muito comum na atenção a pacientes críticos (BORBA; QUEIROZ, 2023).

O termo cuidado compassivo não se confunde com a empatia, porém está intimamente conectada a ela. A compaixão é um elemento adicional aos aspectos cognitivo e emocional da postura empática. A empatia sem a compaixão não alcança todos os propósitos de uma relação efetivamente comprometida com o paciente, pois não basta se interessar por ele, compreender e se identificar num plano emocional; é preciso, também, a intenção de aliviar o sofrimento do paciente (HOJAT *et al.* 2023) o que, essencialmente, implica em motivação para agir em benefício do paciente e em um sentimento que se sobrepõe à ênfase na técnica.

O que esse estudo mostra é que as fortes exigências do ambiente de trabalho aumentam a vulnerabilidade psicológica e física desses profissionais levando-os à exaustão não somente mental, mas a uma dessensibilização como mecanismo de defesa, ou seja, perda do interesse pelo que fazem e um crescente afastamento emocional em relação aos pacientes (VIANA; KAWAGOE, 2023).

Um estudo exploratório transversal, conduzido no Canadá, abrangendo 4.029 enfermeiros, tomando como preditores de adoecimento mental desses profissionais associados ao ambiente de trabalho, permitiu correlacionar dificuldades com a manutenção do equilíbrio entre vida profissional e pessoal e estados clínicos como depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), *burnout* e perda de satisfação com a vida (HAVAEI *et al.*, 2021).

As exigências laborais estão diretamente ligadas às condições de atuação dos enfermeiros e ao seu ambiente de trabalho. Pacientes podem permanecer hospitalizados mais tempo ou não serem adequadamente assistidos quando a saúde mental dos enfermeiros é afetada. Pacientes críticos ou muito vulneráveis demandam o emprego de técnicas e recursos específicos, aumentando a complexidade das tarefas e exigindo maior atenção e comprometimento dos enfermeiros. Nesse cenário, são amplamente conhecidos os efeitos das exigências de trabalho desencadeando o estresse ocupacional, que pode ser devidamente manejado por meio de respostas adaptativas ou pode ter consequências negativas, com impacto na saúde mental. Dentre os fatores estressantes relacionados ao

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

trabalho de enfermagem, destaca-se a responsabilidade pela vida dos pacientes, a tomada de decisões sob pressão e a exigência de respostas rápidas, bem como a exposição frequente ao sofrimento e à morte (RACHUBIŃSKA *et al.*, 2026).

A capacidade de adaptação varia de pessoa para pessoa, portanto as características individuais são um fator a ser considerado no adoecimento mental nesse caso, pois elas irão determinar o tipo de resposta e comportamento em relação a situações ou cenários estressantes. Uma condição particularmente comum quando se aborda a saúde mental dos profissionais de saúde, e enfermeiros, é a chamada síndrome de *burnout*: um estado de esgotamento físico, mental e emocional que tem sido associada ao estresse no trabalho por um longo período (RACHUBIŃSKA *et al.*, 2026).

Em situações de *burnout,* o profissional deixa de ter satisfação com o seu trabalho, torna-se desinteressado ou desestimulado a realizar suas atividades e cumprir com suas responsabilidades. Além de mal-estar físico, são comuns os sentimentos de frustração e de tristeza que podem evoluir para um quadro de depressão, ou mesmo de total desinteresse e perda de significado do próprio trabalho, com repercussões na realização das suas atividades, comprometimento da qualidade da assistência e comportamentos de cuidado inadequados (EFIL *et al.*, 2022).

A enfermagem, como profissão altamente exposta a estresse ocupacional, aumenta o risco de adoecimento mental (ansiedade, depressão, sofrimento psíquico e *burnout*), o que torna indispensável a atenção através de diagnósticos adequados e a adoção de estratégias consistentes no âmbito da prevenção e promoção da saúde mental no trabalho, todavia, os instrumentos de avaliação desses transtornos ainda carecem de aprimoramento, sendo indispensável, para melhorar a qualidade da resposta a esse problema, o desenvolvimento de ferramentas mais confiáveis e validadas consistentes om as necessidades de compreensão e devido encaminhamento em tais situações (RODRIGUEZ *et al.*).

