



DESGASTE FÍSICO E PSICOLÓGICO EM TRABALHADORES DA ENFERMAGEM: IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE E O CUIDADO

PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL EXHAUSTION IN NURSING WORKERS: IMPLICATIONS FOR HEALTH AND CARE

Claricéia Marcelino ¹
Mônica Rodrigues da Silva ²
Elias José Oliveira ³
Emilene Ferreira de Castro ⁴

Resumo

A enfermagem é uma profissão fundamental no sistema de saúde, responsável por desempenhar funções essenciais, contudo, constantemente expostas rotinas extenuantes e desafiadora. Tal fato de forma acumulativa, contribui para o surgimento de quadros de esgotamento físico e psicológico, comprometendo não apenas a saúde e qualidade de vida destes trabalhadores, mas também a segurança e a efetividade do cuidado prestado. Este estudo investigou na literatura disponível, o desgaste físico e mental destes profissionais, para identificar os principais determinantes desse fenômeno, analisar suas repercussões individuais e sistêmicas, e discutir propostas de intervenção fundamentadas em evidências, com vistas à promoção de ambientes de trabalho mais seguros, saudáveis e sustentáveis. Para isto utilizou-se de revisão integrativa do período de 2015 a 2025 nas bases PubMed, LILACS, BVS, Scopus, Web of Science, CINAHL e MEDLINE, utilizando descritores em português, inglês e espanhol combinados a operadores booleanos. Após triagem segundo o PRISMA, 19 de 823 trabalhos foram incluídos, a qualidade metodológica foi avaliada pela ferramenta Joanna Briggs Institute (JBI) (estudos quantitativos) e Critical Appraisal Skills Programme (CASP) (qualitativos). Os achados foram organizados em quatro dimensões: condições de trabalho e carga assistencial; determinantes; repercussões individuais e sistêmicas; e estratégias de intervenção e enfrentamento. Evidenciou-se elevada prevalência de ansiedade, depressão e síndrome de burnout, associada a jornadas prolongadas, múltiplos vínculos, exposição à violência, insuficiência de recursos e reconhecimento. Tais fatores, estruturais e multifatoriais, relacionam-se à piora da qualidade e segurança assistencial, ao absenteísmo, à rotatividade e à intenção de abandono da profissão. Diante

1 Graduanda do Curso de Graduação em enfermagem, da faculdade de Medicina, da Universidade Federal de Uberlândia-UFU, Uberlândia-MG, Brasil. **ORCID:**

2 Docente do Curso de Graduação em enfermagem, da faculdade de Medicina (FAMED), da Universidade Federal de Uberlândia-UFU, Uberlândia- MG, Brasil. Doutora pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro-UFTM, do Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde-PPGAS, Uberaba-MG, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1661-6312>.

3 Docente do Curso de Graduação em enfermagem, da faculdade de Medicina (FAMED), da Universidade Federal de Uberlândia-UFU, Uberlândia- MG, Brasil. Doutor pela Universidade Federal de Uberlândia-UFU, do Programa de Pós-Graduação em Imunologia e Parasitologia Aplicadas-PPIPA, Uberlândia-MG, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4473-6389>.

4 Pós-graduanda do Programa de Pós-Graduação em Microbiologia, Parasitologia e Patologia, da Universidade Federal do Paraná-UFPR, Curitiba-PR, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4189-0041>.

desse cenário, reitera-se a necessidade de medidas sustentáveis como suporte emocional institucional, educação permanente, melhoria das condições de trabalho, valorização profissional e liderança empática e estudos longitudinais, com enfoque interseccional, para avaliar a efetividade das intervenções, considerando a saúde dos profissionais de enfermagem como eixo estratégico para a qualidade dos sistemas de saúde.

Palavras-chave: Carga de Trabalho. Condições de Trabalho. Estresse Ocupacional. Esgotamento Profissional. Fadiga Emocional.

1 INTRODUÇÃO

A enfermagem é uma profissão fundamental no sistema de saúde, responsável por desempenhar funções essenciais na promoção, prevenção e recuperação da saúde, no entanto, está constantemente associada a uma rotina laboral exaustiva e desafiadora. Diariamente, enfermeiros e técnicos de enfermagem enfrentam extensas jornadas de trabalho, condições adversas e falta de reconhecimento profissional (Dias et al., 2023). Esses fatores, de modo acumulativo, contribuem para o surgimento de quadros de esgotamento físico e psicológico, o que compromete não apenas a saúde e qualidade de vida destes trabalhadores, mas também a segurança e a efetividade do cuidado prestado aos pacientes (Costa et al., 2017) .

A Síndrome de Burnout por exemplo, classificada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2019 como um fenômeno ocupacional resultante de estresse crônico no local de trabalho, apresenta alta incidência entre profissionais de enfermagem. Trata-se de um quadro caracterizado por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal (OPAS, 2019; WHO, 2019). Pesquisas indicam que a sobrecarga de trabalho, a escassez de recursos materiais e humanos, a ausência de reconhecimento institucional e a precarização das condições de trabalho são os principais vetores para o desenvolvimento dessa síndrome na categoria (Gonçalves et al., 2024).

