

---

## Etec Professor Carmine Biagio Tundisi

# **SOBRECARGA DE TRABALHO E TRANSTORNOS MENTAIS: Desafios enfrentados por profissionais de enfermagem**

Bruna Souza Oliveira<sup>1</sup>

Carla Daniela Bispo da Cruz<sup>2</sup>

Joanita dos Santos Souza<sup>3</sup>

Karin Bondezan da Costa<sup>4</sup>

Lucilena Aparecida de Almeida Santos<sup>5</sup>

**Resumo:** Este estudo investigou a relação entre a sobrecarga de trabalho e os transtornos mentais em profissionais de enfermagem atuantes em diversos setores hospitalares de uma cidade do interior de São Paulo. A pesquisa contou com 49 participantes entre enfermeiros, técnicos, auxiliares e estudantes de enfermagem, por meio de questionários semiestruturados. Os resultados evidenciaram que a maioria dos profissionais enfrenta jornadas extensas, múltiplos vínculos empregatícios e número insuficiente de colegas, fatores que favorecem o esgotamento físico e mental. Sintomas como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout foram associados à sobrecarga laboral, com impacto direto na qualidade da assistência e na vida pessoal dos trabalhadores. Conclui-se que há necessidade de políticas institucionais de apoio psicológico, valorização profissional e dimensionamento adequado das equipes, a fim de reduzir o adoecimento e promover melhores condições de trabalho.

**Palavras-chave:** Enfermagem; Sobrecarga de trabalho; Transtornos mentais; Saúde do trabalhador.

## **1. INTRODUÇÃO**

Segundo Silva et al (2023), o ambiente de trabalho dos profissionais de enfermagem tem ficado cada vez mais difícil. Eles precisam lidar com muitas responsabilidades, jornadas longas, pouca valorização e situações muito estressantes. Com o tempo, isso afeta a saúde física e emocional deles, causando

---

<sup>1</sup> Técnico em Enfermagem, na Etec Prof. Carmine Biagio Tundisi – brunasou44@gmail.com

<sup>2</sup> Técnico em Enfermagem, na Etec Prof. Carmine Biagio Tundisi – carladaniela9902@gmail.com

<sup>3</sup> Técnico em Enfermagem, na Etec Prof. Carmine Biagio Tundisi – karinthyliver@gmail.com

<sup>4</sup> Técnico em Enfermagem, na Etec Prof. Carmine Biagio Tundisi – joanidadossantossouza@gmail.com

<sup>5</sup> Técnico em Enfermagem, na Etec Prof. Carmine Biagio Tundisi – lucilena2391@gmail.com

---

## **Etec Professor Carmine Biagio Tundisi**

cansaço extremo, tristeza, ansiedade e até doenças como a síndrome de Burnout, chamando atenção para a importância de cuidar melhor desses profissionais, pois eles são essenciais para a saúde de toda a população.

A pesquisa se justifica pela necessidade de compreender os impactos desse problema e propor estratégias que promovam melhores condições de trabalho e prevenção ao adoecimento psíquico.

Como objetivos, tem-se a proposta de analisar a influência da sobrecarga de trabalho no bem-estar psicológico da equipe de enfermagem em unidade de internação, identificar os principais fatores que contribuem para essa sobrecarga, avaliar seus efeitos emocionais e propor medidas para minimizar os impactos negativos.

A hipótese é que a exposição contínua a um ambiente de trabalho exaustivo aumenta a incidência de sintomas relacionados a transtornos mentais. Sendo assim, este estudo busca não apenas aprofundar o entendimento sobre a relação entre a sobrecarga de trabalho e o adoecimento psíquico na equipe de enfermagem, mas também oferecer uma base para intervenções práticas e políticas institucionais. A pesquisa será realizada com abordagem qualitativa e/ou quantitativa, por meio de coleta de dados através de questionários, entrevistas e análise documental.