Em uma revisão sistemática de 33 estudos avaliando intervenções destinadas a promover o bem-estar e reduzir o esgotamento profissional (*burnout*) entre enfermeiros, médicos e outros profissionais da saúde, foram analisadas estratégias adotadas como intervenção, como práticas de *mindfulness* (promoção da maior consciência de si e do que se sente por meio de exercícios de respiração, meditação e observação das próprias reações emocionais), yoga, relaxamento e reforço do apoio entre pares. Paralelamente, foram incrementadas mudanças na organização das atividades, com a redução da carga de trabalho (COHEN *et al.*, 2023).

Resultados favoráveis foram relatados em 29 estudos, observando-se a redução do *burnout*, do estresse percebido, dos níveis de ansiedade e de sintomas depressivos, maior resiliência, melhoria da qualidade de vida e maior envolvimento com o trabalho. Apesar das limitações metodológicas da

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

pesquisa, como a ausência de grupos de controle adequados e falta de acompanhamento após as intervenções descritas, os resultados apresentados colocam em evidência a importância de conectar estratégias individuais e organizacionais para melhoria da saúde mental desses profissionais (COHEN *et al.*, 2023).

Em outra revisão sistemática, com metanálise de 16 ensaios clínicos randomizados para avaliar os efeitos das intervenções baseadas em *mindfulness* sobre o sofrimento psicológico de profissionais de enfermagem, os resultados de diferentes estudos apontaram uma redução estatisticamente significativa dos níveis de estresse e dos sintomas depressivos dos enfermeiros. Por outro lado, não foi observada contribuição comprovada na redução da ansiedade, sugerindo novas pesquisas com amostras maiores e métodos mais consistentes. Apesar disso, os resultados de diferentes estudos sugerem que o *mindfulness* pode ser uma estratégia complementar para a promoção da saúde mental dos profissionais de enfermagem (KARO *et al.*, 2024).

Ainda com relação aos resultados de intervenções planejadas visando a saúde mental de profissionais de enfermagem, uma metanálise de 22 estudos, reunindo dados sobre os resultados envolvendo mudanças nas tarefas e nos processos de trabalho, flexibilização dos horários, melhorias no ambiente físico e atividades envolvendo os próprios enfermeiros, revelou que 15 deles (68%) identificaram melhora em pelo menos um dos indicadores avaliados. Em 11 de 13 estudos foram observadas melhorias no que diz respeito à redução do esgotamento (*burnout*) dos profissionais da saúde (AUST *et al.*, 2024).

Esses autores sugerem que intervenções baseadas na mudança da organização das tarefas e de funções aparecem como intervenções com resultados mais consistentes quanto aos benefícios para a saúde mental dos trabalhadores. As mudanças nos horários de trabalho e no ambiente físico também parece ter efeito positivo nesse propósito, embora nenhum estudo tenha mostrado evidências consistentes nesse caso.

Em uma investigação sobre a prevenção ou redução do esgotamento profissional de profissionais de enfermagem, com análise de achados de 63 estudos, foram considerados resultados envolvendo diferentes intervenções utilizadas: *mindfulness, yoga*, oficinas, intervenções breves de psicologia positiva para valorizar aspectos positivos da vida e do trabalho, atividades em grupo para que os participantes reflitam sobre os sentimentos, dificuldades e os desafios para ajudar a lidar melhor com o desgaste emocional durante o trabalho (JIMÉNEZ-GARCÍA; FLOR-MARTÍNEZ, 2026).

Também foram descritas outras atividades de apoio, como reuniões entre os profissionais de enfermagem e um supervisor experiente, visando promover a reflexão sobre situações laborais cotidianas, analisar dificuldades e expor suas próprias reações emocionais. Embora os estudos

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

descritos e analisados tenham mostrado algumas das intervenções permitiram reduzir o esgotamento e o cansaço emocional, não foram demonstrados efeitos conclusivos no que se refere à melhoria da satisfação com o trabalho e com a realização profissional. Os efeitos mais significativos encontrados foram com relação à diminuição do distanciamento emocional, observando-se maior envolvimento e empatia dos profissionais com as pessoas atendidas (JIMÉNEZ-GARCÍA; FLOR-MARTÍNEZ, 2026).