Pesquisas anteriores, como a de Silva et al. (2015), sinalizavam há algum tempo, que manifestações clínicas relacionadas ao estresse ocupacional e à síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem já eram observados e deveriam ser considerados. Nesse estudo supracitado, cerca de 55,3% dos participantes relataram sintomas como esgotamento psíquico, desmotivação, perda do sentido no exercício da profissão e distanciamento emocional dos pacientes. Esses quadros comprometem gravemente a segurança do cuidado, uma vez que estão associados ao aumento de eventos adversos, absenteísmo, pedidos de afastamento e alta rotatividade de pessoal (Leite et al., 2025; Silva et al., 2015).

Em âmbito nacional, essa realidade se apresenta ainda mais crítica. Paiva (2024) relata que a categoria convive com desafios estruturais históricos, como remuneração incompatível

com as exigências da função, dupla ou tripla jornada de trabalho, acúmulo de vínculos empregatícios e falta de reconhecimento social e institucional. Essas condições contribuem para agravamento do estresse ocupacional e reforçam a necessidade de intervenções estruturais que assegurem condições de trabalho adequadas, além de ações de cuidado institucional voltadas à saúde mental dos profissionais. (Paiva, 2024).

Diante desse panorama, este artigo conduz uma revisão integrativa da literatura científica sobre o desgaste físico e mental dos profissionais de enfermagem, de modo a compreender os principais determinantes desse fenômeno, analisar suas repercussões individuais e sistêmicas, e discutir propostas de intervenção fundamentadas em evidências, com vistas à promoção de ambientes de trabalho mais seguros, saudáveis e sustentáveis para os profissionais da enfermagem.

2 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, abordagem metodológica que permite reunir, analisar criticamente e sintetizar as evidências científicas disponíveis sobre o desgaste físico e emocional de profissionais de enfermagem (Whittemore e Knafl, 2005). A adoção dessa estratégia visa compreender de que maneira as atividades exercidas por esses profissionais contribuem para seu adoecimento. Com base nisso, definiu-se como questão norteadora: *Como as rotinas de trabalho e as condições a que estão expostos os profissionais de enfermagem impactam na sua saúde física e emocional, e também na sua práxis?*

A revisão seguiu as diretrizes PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) para garantir rigor metodológico, transparência e reprodutibilidade (Page et al., 2021). As buscas por artigos científicos foram realizadas em bases de dados reconhecidas como PubMed, LILACS, BVS, Scopus, Web of Science, CINAHL e MEDLINE, abrangendo o período de 2015 a 2025. Para a estratégia de busca, foram utilizados descritores em português (“carga de trabalho”, “estresse ocupacional”, “desgaste profissional”, “condições de trabalho”, “esgotamento emocional”, “fadiga física”), em inglês (“nursing workload”, “occupational stress”, “burnout”, “nurses’ working conditions”, “emotional exhaustion”, “physical fatigue”), e em espanhol (“carga laboral”, “estrés laboral”, “desgaste profesional”), associados a conectores booleanos (Library Health Sciences, 2024), para alcançar maiores resultados.

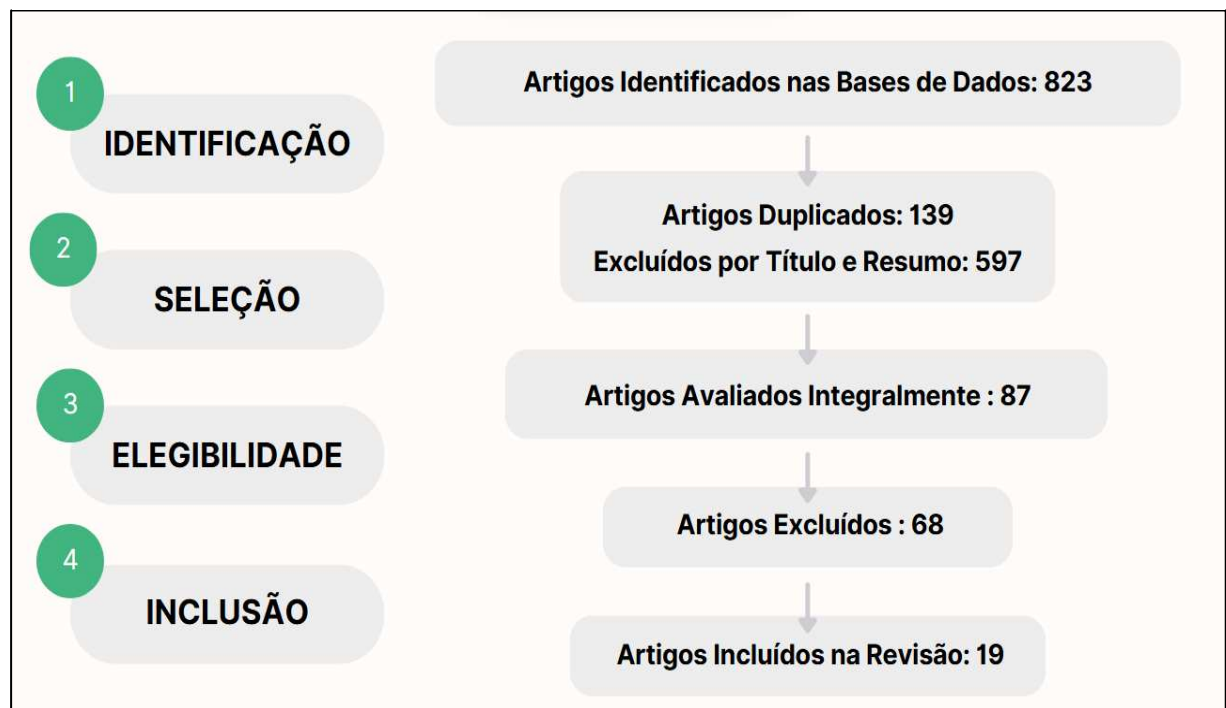
Foram incluídos na amostra artigos publicados nos idiomas (português, espanhol, inglês) que abordassem a temática proposta, incluindo revisões sistemáticas, estudos originais

