Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento
e Cuidado na Sociedade Moderna

SAÚDE MENTAL

Edição XXIV

Capítulo 2

SOBRECARGA DE TRABALHO E SEUS EFEITOS NO ESTRESSE E BURNOUT EM ENFERMEIROS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

JOÃO PEDRO DE SOUSA CABRAL[1]
FRANCISCA RAYSSA LIMA DA SILVA[1]
MARIA PAULA ARAÚJO[1]
NAYRA COSTA DE SOUSA[1]
LAYSSE KELY BARBOSA VERAS[1]
GUILHERME DOS SANTOS LIMA[1]
CAMILLE TAYNÁ BARROS SILVA[1]
BRENDA MARQUES DE MACEDO[1]
GLENDA DA SILVA COSTA IBIAPINA[1]
YANA GABRIELE DA COSTA AGUIAR[1]
RÉGISON CARLOS PEREIRA DA SILVA[1]
ANNA LARYSSA DE CARVALHO SILVA[1]
ADRIELLE VARONIL DE SOUSA ROCHA[1]
PAULA DANIELE RODRIGUES DE SOUSA[1]
ÁLYSSON MATEUS FRUTUOSO DELMONES[1]

[1]*Discente - Enfermagem do Centro Universitário Santo Agostinho.*

Palavras-Chave: *Burnout; Estresse Ocupacional; Enfermagem*

DOI 10.59290/978-65-6029-247-5.2

EDITORA PASTEUR

INTRODUÇÃO

A enfermagem é a profissão que mais atua diretamente com os pacientes dentro do ambiente hospitalar, sendo responsável pelo atendimento direto aos pacientes, monitorando a saúde e apoiando emocionalmente. No entanto, a precarização das condições de trabalho desses profissionais tem impactado diretamente sua saúde física e mental, com consequências como estresse e a síndrome de burnout. Esses problemas não são apenas prejudiciais à saúde desses profissionais, mas também à saúde e à qualidade do tratamento prestado em todos os níveis dos sistemas de saúde (DIAS, *et al.*, 2019).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a síndrome de burnout é reconhecida na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como um fenômeno ocupacional. Onde, se manifesta principalmente por meio da sensação crônica de fadiga extrema ou a completa falta de energia, distanciamento emocional do trabalho, acompanhado de pensamentos negativos ou cínicos sobre as atividades profissionais, juntamente com a avaliação de competência no espaço de trabalho. No contexto da enfermagem, essa síndrome pode ser agravada por longas jornadas de trabalho, sobrecarga de atividades e falta de reconhecimento institucional (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2019).

O estresse no ambiente de trabalho é marcado por mudanças físicas, psicológicas e emocionais inadequadas, causadas pelas atividades profissionais. De acordo com uma pesquisa realizada pela *International Stress Management Association* (ISMA), o Brasil seria o segundo país com mais casos de estresse trabalhista, atingindo em torno dos 70% dos trabalhadores brasileiros que relatam sofrer com essa condição. Entre os fatores mais comuns estão a alta demanda assistencial, falta de apoio e descontentamento com as condições de trabalho (SANT'ANA *et al.*, 2023).

Os profissionais de enfermagem buscam o reconhecimento na sociedade, almejando a valorização de sua profissão e o aumento de sua remuneração. Contudo, nesse processo, têm enfrentado diversas dificuldades que acabam comprometendo o desempenho de suas funções, levando à desmotivação. O Burnout, condição que afeta muitos desses profissionais, pode fazer com que sejam vistos por pacientes e colegas de trabalho como indiferentes e distantes. Esse quadro pode refletir negativamente na qualidade da assistência prestada aos pacientes nos serviços de saúde, especialmente considerando que, atualmente, a humanização no atendimento é uma das maiores prioridades e exige um cuidado constante (ANAMT, 2019).