Treinamento para ajudar o enfermeiro a lidar com situações difíceis do trabalho, compreender melhor a dinâmica relativa ao estresse em suas atividades, para que possa por si mesmo buscar soluções controlando as suas emoções ou buscando apoio mútuo dos pares, bem como técnicas de relaxamento muscular, pausa durante o trabalho para recuperar o equilíbrio emocional e exercícios de respiração, foram objeto de estudo, mostrando-se eficazes para melhorar o bem estar físico e mental dos profissionais e o envolvimento/atenção com o público, ao reduzirem a exaustão mental e a despersonalização (SALCEDO *et al.*, 2026).

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

A pesquisa teve caráter exploratório, com a busca extensiva de produção científica de forma a aprofundar o conhecimento sobre o tema, sendo também do tipo bibliográfica, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura (ZILLMER; DÍAZ-MEDINA, 2022), com síntese descritiva e interpretativa do conhecimento científico disponível sobre o tema, após o rastreio, leitura e seleção de publicações disponibilizadas nas bases de dados MEDLINE (PubMed), BIREME/BVS (LILACS, SciELO, MEDLINE), BDENF e Google Acadêmico.

Como critério de inclusão, foram considerados: artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais; estudos disponíveis na íntegra (texto completo); publicações em português, inglês e espanhol; artigos que abordem saúde mental de profissionais de enfermagem; estudos que tratem de fatores de risco ocupacionais relacionados ao adoecimento mental dos enfermeiros; pesquisas que apresentem estratégias de promoção, prevenção ou intervenção em saúde mental no contexto da enfermagem; recorte temporal: artigos publicados entre janeiro de 2022 e junho de 2026.

Serviram de critérios de exclusão: artigos duplicados nas bases de dados; estudos que não tratem especificamente de profissionais de enfermagem; trabalhos que abordem apenas outras categorias profissionais sem separação dos dados da enfermagem; artigos indisponíveis na íntegra (apenas resumo/abstract); teses, dissertações, monografias e trabalhos de conclusão de curso; outros materiais como resumos de congressos, resenhas, artigos de opinião, artigos de reflexão e editoriais; estudos que não abordem saúde mental ou fatores psicossociais relacionados ao trabalho, bem como as publicações fora do período definido para o estudo.

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

A etapa de levantamento e seleção do material realizada por meio do rastreio de publicações nas bases de dados eletrônicas citadas, por intermédio dos descritores padronizados em saúde (DeCS), nas línguas portuguesa, espanhola e inglesa, “enfermagem”, “saúde mental”, “esgotamento profissional”, “estresse ocupacional”, “saúde do trabalhador” e “condições de trabalho”, combinados com palavras-chave livres, como “burnout” e “sofrimento psíquico”, de acordo com os operadores booleanos AND e OR, a fim de ampliar e refinar a busca dos estudos relacionados à temática.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre os principais fatores contribuintes para o adoecimento mental dos profissionais de enfermagem, destacam-se a sobrecarga de trabalho, as jornadas prolongadas, a privação do sono, a exposição frequente ao sofrimento e à morte, os conflitos interpessoais, a pressão por respostas rápidas e as dificuldades de conciliar a vida profissional com a pessoal (TOLFO; MONTEIRO; HELOANI, 2023; SANTOS; NAVARRO; ELIAS, 2023).

Nesse contexto, não basta trabalhar a questão da saúde mental dos profissionais de enfermagem com intervenções voltadas para o desenvolvimento de habilidades individuais para lidar com as situações do trabalho diário, é necessário considerar quais são as condições em que ele é realizado e identificar como ele deve ser ajustado às necessidades da melhoria da qualidade da saúde mental dos trabalhadores, o que implica em definir estratégias baseadas na responsabilidade da organização com melhorias realmente eficazes.