O estudo foi realizado em unidades hospitalares públicos e privados de uma cidade do interior de São Paulo, incluindo unidades de internação, terapia intensiva e pronto atendimento e centro cirúrgico. A população estudada constituiu-se de 49 integrantes, sendo eles 23 técnicos de enfermagem, 11 auxiliares de enfermagem, 9 enfermeiros e 1 estudante. Para a coleta dos dados foi utilizada uma pesquisa semiestruturada, via Google Forms, que serve como lembrete ou guia. O instrumento construído pelos autores constou de duas partes, sendo a primeira para caracterização dos participantes e a segunda com as seguintes questões norteadoras: "O número de profissionais por turno é suficiente para atender à demanda?", "A sobrecarga de trabalho compromete sua capacidade de oferecer um cuidado de qualidade?", "Você tem alguma sugestão que poderia amenizar a sobrecarga de trabalho na enfermagem e, conseqüentemente, melhorar a sua saúde emocional?" Os dados foram analisados pelos próprios pesquisadores.

---

## **Etec Professor Carmine Biagio Tundisi**

### **2. DESENVOLVIMENTO**

De acordo com Martins et al, (2020) a definição de saúde foi descrita pela primeira vez pela Organização Mundial de Saúde em 1946 da seguinte forma: “saúde é definida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades”. Em 2013, essa definição foi atualizada para incluir fatores sociais, culturais, econômicos e as condições de trabalho, reconhecendo que a saúde mental e emocional é parte essencial da saúde integral. Nesse contexto, é fundamental compreender que os profissionais de enfermagem, ao atuarem diretamente na linha de frente do cuidado, também necessitam de condições adequadas para manter sua própria saúde e bem-estar.

A sobrecarga de trabalho na enfermagem é um dos principais desafios enfrentados dentro dos serviços hospitalares, especialmente nas unidades de internação. Essa sobrecarga ocorre quando os profissionais são submetidos a longas jornadas, múltiplos vínculos empregatícios, acúmulo de funções, escassez de materiais, e número insuficiente de colegas para dividir as tarefas (TRINDADE; MONTANHA, 2024). Trata-se de uma realidade agravada pela má gestão institucional, baixos salários e ausência de políticas que garantam condições dignas de trabalho (MOREIRA, 2024).

A situação é mais crítica nas unidades de internação hospitalares, onde a demanda é constante e ininterrupta. Trindade e Montanha (2024) alertam que “o risco de falhas aumenta de acordo com o quantitativo excedido de pacientes por profissional da enfermagem”, evidenciando a importância de um dimensionamento adequado da equipe. A sobrecarga, nesses casos, não é apenas física, mas também emocional e mental, resultando em desgaste físico, mecânico, químico, biológico, psíquico e fisiológico, que se acumulam ao longo do tempo.

As consequências dessa sobrecarga vão além do cansaço físico. Muitos profissionais desenvolvem transtornos mentais relacionados ao estresse crônico e à pressão constante. Silva et al. (2023) destaca a prevalência de quadros como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout entre profissionais da enfermagem, principalmente em ambientes de alta demanda. A síndrome de Burnout, em especial,

---

## **Etec Professor Carmine Biagio Tundisi**

é caracterizada pelo esgotamento emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional. Lima (2021) aponta que esse quadro é ainda mais recorrente entre profissionais da equipe de enfermagem que atuam em saúde mental, devido ao contato direto com pacientes em crise, situações de violência e falta de suporte institucional.

Araújo et al (2024) e Martins et al (2020) descrevem os mesmos sinais e sintomas desses transtornos, que incluem insônia, irritabilidade, lapsos de memória, tristeza profunda, crises de ansiedade, desmotivação e até isolamento social (Moreira (2024) acrescenta e ressalta que esses sintomas afetam não apenas o desempenho profissional, mas também a vida pessoal, social e familiar dos trabalhadores, comprometendo sua saúde integral.

Como consequência direta do adoecimento físico e mental, o absenteísmo se torna cada vez mais frequente. De acordo com Apolinario, Salas e Gabriel (2022), muitos profissionais se afastam do trabalho devido ao esgotamento e às más condições laborais, o que desequilibra a equipe, aumenta a sobrecarga dos que permanecem e compromete a assistência prestada. Em contrapartida, há também os casos de presenteísmo — quando o profissional, mesmo doente, continua trabalhando por medo de represálias ou pela falta de substitutos — agravando o próprio estado de saúde e a qualidade do atendimento (CARDOSO et al., 2023).