A Enfermagem foi apontada pela *Health Education Authority* como a quarta profissão mais estressante. Além da elevada carga emocional e física, a categoria ainda enfrenta dificuldades em definir claramente seus diferentes papéis, o que contribui para a falta de reconhecimento por parte da sociedade. Essa situação pode levar à despersonalização do profissional em relação à sua própria profissão. Entretanto, é possível prevenir essa situação, desde que a cultura organizacional seja favorável à adoção de práticas e atividades voltadas para a prevenção do estresse crônico (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

A categoria profissional de enfermagem enfrenta diversos desafios no ambiente de trabalho, como a escassez de profissionais para atender à demanda em saúde, a sobrecarga de tarefas e a falta de valorização e reconhecimento pelo trabalho desempenhado. Além disso, o hospital é frequentemente caracterizado como um ambiente insalubre, penoso e perigoso para os trabalhadores. Soma-se a isso a realidade dos baixos salários, que levam muitos profissionais

a acumularem mais de um emprego, resultando em jornadas exaustivas e prejudiciais à saúde física e mental, vale ressaltar que a ausência de políticas efetivas de apoio psicossocial também agrava a situação (SÁ *et al.*, 2014).

Atualmente, a Síndrome de Burnout tem sido reconhecida como um problema de saúde pública, devido ao aumento significativo de sua incidência nos últimos anos em vários países, especialmente no Brasil. Diversas ações podem ser tomadas como a colaboração das instituições de saúde, oferecendo apoio psicológico, melhorando as condições de trabalho e promovendo um ambiente que favoreça o bem-estar dos profissionais (BRITO *et al.*, 2019).

O objetivo deste estudo é relatar e realizar uma reflexão crítica sobre a carga horária abusiva de trabalho do enfermeiro, juntamente com a síndrome de burnout e o estresse com a finalidade de compartilhar vivências e reflexões acerca dos impactos negativos que essas condições têm na saúde mental e física dos profissionais de enfermagem.

MÉTODO

Este relato de experiência adotou uma metodologia qualitativa, fundamenta na observação sobre o trabalho de enfermagem e suas demandas excessivas em um Hospital Estadual de Teresina, referência em procedimentos de alta complexidade, como cirurgias, transplantes e urgências. O estudo foi conduzido por discentes de enfermagem do Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA) durante o estágio curricular II, entre fevereiro e março de 2025, sob supervisão docente. O foco foi analisar como a carga horária excessiva e a sobrecarga de responsabilidades impactam a saúde física e mental desses profissionais e como isso afeta o cuidado prestado.

A coleta de dados ocorreu em duas etapas principais, conforme detalhado na **Tabela 2.1**. A primeira consistiu na observação sistemática da dinâmica de trabalho em setores críticos, como a UTI, o posto de enfermagem e a admissão. Onde foi possível ver a frequência de conflitos interpessoais, a distribuição de tarefas e os desafios cotidianos, como escassez de recursos e sobrelotação de pacientes.

Logo depois, na segunda etapa foi feito a realização de palestras e rodas de conversa, baseadas em um roteiro criado com o apoio e orientação do preceptor, onde o objetivo era transmitir o conteúdo de forma clara, coesa e acessível, promovendo a conscientização entre os profissionais de saúde sobre os riscos e sinais dessas condições, abordando sintomas, causas e prevenção do burnout. Os acadêmicos mediram o engajamento dos profissionais por meio de perguntas abertas, estimulando relatos sobre vivências pessoais.

Tabela 2.1 Etapas da Metodologia

Atividade	Objetivo	Ferramentas Utilizadas
Observação do cotidiano	Identificar fatores de estresse e dinâmicas de trabalho	Diário de campo, notas estruturadas
Conversas e palestras	Promover conscientização sobre burnout e estratégias de enfrentamento	Roteiro guiado, debates abertos

Com a desenvoltura da roda de conversa, os enfermeiros relataram enfrentar sobrecarga de trabalho devido ao excesso de pacientes, somada a demandas administrativas frequentes, conflitos no ambiente hospitalar e subdimensionamento de equipe. Essa realidade resultava em acúmulo de funções, agravado por jornadas extensas, falta de insumos básicos e dificuldade em equilibrar vida pessoal e profissional, muitos mencionaram a privação de momentos de lazer e convívio familiar. Tais fatores foram

identificados como desencadeadores de esgotamento físico e mental, com relatos consistentes de sintomas associados à síndrome de burnout.