No que diz respeito ao trabalho dos enfermeiros, Souza, Cruz e Chaud (2024) identificaram diferentes fatores que podem repercutir no âmbito físico e emocional desses profissionais, relacionados a exigências e requisições que incidem sobre esses profissionais segundo as peculiaridades dos conhecimentos, técnicas e exigências das suas atividades: atenção contínua, capacidade de tomar decisões, agilidade na execução de procedimentos e disponibilidade para responder a situações imprevisíveis. Além disso, esses profissionais precisam lidar com pacientes em condições clínicas graves, familiares emocionalmente fragilizados, além de enfrentar conflitos que podem ocorrer nas relações de trabalho.

Havaei *et al.* (2021) também identificaram associação entre as condições de trabalho e a saúde mental dos enfermeiros, indicando que ambientes organizacionais mais favoráveis estão relacionados a melhores resultados de saúde mental. Também foi apontada possível correlação entre a dificuldade de conciliar trabalho e vida pessoal com manifestações de doença mental, como depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático, *burnout* e insatisfação com a vida.

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

No mesmo plano, Roth, Berger e Krug (2021) ao analisarem as repercussões da sobrecarga de trabalho e das dificuldades de conciliar as responsabilidades profissionais com a vida pessoal, destacaram esses fatores como elementos que comprometem o bem-estar dos enfermeiros. Esses autores destacam que os riscos ocupacionais podem ultrapassar o ambiente de trabalho, afetando os períodos de descanso, a recuperação física e a qualidade de vida desses profissionais.

A sobrecarga laboral também foi colocada em evidência em estudo realizado por Rachubińska *et al.* (2026) com 193 enfermeiros na Polônia: 52,85% apresentaram fadiga moderada, 66,32% relataram insônia e 66,84% apresentaram níveis elevados de estresse. Esses resultados revelaram ainda níveis elevados de exaustão emocional em mais de 45% dos participantes, despersonalização em 43,01% e insatisfação profissional em 73,06%.

Esses achados evidenciam que o desgaste de exigências laborais excessivas dos profissionais de enfermagem pode se manifestar de várias formas. Esse conjunto de riscos psicossociais devem ser analisados para que se possa identificar as causas e possíveis correlações em termos de efeitos físicos, emocionais e de sofrimento relacionado ao trabalho.

A literatura pesquisa, portanto, sugere que a prevenção do adoecimento mental dos enfermeiros depende do reconhecimento de diferentes situações ou condições organizacionais, e também das características das atividades desenvolvidas. Apesar de respostas individuais ao estresse variarem de pessoa para pessoa, existem fatores comuns a diferentes organizações que remetem à necessidade de elaboração de estratégias abrangentes para a promoção da saúde mental.

Com relação aos impactos dos fatores de risco sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem, os estudos pesquisados destacam o estresse ocupacional, a fadiga, as alterações do sono, a ansiedade, os sintomas depressivos, a exaustão emocional e o *burnout*.

O *burnout* aparece em inúmeros estudos, associado ao estresse crônico no trabalho, manifestando-se de várias formas: exaustão emocional, distanciamento mental em relação às atividades profissionais (baixo comprometimento com as funções) e sentimento de insatisfação com a realização profissional (EFIL *et al.*, 2022).

Viana e Kawagoe (2023) colocam em destaque a despersonalização ou distanciamento em relação ao trabalho e às pessoas atendidas com pouco ou nenhum envolvimento emocional, e consideram essas atitudes como possíveis repercussões do esgotamento e da dificuldade de lidar com exigências emocionais persistentes, as quais não significam necessariamente falta de compromisso com o paciente.

A despersonalização assume especial relevância no contexto do adoecimento mental, pois pode comprometer a relação entre o profissional de enfermagem e os pacientes. O distanciamento emocional

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

e a redução da sensibilidade diante das necessidades do outro podem dificultar o reconhecimento e a compreensão das demandas físicas e emocionais dos pacientes. A empatia, como é abordada por Hojat *et al.* (2023), é fundamento do cuidado compassivo, relacionado à disposição de reconhecer o sofrimento e à intenção de aliviá-lo através de uma assistência atenta, humanizada e focada nas efetivas necessidades do paciente.