e estudos de caso publicados em periódicos revisados por pares. Foram excluídos trabalhos fora do contexto da enfermagem, publicações não indexadas ou que não apresentava dados empíricos. A triagem dos estudos seguiu as etapas estabelecidas no fluxograma PRISMA: exclusão de duplicatas, seleção por título e resumo, seguida de leitura integral dos textos (Figura 1).

A metodologia dos estudos incluídos foi avaliada por meio de instrumentos validados. Para os trabalhos de natureza quantitativos, utilizou-se a ferramenta de avaliação crítica do Joanna Briggs Institute (JBI) (Barker et al., 2023), enquanto para os estudos qualitativos foi adotado o Critical Appraisal Skills Programme (CASP) (Long, French e Brooks, 2020). Os dados extraídos de cada trabalho foram organizados em planilhas eletrônica para análise qualitativa e identificação de padrões, falhas e evidências relevantes para este estudo. Não se trata de apenas revisar o que já foi publicado sobre o tema, mas demonstrar que o problema encontra sustentação na literatura e que a sua compreensão ainda requer estudos mais aprofundados ou metodologias alternativas para ser compreendido.

Por se tratar de um estudo que utiliza dados secundários de acesso público, não foi necessária submissão a Comitê de Ética.

Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos incluídos no estudo de acordo com o PRISMA.



Fonte: Os autores, adaptado de PRISMA (2020).

3 RESULTADOS

A partir da revisão integrativa da literatura foi possível categorizar/evidenciar quatro (4) dimensões relacionadas ao desgaste físico e mental dos profissionais de enfermagem, aos seus principais determinantes, suas repercussões individuais e sistêmicas, e intervenção fundamentadas em evidências, para a promoção de ambientes de trabalho mais seguros, saudáveis e sustentáveis para os profissionais da enfermagem.

1.1. Profissional de Enfermagem, Sobrecarga, Capacitação e Valorização Profissional

A enfermagem é uma profissão essencial e multidisciplinar, sua atuação se estende desde cuidados preventivos, educação em saúde e assistenciais básicos até intervenções de alta complexidade, sempre priorizando a segurança e qualidade da assistência em saúde (Kohnen et al., 2023). Dentre os profissionais de enfermagem estão enfermeiros, técnicos e auxiliares, que integram equipes interprofissionais e atuam em diferentes níveis de complexidade. A prática da enfermagem é regulamentada por códigos de ética e diretrizes técnicas, com ênfase na promoção da saúde, prevenção de doenças e reabilitação de indivíduos e comunidades, não se limitando apenas a procedimentos técnicos, mas também habilidades como comunicação efetiva, tomada de decisão clínica e gestão de recursos, exigindo formação contínua e poder de adaptação (Alshammary et al., 2024; Hoskins, Grady e Ulrich, 2018).

Diferentes estudos indicam que a presença de enfermeiros bem capacitados está associada à redução de mortalidade hospitalar especialmente em unidades de terapia intensiva (UTI) (Coster, Watkins e Norman, 2018; Liao et al., 2017), assim como a atuação de enfermeiros especialistas na condução de casos crônicos como diabetes mellitus e hipertensão melhorou significativamente a adesão ao tratamento, reduzindo os riscos de agravos e complicações (Coster, Watkins e Norman, 2018).

No entanto, apesar de sua importância, essa categoria profissional é marcada por desafios estruturais e institucionais. Dados recentes da Organização Mundial da Saúde apontam que, embora o número de profissionais tenha alcançado 29,8 milhões em 2023, cerca de 78% deles concentram-se em regiões que abrangem apenas 49% da população mundial (WHO, 2025). Essa distribuição desigual revela fragilidades nos sistemas de saúde de países de baixa e média renda, onde a densidade de enfermeiros por habitante pode ser dez vezes menor em relação aos países de alta renda. Essa escassez é agravada por condições laborais precárias, como jornadas extensas, exposição constante a riscos biológicos, falta de recursos

materiais e de reconhecimento (Mwine et al., 2023). No Brasil, estudos em unidades de terapia intensiva neonatal revelam que a carga de trabalho dos enfermeiros atinge uma média de 749,9 pontos na escala NAS (Nursing Activities Score), valor aproximadamente 40% superior ao registrado em UTIs adulto (Albuquerque et al., 2024). Em serviços de emergência, 55,4% dos profissionais relatam exaustão emocional moderada a intensa (Ribeiro et al., 2021).