A repetição desse ciclo — sobrecarga, adoecimento, afastamento e retorno sem recuperação plena — torna insustentável o cotidiano das equipes de enfermagem. Como destacam Reis e Santos (2023), a enfermagem exige conhecimento técnico e sensibilidade no cuidado humano, mas o excesso de responsabilidades, a baixa remuneração e a ausência de apoio emocional resultam em exaustão emocional, desinteresse, queda de produtividade e frustração constante.

Diante desse cenário, medidas precisam ser adotadas para mitigar os impactos da sobrecarga e promover a saúde dos profissionais. Forcelini et al. (2019) defende o uso da psicologia positiva como estratégia para melhorar o ambiente de trabalho, promovendo engajamento, bem-estar e satisfação.

Segundo Boechat e Meneses (2018), a Psicologia Positiva foca no desenvolvimento de emoções positivas, traços de caráter, relacionamentos saudáveis e instituições acolhedoras. Ao invés de atuar somente na doença, essa abordagem

---

## **Etec Professor Carmine Biagio Tundisi**

trabalha de forma preventiva, promovendo a autonomia emocional, o otimismo e a motivação pessoal. Aplicada ao contexto do burnout, essa linha terapêutica busca restaurar a energia psíquica do trabalhador, reforçar o senso de propósito no trabalho e melhorar a satisfação com a vida. Além disso, os autores propõem o uso de tecnologias (como aplicativos) que facilitam o acesso às práticas terapêuticas, ampliando o alcance das intervenções e oferecendo suporte contínuo ao profissional.

Marques e Costa (2024) reforçam que as instituições públicas precisam implementar políticas que cuidem efetivamente da saúde mental dos trabalhadores, com programas de escuta ativa, acolhimento psicológico e valorização profissional.

Outra solução fundamental é o dimensionamento correto das equipes, conforme apontado por Trindade e Montanha (2024), o que garantiria uma distribuição equilibrada das tarefas, prevenindo o esgotamento e as falhas assistenciais. Além disso, é essencial reconhecer a importância da saúde mental como parte integrante do bem-estar do trabalhador, conforme definido pela própria OMS, segundo Martins et al. (2020), rompendo o estigma sobre transtornos mentais e incentivando o cuidado integral dos profissionais da saúde.

Por fim, como lembram Campos et al (2023), a enfermagem é um pilar essencial do sistema de saúde e atua 24 horas por dia, sendo imprescindível que seus profissionais tenham acesso a condições adequadas para exercer sua função com segurança, dignidade e equilíbrio. O cuidado com quem cuida é uma responsabilidade coletiva — das instituições, dos gestores e da sociedade — para que se possa garantir um sistema de saúde justo, humano e funcional.

No ambiente hospitalar, a Psicologia Positiva pode ser aplicada por meio de ações simples, mas com grande impacto. Uma possibilidade é promover momentos de reflexão e gratidão, como dinâmicas em que os profissionais registram diariamente três coisas boas que aconteceram no trabalho, ajudando a focar em aspectos positivos do dia. Também podem ser oferecidos treinamentos de resiliência e autocuidado, com rodas de conversa, grupos de apoio e oficinas que incentivem a troca de experiências entre os colegas. Além disso, atividades como práticas de mindfulness (atenção plena), técnicas de respiração e exercícios de otimismo podem ser incorporadas em pausas rápidas da rotina. Essas estratégias fortalecem a autoeficácia, aumentam a motivação e reduzem os efeitos do estresse, funcionando como