A despersonalização tem especial significado em termos de impacto do adoecimento mental, em face das repercussões na sua relação com os pacientes, uma vez que o comprometimento profissional é fundamental para o efetivo interesse em reconhecer e compreender as necessidades físicas e emocionais dos pacientes. Essa relação empática (Hojat *et al.*, 2023) tem relação com o cuidado compassivo, relativo à intenção de aliviar o sofrimento e de prover as melhores condições de assistência.

O sentimento de exaustão é outro impacto descrito como repercussão sobre a prática profissional diminuindo a atenção e compromisso com os pacientes. Borba e Queiroz (2023) fazem menção nesse sentido à fadiga por compaixão, desgaste emocional associado à exposição frequente ao sofrimento. No que diz respeito ao enfrentamento e à intervenção para promover a saúde mental dos profissionais de enfermagem, a revisão sistemática realizada por Cohen *et al.* (2023), reunindo estudos sobre diferentes intervenções com foco na promoção do bem-estar e redução do *burnout* entre profissionais de saúde, identificou efeitos positivos em 29 de 33 estudos. As práticas descritas envolveram *mindfulness*, yoga, técnicas de relaxamento, apoio entre pares e mudanças organizacionais relacionadas à redução da carga de trabalho. Os resultados descritos apontaram reduções do *burnout*, do estresse percebido, da ansiedade e de sintomas depressivos, sendo relatadas ainda melhorias na resiliência, na qualidade de vida e no envolvimento profissional.

Práticas como mindfulness e yoga podem contribuir para o cuidado da saúde mental dos profissionais de enfermagem. Nesse caso, a preocupação é fazer com que tenham mais atenção ao presente, aos seus pensamentos e emoções, assim como ao seu corpo. Além do autocontrole, essas intervenções visam capacita-los a aprender a reconhecer as emoções sem reprimi-las, como medo, ansiedade, irritação ou tristeza e evitar reações por impulso, pensando antes de agir. Essas habilidades lhes permitirão lidar melhor com situações estressantes do cotidiano profissional, sem que isso se reflita na sua condição mental e física (JIMÉNEZ-GARCÍA e FLOR-MARTÍNEZ, 2026).

Esses autores apontam que, apesar de evidências sobre a eficácia desse tipo de intervenção, o foco nas estratégias individuais para o enfrentamento do estresse ocupacional não pode prescindir de melhorias nas condições de trabalho. O adoecimento mental dos profissionais de enfermagem deve ser

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

compreendido a partir de um conjunto de fatores: individuais, organizacionais e inerentes à natureza das atividades por eles realizadas.

Os estudos analisados sugerem que a prevenção do adoecimento mental dos profissionais de enfermagem pode ser abordada por meio de estratégias diferenciadas, que devem ser conjugadas para que o foco não seja apenas no indivíduo, mas também o ambiente e condições laborais. Além da atenção individual, também são importantes estratégias para mudar as condições e a organização do trabalho. As intervenções que visam melhorar o ambiente de trabalho ajudam a reduzir os fatores relacionados ao sofrimento psicológico dos trabalhadores (AUST *et al.*, 2024).

Karo *et al.* (2024), em uma metanálise de 16 ensaios clínicos randomizados, descreveram resultados estatisticamente significativos em termos de redução do estresse e sintomas depressivos entre profissionais de enfermagem que participaram de intervenções baseadas em *mindfulness*, embora não tenham sido constatadas evidências conclusivas quanto à redução da ansiedade.

Técnicas de relaxamento, exercícios respiratórios e pausas para recuperação emocional são outras possibilidades de intervenção, conforme estudo de Salcedo *et al.* (2026). Os autores, com base em estudos publicados, encontraram achados indicando benefícios para a saúde física e mental por meio de intervenções visando reduzir a exaustão emocional, como *mindfulness*, treinamento de estratégias de enfrentamento de situações estressantes e técnicas de relaxamento, reduzindo o nível de esgotamento mental. Também apresentaram benefícios relacionados ao distanciamento emocional característico do *burnout*.