O cenário de sobrecarga e adoecimento mental dos profissionais de enfermagem ganhou destaque durante a pandemia de COVID-19. Um estudo realizado na China com 1.257 enfermeiros revelou uma alta prevalência de sintomas relacionadas a saúde mental, destes uma proporção significativa de participantes apresentou sintomas de ansiedade, depressão e insônia, e mais de 70% relataram sofrimento psicológico (Georgousopoulou et al., 2024). No contexto brasileiro, dados levantados em unidades de pronto atendimento mostraram que 78,3% dos enfermeiros apresentaram baixa realização profissional, associada a síndrome de burnout e queda significativa na qualidade de vida (Ribeiro et al., 2021).

Diante destes números, fica evidente a necessidade de investimentos em melhores condições de trabalho, educação permanente da equipe de enfermagem e fortalecimento institucional. Estudos demonstraram que programas de formação em liderança para enfermeiros impactam positivamente a prática clínica, com relatos de maior segurança na implementação de protocolos e redução de erros relacionados ao cuidado (Page, Halcomb e Sim, 2021). Paralelamente, a valorização social da profissão tem se mostrado um fator protetivo, em um estudo europeu, 97% da população expressa confiança em enfermeiros para cuidados domiciliares, e 76% apoiam a prescrição de medicamentos por esses profissionais (Rodríguez-Pérez et al., 2022). A formação contínua, aliada a políticas de retenção e de reconhecimento se mostra uma estratégia para o fortalecimento dos sistemas de saúde e da profissão (WHO, 2025).

1.2. Condições de Trabalho, baixa remuneração e adoecimento

As condições de trabalho oferecidas aos profissionais de enfermagem são caracterizadas por jornadas extenuantes, múltiplos vínculos empregatícios, sobrecarga de funções e atividades, além de equipes subdimensionadas, situações tais que contribuem para o adoecimento físico e mental. Estudos demonstraram que, em média, os profissionais de enfermagem trabalham mais de 12 horas por turno (Rainbow et al., 2024), e muitas vezes dormem até cinco horas por noite (Veloso et al., 2024), isto geralmente em ambientes de alta demanda, expostos constantemente a riscos físicos e biológicos, o que pode resultar em fadiga

crônica, distúrbios do sono, lesões musculoesqueléticas e maior incidência de doenças crônicas, como obesidade e diabetes (Rainbow et al., 2024; Shafeek et al., 2023). No Brasil, em condições não diferentes destas, o estudo realizado por Marinho et al., (2024), nas capitais da região Sudeste demonstrou que enfermeiros da Atenção Primária à Saúde enfrentam desafios relacionados à infraestrutura precária das unidades de saúde e à fragilidade dos vínculos empregatícios, fatores que comprometem a qualidade da assistência prestada e aumentam o estresse ocupacional e a insatisfação profissional.

Ademais a estas condições, a literatura aponta ainda que a violência no ambiente de trabalho é um problema significativo para a enfermagem, sendo os profissionais frequentemente alvos de agressões físicas, verbais e até mesmo assédio moral ou sexual, tanto por parte de pacientes quanto de familiares e colegas de trabalho (Bernardes et al., 2021). Pesquisas realizadas em diferentes países demonstram que a violência contra profissionais de enfermagem ultrapassa 80% em algumas unidades, como emergências e UTIs, sendo o desacato verbal o mais comum, seguido por agressões físicas e psicológicas⁴. Essas situações acumuladas as condições mencionadas anteriormente impactam profundamente a saúde mental dos trabalhadores, desencadeando quadros de ansiedade, insônia e sintomas de burnout, além de reduzir a satisfação no trabalho (Bernardes et al., 2021; Wisniewski et al., 2015).

Agravantes como a falta de reconhecimento profissional, baixa remuneração e pouca valorização social, contribuem para o adoecimento, a rotatividade e o abandono da profissão (Bernardes et al., 2021; Wisniewski et al., 2015). Nesse cenário, se faz necessário a implementação de políticas institucionais e públicas que promovam a segurança, a valorização e a saúde dos trabalhadores de enfermagem, visando garantir a qualidade da assistência e a sustentabilidade dos sistemas de saúde (Rainbow et al., 2024; Wisniewski et al., 2015). A discussão é o local do artigo que abriga os comentários sobre o significado dos resultados, a comparação com outros achados de pesquisas e a posição do autor sobre o assunto.