## Etec Professor Carmine Biagio Tundisi

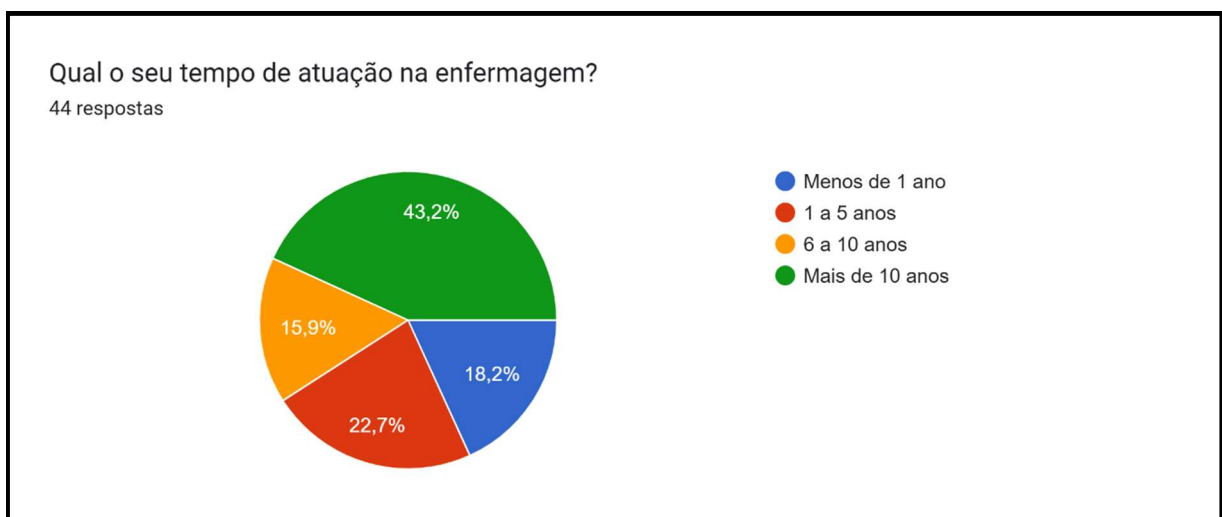
uma forma de prevenir o burnout e promover saúde mental dentro do hospital. (SOUZA et al, 2023).

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo foi realizado em unidades hospitalares públicas e privadas de uma cidade do interior de São Paulo, incluindo unidades de internação, terapia intensiva e pronto atendimento e centro cirúrgico. A população estudada constituiu-se de 49 integrantes, sendo eles 23 técnicos de enfermagem, 11 auxiliares de enfermagem, 9 enfermeiros e 1 estudante. Todos os entrevistados concordaram em participar por livre e espontânea vontade. Destes 75% dos entrevistados trabalham em unidade de internação e 25% não trabalham em unidades de internação.

Segundo Felli et al. (2015), muitos profissionais relatam décadas de exercício profissional, indicando longa trajetória de atuação na enfermagem. Segundo a entrevista, o tempo de atuação na enfermagem varia de menos de 1 ano a mais de 10 anos de atuação.

**Gráfico 1:** Qual seu tempo de atuação na enfermagem?



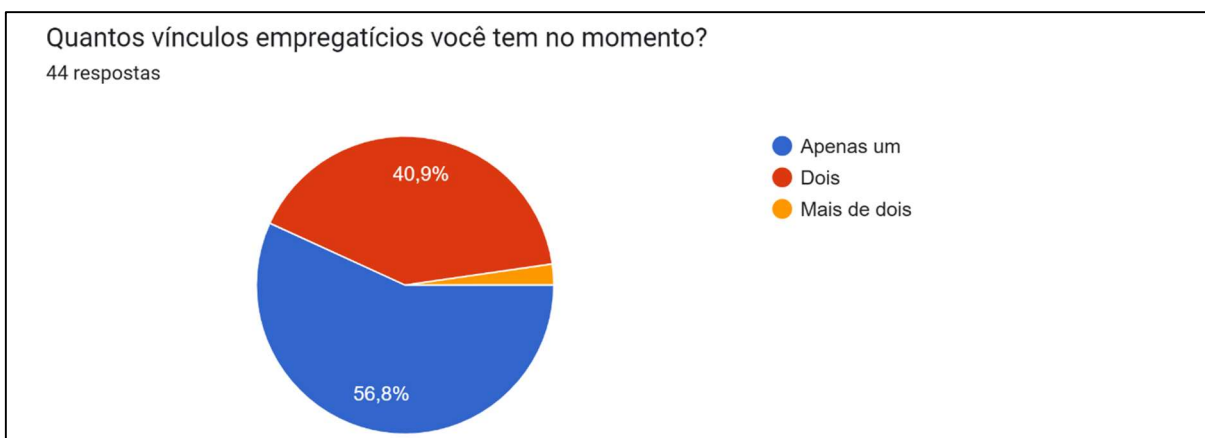
Fonte: Dos próprios autores, 2025.