Além dessas práticas, o suporte social e a reflexão coletiva sobre as experiências profissionais também podem ser estratégias importantes. Jiménez-García e Flor-Martínez (2026), analisando os resultados de estudos sobre intervenções para prevenir ou reduzir o esgotamento profissional, apontaram como intervenções positivas para a saúde mental as atividades em grupo, oficinas, intervenções de psicologia positiva e reuniões com supervisores experientes. O trabalho coletivo nesse contexto possibilita o compartilhamento de experiências e dificuldades no ambiente de trabalho, possibilitando identificar meios ou instrumentos para lidar com exigências emocionais.

Os resultados apresentados por esses autores sugerem que práticas envolvendo grupos de profissionais em saúde podem ter efeitos positivos com relação à diminuição do esgotamento e do cansaço emocional, apesar de não terem sido demonstrados efeitos conclusivos com relação a todos os indicadores de satisfação e de realização profissional.

A abordagem focada nos indivíduos, ainda que com resultados sugestivos de melhoria da condição física e mental, precisa ser acompanhada de outras intervenções que influenciam a qualidade de vida laboral, como os fatores organizacionais que resultam em sobrecarga e estresse ocupacional.

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

Aust *et al.* (2024), em uma metanálise de 22 estudos sobre intervenções no ambiente e na organização do trabalho, identificaram que 15 estudos reportaram melhora em pelo menos um indicador avaliado. Foram relatadas intervenções de diferentes abordagens, como mudanças nas tarefas e nos processos de trabalho, flexibilização dos horários, melhorias no ambiente físico e iniciativas dos próprios profissionais. Os resultados levantados no estudo colocam em evidência a importância de considerar a organização do trabalho como elemento importante no desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde mental.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa permitiu identificar, com base na literatura, diferentes fatores de risco para a saúde mental dos profissionais de enfermagem, como a sobrecarga de trabalho, as jornadas prolongadas, a privação do sono, a exposição ao sofrimento e à morte, os conflitos interpessoais, a pressão por respostas rápidas e as dificuldades de conciliação entre trabalho e vida pessoal.

Esses fatores estão associados a diferentes manifestações ou repercussões para a saúde mental, como estresse ocupacional, fadiga, insônia, ansiedade, sintomas depressivos, exaustão emocional, *burnout* e distanciamento em relação ao trabalho que se refletem na insatisfação com o próprio trabalho, redução do envolvimento com as atividades e relações com os pacientes prejudicadas.

A pesquisa também permitiu identificar diferentes estratégias de intervenção destinadas a promover a saúde mental dos profissionais de enfermagem e minimizar os impactos dos fatores de risco presentes no ambiente laboral.

As intervenções descritas na literatura envolvem práticas individuais de manejo do estresse, atividades de apoio psicológico e social e mudanças na organização do trabalho.

A relação entre a sobrecarga laboral e o comprometimento da saúde mental pode ser compreendida no contexto de atuação dos enfermeiros, onde se destacam as exigências contínuas impostas aos profissionais. A necessidade de manter a atenção e envolvimento com as atividades de assistência, as exigências relacionadas à tomada de decisão em situações que demandam agilidade de resposta ou envolvem um grande número de pacientes, se somam à dificuldade de lidar com situações de sofrimento e até mesmo conflitos, entre os próprios profissionais, ou com pacientes e familiares atendidos, podem gerar sobrecarga não somente física, mas também emocional.

Diferentes achados apresentam evidências e possíveis correlações entre adoecimento mental e qualidade da assistência, mas os impactos podem variar segundo as circunstâncias de diferentes ambientes de trabalho e a forma como cada pessoa enfrenta ou responde a fatores estressores, ambientais e as situações levantadas. Assim, os dados da literatura remetem à necessidade de promover

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

ambientes que favoreçam não somente a saúde mental dos profissionais, como também o desenvolvimento de relações assistenciais humanizadas.