1.3. Saúde Mental e Psicopatologias Relacionadas as Condições Laborais

Os profissionais de enfermagem frequentemente têm sua saúde mental afetada pelas condições laborais adversas, o que por sua vez, é um dos principais fatores responsáveis pelo aparecimento das diversas psicopatologias como ansiedade, depressão, síndrome de burnout e transtornos psicossomáticos (Fernandes, Soares e Silva, 2018). Dados apresentados por estudos brasileiros apontam que cerca de 23% dos trabalhadores de enfermagem hospitalar

apresentam sofrimento mental clinicamente significativo, caracterizado por sintomas como nervosismo, tensão, irritabilidade e sentimento de culpa, frequentemente associados à alta demanda psicológica e ao baixo controle sobre o trabalho (Santana et al., 2024), condição que é agravada em setores de alta complexidade, onde a exposição a violência física ou verbal por parte de pacientes e familiares somatiza o risco de transtornos como estresse pós-traumático (Fernandes, Soares e Silva, 2018; Santana et al., 2024).

Na literatura, a correlação entre sobrecarga de trabalho, falta de suporte organizacional e insatisfação salarial com os quadros de sofrimento físico e mental é constante, dentre as muitas psicopatologias ocupacionais desenvolvidas por essa associação, a síndrome de burnout destaca-se com prevalência de 78,9% em diferentes contextos, a exaustão emocional atinge 35,4% dos enfermeiros, enquanto a despersonalização afeta 44,7% e a baixa realização profissional 57,8% (Hussien et al., 2025). Os estudos sobre essas condições evidenciam ainda que os múltiplos vínculos empregatícios e jornadas superiores a 40 horas semanais apresentam maior risco de desenvolver transtornos mentais, como insônia crônica e alterações de humor (Santana et al., 2024).

O comprometimento da saúde mental dos profissionais de enfermagem também está associado ao aumento da incidência de falhas assistenciais, omissões de cuidados essenciais e manifestações recorrentes do desejo de desligamento da profissão (Fernandes, Soares e Silva, 2018; Lima et al., 2023). O estudo conduzido por Lima revelou que cerca de 30% dos profissionais que apresentavam sintomas relacionados ao psicoticismo e à ansiedade demonstraram intenção de migrar para outra carreira, reforçando a estreita relação entre o adoecimento mental e os índices de rotatividade na enfermagem.

As implicações dessas psicopatologias ultrapassam o escopo individual, afetando diretamente a qualidade da assistência prestada e a sustentabilidade dos sistemas de saúde. A perpetuação dessas condições sem o devido enfrentamento institucional pode culminar na cronificação dos transtornos mentais, com repercussões severas tanto para o bem-estar dos profissionais quanto para a segurança dos pacientes e a eficiência organizacional como um todo.

1.4. Qualidade de Vida e Trabalho na Enfermagem

Segundo a OMS (1995), qualidade de vida diz respeito à percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. No contexto da enfermagem, em concordância com a definição da OMS, a qualidade de vida dos profissionais

é diretamente influenciada pela relação entre fatores pessoais, ocupacionais e organizacionais, relação que cada vez mais, tem se tornado objeto de interesse acadêmico e institucional, especialmente diante dos desafios impostos pelas condições laborais intensas e pelas exigências emocionais da prática assistencial.

Para análise da qualidade de vida de profissionais de enfermagem, tem sido utilizado instrumentos como o WHOQOL-bref, um questionário de 26 questões desenvolvido pela OMS, que avalia domínios físico, psicológico, social e ambiental (The Whoqol Group, 1995). Com base neste instrumento, estudos indicam que além da qualidade de vida no trabalho e a satisfação profissional estarem intimamente relacionadas os escores de qualidade de vida entre enfermeiros são frequentemente insatisfatórios nos domínios físico e psicológico, um reflexo das jornadas exaustivas, baixa remuneração, insegurança institucional e sobrecarga emocional (Sibuea, Sulastiana e Fitriana, 2024; Viselita, Handiyani e Pujasari, 2019).

A relação entre qualidade de vida e condições laborais precárias é reiterada em diversos estudos nacionais e internacionais. O trabalho de Cueva-Pila et al., (2022), revelou que mais de 60% dos profissionais avaliados apresentaram percepção negativa sobre sua qualidade de vida relacionada ao trabalho. Dentre os fatores mais associados a essa baixa qualidade de vida estão carga horária superior a 40 horas semanais, falta de apoio institucional, vivências de violência ocupacional e remuneração insuficiente (Cueva-Pila et al., 2022; Sibuea, Sulastiana e Fitriana, 2024; Viselita, Handiyani e Pujasari, 2019). Essa exposição contínua a situações de estresse e a escassez de suporte organizacional contribuem para o desenvolvimento de sintomas de burnout, ansiedade e depressão, que, por sua vez, afetam negativamente o bem-estar físico e mental (Khatatbeh et al., 2021; Sibuea, Sulastiana e Fitriana, 2024). Além disso, a falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional, especialmente entre aqueles que desempenham jornadas noturnas ou rotativas, está associada a piores indicadores de qualidade de vida, como fadiga crônica, insônia e maior prevalência de psicopatologias (Orszulak et al., 2022; Sibuea, Sulastiana e Fitriana, 2024).