Ainda segundo Felli et al. (2015), é comum que trabalhadores possuam mais de um vínculo empregatício, fato que contribui para jornadas de trabalho extensas e demandas físicas e mentais ampliadas e o tempo médio de trabalho diário ou semanal

## Etec Professor Carmine Biagio Tundisi

dos profissionais de enfermagem é elevado, intensificando a exposição às cargas de trabalho biológicas, físicas, psicológicas etc.

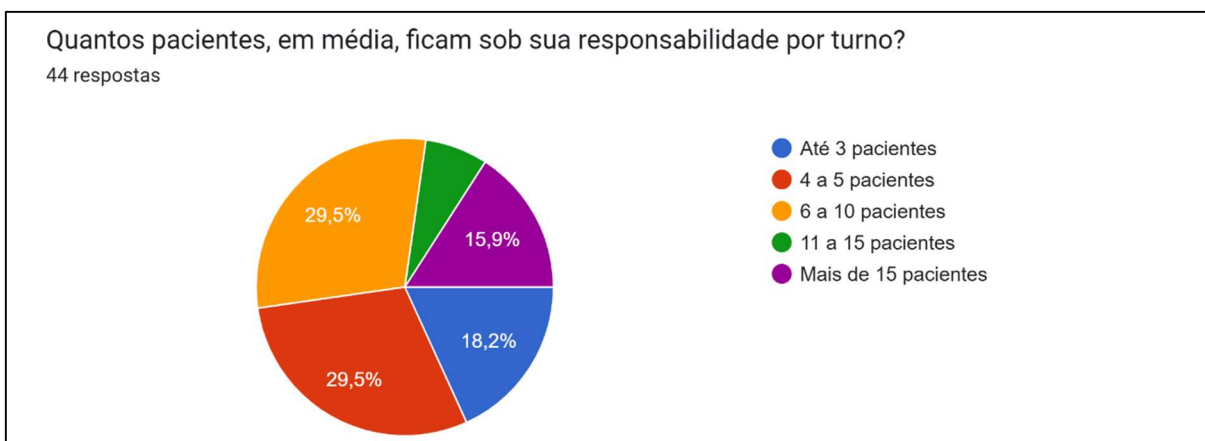
**Gráfico 2:** Quantos vínculos empregatícios você tem no momento?



Fonte: Dos próprios autores, 2025.

Trindade e Montanha (2024), ao descreverem os efeitos da sobrecarga sobre a equipe de enfermagem, destacam o impacto físico, emocional e mental dos profissionais. Quando o número de pacientes ultrapassa o limite seguro, há risco de comprometimento da assistência, além de favorecer o desgaste e o adoecimento dos trabalhadores, fato este que também foi evidenciado pela atual pesquisa.