Em razão da diversidade de fatores contribuintes para o adoecimento físico e emocional dos profissionais de enfermagem, os achados na literatura apontam para a necessidade de conjugar estratégias baseadas na abordagem individualizada (como intervenções baseadas em exercícios de relaxamento mental e físico), estratégias de apoio psicossocial (envolvendo grupos de profissionais, como apoio entre pares, reuniões de reflexão e acesso a suporte psicológico) e intervenções organizacionais (como a melhoria das condições físicas do ambiente e reorganização de atividades que permitam reduzir a sobrecarga laboral).

Abordagens baseadas nesses eixos, como sugerem diferentes pesquisas, permitem articular intervenções em diferentes dimensões (humana, ambiental e laboral) que podem auxiliar no manejo das experiências cotidianas individuais e de grupo. A combinação dessas estratégias pode contribuir para a promoção da qualidade de vida, menor sobrecarga emocional e fortalecimento das relações interpessoais e da capacidade de enfrentamento das adversidades no cotidiano laboral.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, primeiramente, a nossa professora orientadora, pela dedicação, disponibilidade, orientação e contribuições fundamentais para a realização deste estudo. A sua experiência e os seus saberes foram essenciais para o desenvolvimento deste trabalho. A nossa gratidão, também, aos autores e pesquisadores cujas produções científicas trouxeram novos conhecimentos sobre o tema objeto desta pesquisa, contribuindo para os avanços na promoção da saúde mental dos profissionais de enfermagem.

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

REFERÊNCIAS

ALCEDO SAMPEDRO, Concepción; FERNÁNDEZ-PEÑA, Rosario; RUIZ PELLÓN, Noelia; MARTÍN MELÓN, Roberto; ORTEGO-MATÉ, Carmen. Effectiveness of burnout interventions in nursing: a systematic review of systematic reviews with meta-analysis. Nursing Outlook, v. 74, n. 2, art. 102715, 2026. DOI: https://doi.org/10.1016/j.outlook.2026.102715. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41747424/. Acesso em: 3bout. 2026.

BORBA, Gláucia Morgana Nascimento; QUEIROZ, Viviane Cordeiro de. Fadiga por compaixão em enfermeiros intensivistas: revisão integrativa. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 27, n. 6, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i6.2023-056>. Acesso em: 24 maio 2026.

COHEN, Catherine *et al.* Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians and allied healthcare professionals: a systematic review. BMJ Open, v. 13, n. 6, e071203, 2023. DOI: https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-071203. Disponível em: https://bmjopen.bmj.com/content/13/6/e071203. Acesso em: 23 set. 2026.

EFIL, Sevda; TUREN, Sevda; AYVAZ, Meryem Yıldız; BULBUL, Elif; YENI, Tugba. Burnout levels and care behaviours in intensive care nurses: a cross-sectional, multicentre study. Intensive and Critical Care Nursing, v. 71, p. 103246, ago. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2022.103246>. Acesso em: 11 maio 2026.

FONTES, K. B.; PELLOSO, S. M.; CARVALHO, M. D. B. Tendência dos estudos sobre assédio moral e trabalhadores de enfermagem. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 32, n. 4, p. 815-822, jan. 2012.

HAVEI, Farinaz; JI, Xuejun Ryan; MACPHEE, Maura; STRAIGHT, Heather. Identifying the most important workplace factors in predicting nurse mental health using machine learning techniques. BMC Nursing, v. 20, n. 216, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s12912-021-00742-9. Acesso em: 16 maio 2026.

HOJAT, Mohammadreza; MAIO, Vittorio; POHL, Charles A.; GONNELLA, Joseph S. Clinical empathy: definition, measurement, correlates, group differences, erosion, enhancement, and healthcare outcomes. Discover Health Systems, v. 2, n. 8, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s44250-023-00020-2>. Acesso em: 07 maio 2026.

JIMÉNEZ-GARCÍA, Segundo; FLOR-MARTÍNEZ, Aitana. Interventions for preventing or reducing nurse burnout: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Nursing Studies, v. 178, art. 105391, 2026. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2026.105391. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020748926000635. Acesso em: 9 out. 2026.