Esses dados reforçam a necessidade de políticas de gestão voltadas à humanização das relações de trabalho e à promoção da saúde ocupacional, estudos recomenda-se a implantação de programas institucionais de suporte emocional, flexibilização de jornadas, incentivo ao autocuidado e valorização profissional como estratégias efetivas para promover bem-estar e sustentação de uma prática assistencial de qualidade (Lima et al., 2025), assim como evidenciam que intervenções institucionais, como programas de promoção à saúde, capacitação profissional, valorização salarial e fortalecimento do suporte social, são capazes de melhorar significativamente a qualidade de vida dos enfermeiros (Viselita, Handiyani e

Pujasari, 2019). Lideranças que promovem ambientes de trabalho colaborativos e respeitosos, aliadas a políticas de reconhecimento e participação ativa dos profissionais, estão associadas a maior satisfação no trabalho, aumento da produtividade e melhoria na qualidade da assistência prestada (Sibuea, Sulastiana e Fitriana, 2024). A compreensão da qualidade de vida como elemento estruturante do exercício profissional em enfermagem é fundamental para formulação de políticas públicas e institucionais que garantam condições adequadas de trabalho e cuidado. A discussão é o local do artigo que abriga os comentários sobre o significado dos resultados, a comparação com outros achados de pesquisas e a posição do autor sobre o assunto.

4 DISCUSSÃO

Esta revisão demonstrou que o desgaste físico e mental dos profissionais de enfermagem constitui um fenômeno de natureza complexa e multifatorial, decorrente da sobreposição entre condições de trabalho precárias, demandas emocionais elevadas e insuficiência de suporte institucional. Os resultados evidenciam alta prevalência de sintomas de sofrimento psíquico, como ansiedade, depressão e síndrome de burnout, frequentemente relacionados a extensas jornadas de trabalho, acumulação de vínculos empregatícios, exposição a situações de violência e ausência de reconhecimento profissional (Bernardes et al., 2021; Hussien et al., 2025; Santana et al., 2024). Esses achados convergem com a produção científica internacional, que destaca o crescimento expressivo de adoecimento mental entre trabalhadores da saúde, sobretudo em ambientes de alta complexidade, como unidades de terapia intensiva e serviços de emergência (Khatatbeh et al., 2021; Rainbow et al., 2024).

Com a este trabalho, foi possível evidenciar também a influência direta e significativa que fatores organizacionais e ambientais exercem sobre a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. A aplicação do instrumento WHOQOL-bref em múltiplos estudos identificou escores reduzidos nos domínios físico e psicológico, indicando que o excesso de demanda laboral, as condições institucionais insatisfatórias e a precarização dos vínculos empregatícios comprometem substancialmente o bem-estar desses trabalhadores (Sibuea, Sulastiana e Fitriana, 2024; Viselita, Handiyani e Pujasari, 2019). Tais achados revelam desafios que transcendem o âmbito individual, estando associados tanto ao aumento do risco para transtornos mentais e doenças crônicas quanto a repercussões coletivas, como a diminuição da segurança do paciente, o crescimento do absenteísmo e a alta rotatividade profissional. Adicionalmente, o desequilíbrio entre vida pessoal e profissional emergiu como um aspecto

agravante, contribuindo para a perda de vitalidade e para a maior insatisfação no trabalho, particularmente em regimes de escalas noturnas e rotativas (Orszulak et al., 2022).

Apesar da gravidade do cenário, a revisão também identificou propostas de intervenções com evidências de efetividade no enfrentamento do desgaste físico e mental dos profissionais de enfermagem. Estratégias como programas institucionais de promoção à saúde, capacitação em liderança, suporte psicossocial e flexibilização das jornadas de trabalho têm sido associadas a resultados positivos, incluindo maior retenção de profissionais, elevação da satisfação no trabalho e aprimoramento da qualidade da assistência prestada (Lima et al., 2025; Page, Halcomb e Sim, 2021). O papel das lideranças que promovem ambientes de trabalho colaborativos, respeitosos e que valorizam a enfermagem mostrou-se fundamental para mitigar os efeitos negativos da sobrecarga laboral e estimular o engajamento das equipes (Rodríguez-Pérez et al., 2022; Xie, Zhang e Li, 2021). Contudo, persistem lacunas importantes na literatura, especialmente quanto à avaliação longitudinal do impacto das intervenções institucionais sobre a saúde mental destes profissionais e à análise contextualizada por regiões, visto que a maioria dos estudos concentram-se em grandes centros urbanos ou em hospitais universitários, o que restringe a capacidade de generalização dos achados. Além disso, poucos estudos abordam aspectos interseccionais como gênero, raça e classe social, fatores que podem influenciar de maneira significativa a experiência de trabalho e os riscos psicossociais associados (Ministério da Saúde, 2006).