**Gráfico 3:** Quantos pacientes, em média, ficam sob sua responsabilidade por turno?

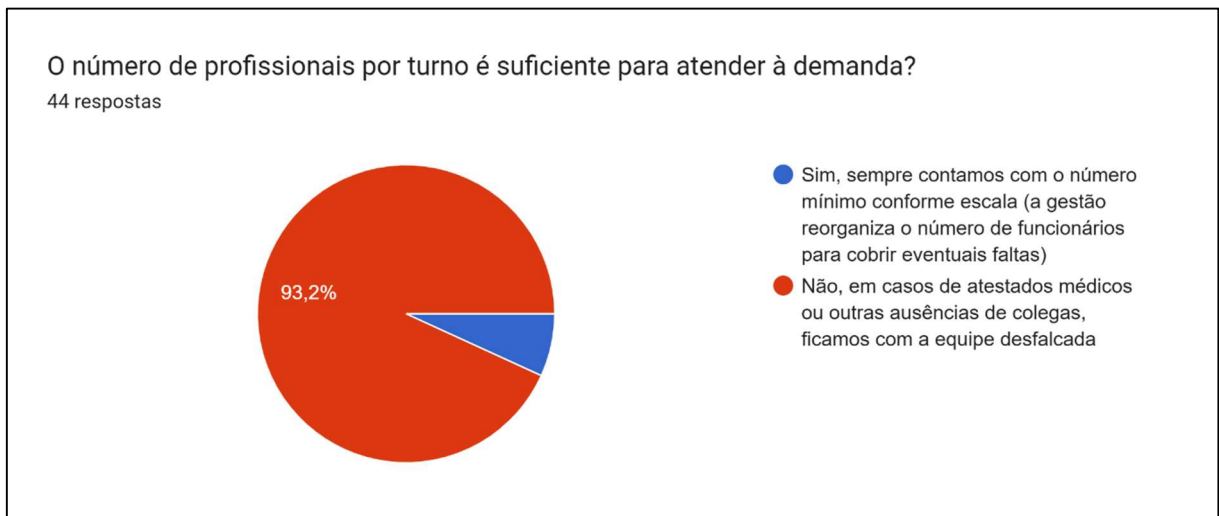


Fonte: Dos próprios autores, 2025.

## Etec Professor Carmine Biagio Tundisi

Segundo Apolinario, **Salas e Gabriel** (2022), a ausência de estratégias efetivas para lidar com faltas e ausências contribui para o aumento da carga de trabalho dos que permanecem em atividade, intensificando o estresse ocupacional e o risco de falhas no cuidado.

**Gráfico 4:** O número de profissionais por turno é suficiente para atender a demanda?



Fonte: Dos próprios autores, 2025.

Esses achados estão de acordo com Ribeiro et al (2022), que identificaram que a sobrecarga de trabalho, turnos prolongados, falta de recursos humanos e materiais, além do peso emocional da assistência, são os principais fatores estressores vivenciados pelos enfermeiros em unidades de internação clínica. Assim como na literatura, o cansaço frequente encontrado na pesquisa pode ser considerado um indicativo de risco para o desenvolvimento de estresse ocupacional e síndrome de burnout.

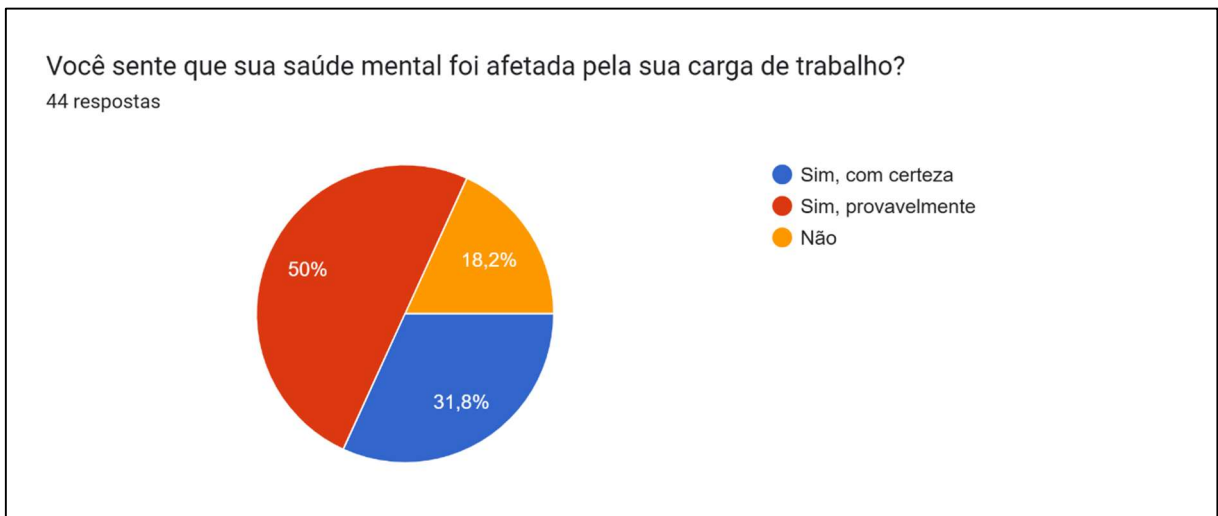
Ao questionar os entrevistados sobre a frequência de se sentirem cansados durante ou após o trabalho, 11,4% responderam “sempre”, 56,8% responderam “frequentemente” e 31,8% responderam “às vezes”, evidenciando 100% de sobrecarga destes profissionais.