KARO, Mestiana; SIMORANGKIR, Lindawati; SARAGIH, Ita Daryanti; SUARILAH, Ira; TZENG, Huey-Ming. Effects of mindfulness-based interventions on reducing psychological distress among nurses: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Nursing Scholarship, v. 56, n. 2, p. 319–330, 2024. DOI: https://doi.org/10.1111/jnu.12941. Disponível em: https://sigmapubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jnu.12941. Acesso em: 9 out. 2026.

Revista ARACÊ
ISSN: 2358-2472

RACHUBIŃSKA, Kamila; KUPCEWICZ, Ewa; CYBULSKA, Anna Maria; STĘPIEŃ, Hanna; GROCHANS, Elżbieta; SCHNEIDER-MATYKA, Daria. Psychosocial health risks among nursing staff working in shifts. Frontiers in Public Health, v. 14, p. 1749277, 2026. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1749277>. Acesso em: 12 maio 2026.

RODRÍGUEZ, Gabriel Reyes; CUELLAR-POMPA, Leticia; RODRÍGUEZ NOVO, Natalia; LÓPEZ MARTÍNEZ, Miguel; RODRÍGUEZ GÓMEZ, José Ángel. Validated tools for assessing anxiety and depression in nurses: a systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 22, n. 1714, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph22111714>. Acesso em: 11 maio 2026.

ROTH, Catharina; BERGER, Sarah; KRUG, Katja; MAHLER, Cornelia; WENSING, Michel. Percepções de enfermeiros com formação internacional e enfermeiros anfitriões sobre cultura de segurança, equilíbrio entre vida pessoal e profissional, burnout e demandas do trabalho durante a integração no local de trabalho: um estudo transversal. BMC Nursing, v. 20, n. 77, 2021. DOI: 10.1186/s12912-021-00581-8. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00581-8>. Acesso em: 17 maio 2026.

SANTOS, Yasmin Lívia Queiroz; NAVARRO, Vera Lúcia; ELIAS, Marisa Aparecida. A precarização do trabalho e a saúde dos profissionais de um Centro de Atenção Psicossocial. Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, São Paulo, v. 26, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.cpst.2023.190114. Acesso em: 24 maio 2026.

SOUSA, Erika Xavier de; CRUZ, José Francisco; SILVA, Wilma Alves de Lima da; CHAUD, Daniela Maria Alves. Síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem: uma revisão de literatura sobre determinantes, consequências e prevenção. Saber Científico, v. 12, n. 2, p. 16-32, 2024. Disponível em: https://periodicos.saolucas.edu.br/index.php/resc/article/view/2636. Acesso em: 09 maio 2026.

TOLFO, Suzana da Rosa; MONTEIRO, Janine Kieling; HELOANI, José Roberto Montes. Processos psicossociais e saúde no trabalho: perspectivas teóricas, instrumentos e gerenciamento. Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo, v. 15, n. 2, p. 76-95, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2023.v15i2.4941>. Acesso em: 14 maio 2026.

UNITED NATIONS OFFICE. Europe's health system under strain as doctors and nurses face mental health crisis. Geneva: United Nations, 10 out. 2025. Disponível em: https://www.ungeneva.org/en/news-media/news/2025/10/111617/europes-health-system-under-strain-doctors-and-nurses-face-mental. Acesso em: 17 maio 2026.

VIANA, Daiane Silva Lopes; KAWAGOE, Julia Yaeko. Emergency units and COVID-19: Burnout and empathy reported by nursing professionals and perceived by patients. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 76, n. 6, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0869. Acesso em: 5 maio 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Primary health care. Geneva: WHO, 2025. Disponível em: <www.who.int/health-topics/primary-health-care>. Acesso em: 11 maio 2026.

ZILLMER, Juliana Graciela Vestena; DÍAZ-MEDINA, Blanca Alejandra. Revisión Narrativa: elementos que la constituyen y sus potencialidades. Journal of Nursing and Health, v. 8, n. 1, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfernagem/article/view/13654>. Acesso em: 14 maio 2026.