Dessa forma, os resultados desta revisão reforçam a necessidade de investimentos estruturais e de políticas públicas comprometidas com a valorização e proteção da saúde dos profissionais de enfermagem. A compreensão do desgaste físico e emocional como consequência de determinantes organizacionais e estruturais deve substituir visões reducionistas centradas na responsabilização individual. O fortalecimento das condições de trabalho e a promoção da saúde mental não devem ser encarados como benefícios pontuais, mas como elementos centrais para a sustentabilidade e a eficiência dos sistemas de saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que o desgaste físico e mental dos profissionais de enfermagem é um fenômeno estrutural e recorrente, associado a condições laborais precárias, sobrecarga assistencial, escassez de recursos humanos e materiais, além da ausência de reconhecimento institucional e social. A elevada prevalência de sintomas como estresse, ansiedade, exaustão emocional e síndrome de burnout, amplamente documentada entre 2015 e 2025, confere caráter crônico e multifatorial a esse adoecimento, comprometendo não apenas

o bem-estar dos trabalhadores, mas também a qualidade e a segurança da assistência prestada. A exposição prolongada a jornadas extensas, múltiplos vínculos empregatícios e ambientes hostis agrava o sofrimento psíquico, intensifica a rotatividade, o absenteísmo e a intenção de abandono da profissão.

Diante desse cenário, torna-se fundamental a adoção de medidas estruturais e sustentáveis, como programas institucionais de suporte emocional, capacitação contínua, melhoria das condições de trabalho e valorização profissional, além do fortalecimento de lideranças empáticas e comprometidas com o bem-estar da equipe. Recomenda-se ainda que estudos futuros aprofundem a análise dos determinantes contextuais e interseccionais do desgaste profissional e avaliem longitudinalmente a efetividade das intervenções propostas, considerando a saúde dos profissionais de enfermagem como eixo estratégico para a qualidade dos sistemas de saúde.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, F. J. DE *et al.* Cargas de trabalho de profissionais de enfermagem de terapia intensiva neonatal: revisão integrativa. **Revista de Medicina**, v. 102, n. 6, 8 fev. 2024.
- ALSHAMMARY, J. M. *et al.* The Importance of Ethical Decision-Making in Nursing Practice. **Journal of International Crisis and Risk Communication Research**, v. 7, n. 2576–0017, 2024.
- BARKER, T. H. *et al.* Revising the JBI quantitative critical appraisal tools to improve their applicability: an overview of methods and the development process. **JBI evidence synthesis**, v. 21, n. 3, p. 478–493, 22 nov. 2023.
- BERNARDES, M. L. G. *et al.* Workplace violence among nursing professionals. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 18, n. 3, p. 250–257, 2021.
- COSTA, A. E. P. DA *et al.* Desgaste profissional em enfermeiros assistenciais: uma análise do serviço privado ao público. **Temas em Saúde**, v. 17, n. 2, 2017.
- COSTER, S.; WATKINS, M.; NORMAN, I. J. What is the impact of professional nursing on patients' outcomes globally? An overview of research evidence. **International Journal of Nursing Studies**. Elsevier Ltd, 1 fev. 2018.
- CUEVA-PILA, G. *et al.* Revisión integrativa de la calidad de vida en el trabajo de enfermeras latinoamericanas. **Enfermería: Cuidados Humanizados**, v. 11, n. 2, p. e2905, 7 nov. 2022.
- DIAS, D. DE A. *et al.* EQUIPE DE ENFERMAGEM: EFEITOS DA DUPLA JORNADA DE TRABALHO. **Revista Foco**, v. 16, n. 7, p. e2471, 17 jul. 2023.
- FERNANDES, M. A.; SOARES, L. M. D.; SILVA, J. S. Work-related mental disorders among nursing professionals: A Brazilian integrative review. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. Associação Nacional de Medicina do Trabalho, 2018.

GEORGOUSOPOULOU, V. *et al.* Covid-19 pandemic? Mental health implications among nurses and Proposed interventions. **AIMS Public Health Sciences**, 11 jan. 2024.

GONÇALVES, R. E. S. *et al.* Prevalência da síndrome de burnout em profissionais de enfermagem no contexto da pandemia por Covid-19. **Enfermagem em Foco**, v. 15, 31 dez. 2024.

HOSKINS, K.; GRADY, C.; ULRICH, C. M. Ethics education in nursing: Instruction for future generations of nurses. **Online Journal of Issues in Nursing**, v. 23, n. 1, 1 jan. 2018.

HUSSIEN, R. M. *et al.* Burnout Among Primary Healthcare Nurses: A Study of Association With Depression, Anxiety and Self-Efficacy. **International Journal of Mental Health Nursing**, v. 34, n. 1, p. e13496, 1 fev. 2025.

KHATATBEH, H. *et al.* Nurses' burnout and quality of life: A systematic review and critical analysis of measures used. **Nursing Open**, v. 9, n. 3, p. 1564, 1 maio 2021.

KOHNEN, D. *et al.* What makes nurses flourish at work? How the perceived clinical work environment relates to nurse motivation and well-being: A cross-sectional study. **International Journal of Nursing Studies**, v. 148, 1 dez. 2023.

LEITE, M. Z. *et al.* Burnout na Enfermagem: Fatores de Risco, Impactos e Estratégias de Enfrentamento. **Nursing Edição Brasileira**, v. 29, n. 320, p. 10461–10468, 6 mar. 2025.

LIAO, Y. *et al.* An inverse association between serum soluble receptor of advanced glycation end products and hyperandrogenism and potential implication in polycystic ovary syndrome patients. **Reproductive Biology and Endocrinology**, v. 15, n. 1, 26 jan. 2017.