De forma semelhante, Costa et al (2023) destacam que em setores críticos, como a UTI, o cansaço extremo pode evoluir para Burnout, caracterizado por esgotamento físico e emocional, desmotivação e distanciamento do paciente. Muitos profissionais acreditam que estão apenas cansados, mas na verdade já apresentam

## Etec Professor Carmine Biagio Tundisi

sinais de exaustão ocupacional. Os resultados encontrados na pesquisa reforçam essa realidade, já que a maioria dos participantes reconhece o impacto negativo da carga de trabalho em sua saúde mental.

**Gráfico 5:** Você sente que sua saúde mental foi afetada pela sua carga de trabalho?



Fonte: Dos próprios autores, 2025.

Segundo Carvalho et al (2021), o trabalho em enfermagem envolve altos níveis de estresse, resultantes tanto das cargas físicas (como longas jornadas, esforço corporal e ritmo intenso) quanto das cargas mentais (pressão emocional, responsabilidade com vidas e excesso de demandas). Esses fatores atuam como estressores ocupacionais, que podem gerar diversos desfechos negativos. Entre eles estão: o aumento de lesões e adoecimento físico e mental, o absenteísmo (faltas ao trabalho), a insatisfação profissional, a redução da qualidade de vida, o comprometimento da capacidade laboral e o abandono da profissão.

Ao serem questionados sobre o interesse em mudar de área ou sair da enfermagem devido à sobrecarga, 72,7% responderam que sim, tem interesse, enquanto que apenas 27,3% dos entrevistados responderam que não trocariam de profissão.

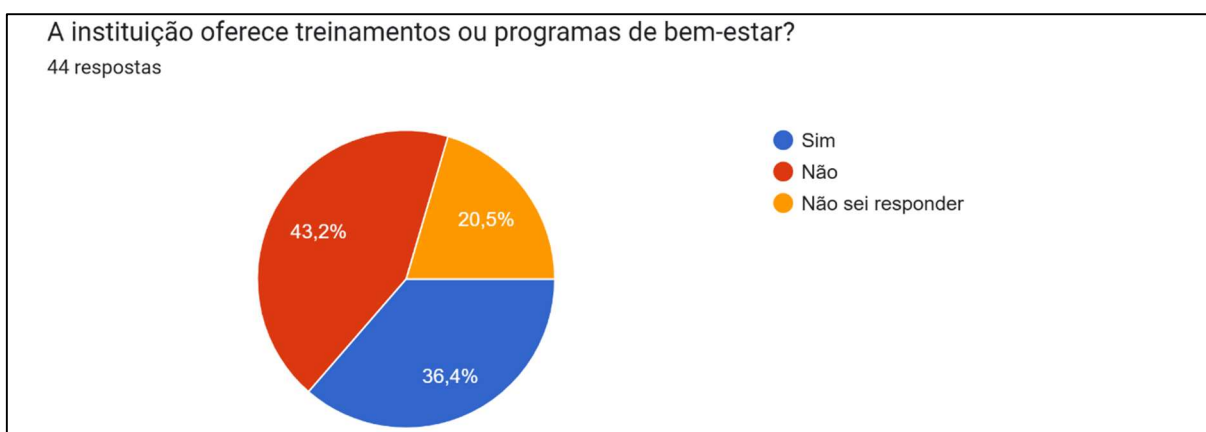
Oliveira (2024), afirma que a sobrecarga de trabalho na enfermagem está diretamente relacionada à qualidade da assistência prestada e à segurança do paciente. Quando os enfermeiros são submetidos a cargas de trabalho acima do

## Etec Professor Carmine Biagio Tundisi

normal, ocorre redução da vigilância sobre os pacientes, o que aumenta a probabilidade de falhas e eventos adversos. Além disso essa sobrecarga não afeta apenas o cuidado, mas também a saúde do profissional, podendo desencadear ansiedade, estresse, depressão e síndrome de Burnout, comprometendo tanto o bem-estar do enfermeiro quanto a qualidade da assistência. Ao serem questionados se a sobrecarga de trabalho compromete a sua capacidade de oferecer um cuidado de qualidade, 84,1% responderam que sim, enquanto que apenas 15,9% responderam que a sobrecarga não influencia na qualidade do cuidado. Segundo Silva et al (2024), a saúde mental dos trabalhadores é muitas vezes negligenciada, principalmente devido à pressão por metas, à falta de reconhecimento e à sobrecarga de trabalho, o que gera estresse e ansiedade. Também aponta a ausência de apoio psicológico contínuo e de lideranças preparadas para lidar com questões emocionais.