Os relatos coletados foram organizados e analisados de forma temática, permitindo identificar padrões recorrentes nas falas dos profissionais. Utilizou-se a análise de conteúdo para categorizar os principais desafios enfrentados, como mostra a **Tabela 2.2**, que sintetiza os problemas mais citados e suas consequências diretas no cotidiano de trabalho.

Tabela 2.2 Principais Desafios Relatados pelos Enfermeiros e Seus Impactos

Desafios Identificados	Consequências Diretas
Falta de recursos materiais	Promover conscientização sobre burnout e estratégias de enfrentamento
Conflitos interpessoais	Ambiente hostil, redução da colaboração entre a equipe
Jornadas extras	Fadiga crônica, dificuldade em conciliar vida pessoal e profissional

Além da observação estruturada, os acadêmicos registraram comportamentos não verbais durante as interações, como expressões de cansaço, frustração e desânimo, que reforçavam os relatos de esgotamento. Esses registros foram feitos em um diário de campo, que serviu como complemento qualitativo às discussões formais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo evidenciaram uma realidade alarmante entre os profissionais de enfermagem do hospital, com condições de trabalho que contribuem significativamente para desenvolvimento de estresse ocupacional e síndrome de burnout. A análise dos dados revelou que, os enfermeiros frequentemente acumulavam mais de um emprego, situação essa que ultrapassa os limites estabelecidos pela legislação trabalhista brasileira. Esse cenário foi ainda mais agravado pela escassez de recursos materiais e com os profissionais relatando falta frequente de insumos básicos.

A relação direta entre carga horária excessiva e problemas de saúde mental ficou evidente na análise dos dados. Entre os enfermeiros com jornada de trabalho excessiva, mais da metade apresentaram sintomas graves de burnout, caracterizados por exaustão emocional extrema, distanciamento afetivo dos pacientes e sensação de ineficácia profissional. Esses achados corroboram estudos anteriores que demonstram como as longas jornadas na área da saúde estão diretamente associadas ao desenvolvimento de transtornos mentais entre os trabalhadores. Vale destacar que, a maioria dos participantes relataram sinais claros de despersonalização, um dos componentes centrais da síndrome, manifestado através de relatos.

Além dos impactos na saúde mental, foram mencionados que muitos enfermeiros sentem dores musculoesqueléticas, enquanto a outra metade mencionaram problemas de sono persistentes. Esses problemas de saúde física mostraram-se intimamente relacionados com a sobrecarga de trabalho e a falta de condições ergonômicas adequadas nos setores hospitalares observados. A situação se mostrou particularmente crítica nas unidades de terapia intensiva e emergência, onde os profissionais estão submetidos a níveis ainda mais elevados de estresse e pressão emocional.

O estudo também identificou impactos profundos na vida pessoal e familiar dos profissionais. Que relataram conflitos familiares decorrentes da ausência em eventos importantes, afirmaram não conseguir dedicar tempo adequado a atividades de lazer ou autocuidado. Foi revelado também que as condições de trabalho precárias na enfermagem ultrapassam os limites do ambiente hospitalar, afetando diversas dimensões da vida dos profissionais.

No que diz respeito às políticas de saúde mental, demonstraram uma completa ausência de programas institucionais de apoio aos profissionais. Nenhum dos enfermeiros entrevistados relatou ter acesso a serviços de acompanhamento psicológico ou outras iniciativas voltadas para a prevenção do estresse ocupacional e burnout. A falta de implementação dessas políticas agrava as condições de saúde dos profissionais.

Os achados desses relatos reforçam a urgência de medidas concretas para melhorar as condições de trabalho na enfermagem. A implementação efetiva da legislação trabalhista, com limitação real das jornadas e garantia de pausas regulares, surge como medida prioritária. Paralelamente, a criação de programas institucionais de saúde mental, com acompanhamento psicológico regular e espaços para discussão das dificuldades enfrentadas no cotidiano profissional, mostrou-se essencial para prevenir o agravamento dos casos de burnout. Essas intervenções, aliadas a melhorias nas condições materiais de trabalho, poderiam contribuir significativamente para a qualidade de vida dos profissionais e, consequentemente, para a melhoria da assistência prestada aos pacientes.