LIBRARY HEALTH SCIENCES. **Research Guides: Boolean Operators: A Cheat Sheet: Home**. Disponível em: <<https://libguides.umn.edu/c.php?g=1007526&p=7299317>>. Acesso em: 3 jun. 2025.

LIMA, L. A. DE O. *et al.* Gestão humanizada em saúde e suas implicações para a qualidade de vida no trabalho. **Lumen Et Virtus**, v. 16, n. 45, p. 1009–1019, 13 fev. 2025.

LIMA, S. J. O. A. *et al.* Factors associated with psychopathological symptoms among nurses at a university hospital. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, n. 1, 2023.

LONG, H. A.; FRENCH, D. P.; BROOKS, J. M. Optimising the value of the critical appraisal skills programme (CASP) tool for quality appraisal in qualitative evidence synthesis. **Research Methods in Medicine & Health Sciences**, v. 1, n. 1, p. 31–42, set. 2020.

MARINHO, G. L. *et al.* Condições de trabalho de enfermeiros da atenção primária à saúde nas capitais da região sudeste do Brasil. **Enfermagem Foco**, v. 15, 2024.

MWINE, P. *et al.* Readiness of health facilities to manage individuals infected with COVID-19, Uganda, June 2021. **BMC Health Services Research**, v. 23, n. 1, 1 dez. 2023.

OPAS. **CID: burnout é um fenômeno ocupacional**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional?utm_source=chatgpt.com>. Acesso em: 2 jun. 2025.

ORSZULAK, N. *et al.* Nurses' Quality of Life and Healthy Behaviors. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 19, 1 out. 2022.

PAGE, A.; HALCOMB, E.; SIM, J. The impact of nurse leadership education on clinical practice: An integrative review. **Journal of Nursing Management**, v. 29, n. 6, p. 1385–1397, 1 set. 2021.

PAGE, M. J. *et al.* PRISMA 2020 explanation and elaboration: Updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. **The BMJ**, v. 372, 29 mar. 2021.

PAIVA, L. DOS S. Desvalorização da enfermagem no brasil: uma análise crítica. **Tópicos**, 2024.

RAINBOW, J. G. *et al.* Work-Related Health Conditions Among American Nurses: A Scoping Review. **SAGE Publications Inc.**, 1 jan. 2024.

RIBEIRO, E. K. D. A. *et al.* Influence of burnout syndrome on the quality of life of nursing professionals: quantitative study. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, 2021.

RODRÍGUEZ-PÉREZ, M. *et al.* Current Social Perception of and Value Attached to Nursing Professionals' Competences: An Integrative Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, , 1 fev. 2022.

SANTANA, J. A. B. *et al.* Aspects of mental suffering among nursing professionals at a public hospital in the city of São Paulo, Brazil. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 22, n. 3, 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Promoção da Saúde. Revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006.** 2006. Disponível em: <www.saude.gov.br/dab>. Acesso em: 9 jun. 2025

SHAFEEK, Z. I. *et al.* Zeinab I., et al Relation between Working Hours and Occupational Health Hazard among Staff Nurses at Hospitals. **Minia Scientific Nursing Journal (Print-)**, v. 14, n. 2785–9797, p. 67, dez. 2023.

SIBUEA, Z. M.; SULASTIANA, M.; FITRIANA, E. Factor Affecting the Quality of Work Life Among Nurses: A Systematic Review. **Journal of Multidisciplinary Healthcare**. Dove Medical Press Ltd, 2024.

SILVA, J. L. L. DA *et al.* Psychosocial factors and prevalence of burnout syndrome among nursing workers in intensive care units. **Revista Brasileira de Terapia Intensiva**, v. 27, n. 2, p. 125–133, 1 abr. 2015.

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**, v. 41, n. 10, p. 1403–1409, 1 nov. 1995.

VELOSO, A. T. DE S. *et al.* Burnout syndrome and associated factors in intensive care nurses: a cross-sectional study. **Enfermeria Global**, v. 23, n. 2, p. 248–259, 2024.

VISELITA, F.; HANDIYANI, H.; PUJASARI, H. Quality level of nursing work life and improvement interventions: Systematic review. **Enfermeria Clinica**, v. 29, p. 223–228, 1 set. 2019.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, E. Methodological issues in nursing research. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v. 52, p. 546–53, 16 fev. 2005.

WHO. **Burn-out an “occupational phenomenon”**: International classification of diseases. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases?utm_source=chatgpt.com>. Acesso em: 2 jun. 2025.

WHO. **Nursing workforce grows, but inequities threaten global health goals**. Disponível em: <<https://www.who.int/news/item/12-05-2025-nursing-workforce-grows--but-inequities-threaten-global-health-goals>>. Acesso em: 3 jun. 2025.

WISNIEWSKI, D. *et al.* The professional satisfaction of the nursing team vs. work conditions and relations: A relational study. **Texto e Contexto Enfermagem**, v. 24, n. 3, p. 850–858, 1 jul. 2015.

XIE, J.; ZHANG, X.; LI, X. Impact of a patient safety leadership program on head nurses and clinical nurses: a quasi-experimental study*. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 29, 2021.