Por fim, na ação realizada destacam a necessidade de ampliar a discussão sobre saúde do trabalhador no contexto da enfermagem, com especial atenção para os aspectos psicológicos e emocionais envolvidos na prática profissional. A realização de novos estudos, com abordagens metodológicas diversificadas e em diferentes contextos hospitalares, poderia contribuir para um entendimento mais amplo dessa problemática complexa, subsidiando a formulação de políticas públicas mais efetivas para a categoria

CONCLUSÃO

Este estudo evidenciou que as condições de trabalho precárias, marcadas por jornadas exaustivas, escassez de recursos e falta de apoio institucional, são determinantes para o elevado índice de estresse ocupacional e síndrome de burnout entre os enfermeiros do hospital em que os discentes atuaram. Além disso, a falta de políticas de saúde mental no ambiente hospitalar agravou significativamente esse cenário, deixando os profissionais vulneráveis a consequências físicas e psicológicas, como dores crônicas, distúrbios do sono e conflitos familiares.

Os achados reforçam a necessidade urgente de implementação efetiva das legislações trabalhistas vigentes, em que prevê a promoção da saúde mental no ambiente laboral. Medidas essas, como a adequação das jornadas de trabalho, garantia de pausas regulares e criação de programas de acompanhamento psicológico institucional surgem como estratégias essenciais para mitigar os problemas identificados. Além disso, a melhoria nas condições estruturais e a valorização profissional são fundamentais para assegurar não apenas o bem-estar dos enfermeiros, mas também a qualidade da assistência prestada aos pacientes.

Este estudo sugere ainda a realização de novas pesquisas que avaliem a eficácia de intervenções específicas, como a implantação de comitês de saúde mental em hospitais e a aplicação de terapias cognitivo-comportamentais em grupo para profissionais de enfermagem. Investigar como essas medidas impactam a redução dos índices de burnout e a melhoria da qualidade de vida no trabalho pode fornecer subsídios valiosos para a elaboração de políticas públicas mais assertivas. A ampliação do debate sobre saúde ocupacional na enfermagem é, portanto, um caminho necessário para transformar a realidade desses profissionais e garantir um sistema de saúde mais humano e sustentável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANAMT. Associação Nacional de Medicina do Trabalho Estresse e burnout: por que a saúde emocional no trabalho importa? Disponível em: https://www.anamt.org.br/portal/2019/07/12/estresse-e-burnout-por-que-a-saude-emocional no-trabalho-importa/. Acesso em: 10 abr. 2025

BRITO, T.B., *et al.* Síndrome de burnout: Estratégias de prevenção e tratamento nos profissionais de enfermagem. Revista Uningá, v. 56, n. S2, p. 113, 2019. DOI: https://doi.org/10.46311/2318-0579.56.eUJ2383

DIAS M.O., *et al.* Percepções das lideranças de enfermagem sobre a luta contra precarização das condições de trabalho. Revista da Escola de Enfermagem da USP. 53:e03492, 2019. DOI: 1590/S1980-220X2018025503492

OLIVEIRA R.F., *et al.* Incidência da Síndrome de Burnout nos Profissionais de Enfermagem: Uma Revisão Integrativa. Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro. v.7, e1383, 2017. DOI: https://doi.org/10.19175/recom.v7i0.1383

SÁ M.A.S., *et al.* Burnout: o impacto da satisfação no trabalho em profissionais de enfermagem. Psicologia & Sociedade. 664, 2014. DOI: 10.1590/S0102-71822014000300015.

SANT'ANA, J.C.P., *et al.* Prevalência e fatores associados ao estresse relacionado ao trabalho e à síndrome de burnout entre profissionais de enfermagem que atuam em oncologia. Revista Brasileira de Cancerologia. V. 69, n. 2, p. e 053644, 2023. DOI: 10.32635/2176-9745.RBC.2023v69n2.3644.

WHO - World Heatlh Organization. Disponível em: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases. Acesso em: 10 abr. 2025.