Ainda sobre a sobrecarga de trabalho, ao serem questionados se os trabalhadores recebem apoio da gestão para lidar com essa dificuldade, 54,6% afirmaram receber algum tipo de amparo, enquanto que 45,4% dos entrevistados declararam não receber nenhum tipo de apoio. Essa lacuna institucional é refletida nos estudos de Marques e Costa (2024), os quais apontam a falta de políticas específicas de apoio psicológico e promoção da saúde mental como um dos fatores para o aumento do adoecimento entre os profissionais de enfermagem no setor público. Além disso, fica evidenciado no gráfico abaixo a escassez de treinamentos institucionais ou programas de bem-estar aos colaboradores.

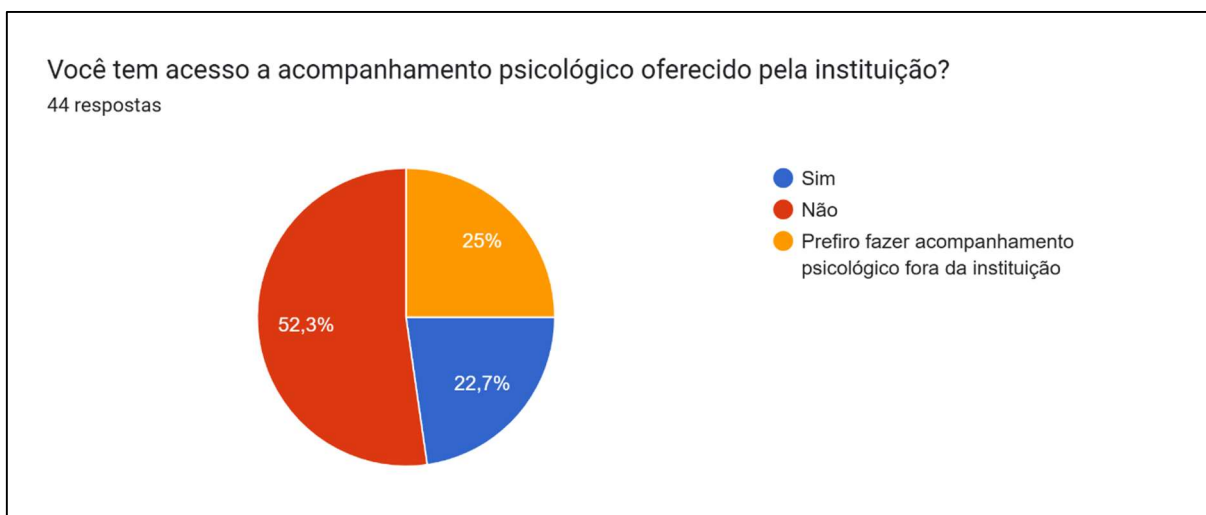
**Gráfico 6:** A instituição oferece treinamentos ou programas de bem-estar?



## Etec Professor Carmine Biagio Tundisi

Segundo Pereira, Eberhardt e Carvalho (2025), os profissionais de enfermagem frequentemente enfrentam más condições de trabalho, excesso de tarefas e conflitos interpessoais, mas acabam lidando sozinhos com os impactos emocionais, já que quase não há estratégias coletivas de enfrentamento ou apoio institucional. Esse dado se reflete nos resultados desta pesquisa, onde a maior parte dos participantes não utiliza suporte psicológico disponibilizado pela instituição, revelando uma lacuna importante nas políticas de cuidado à saúde mental dentro do ambiente formativo e laboral, conforme evidenciado no gráfico abaixo.

**Gráfico 7:** Você tem acesso a acompanhamento psicológico oferecido pela instituição?

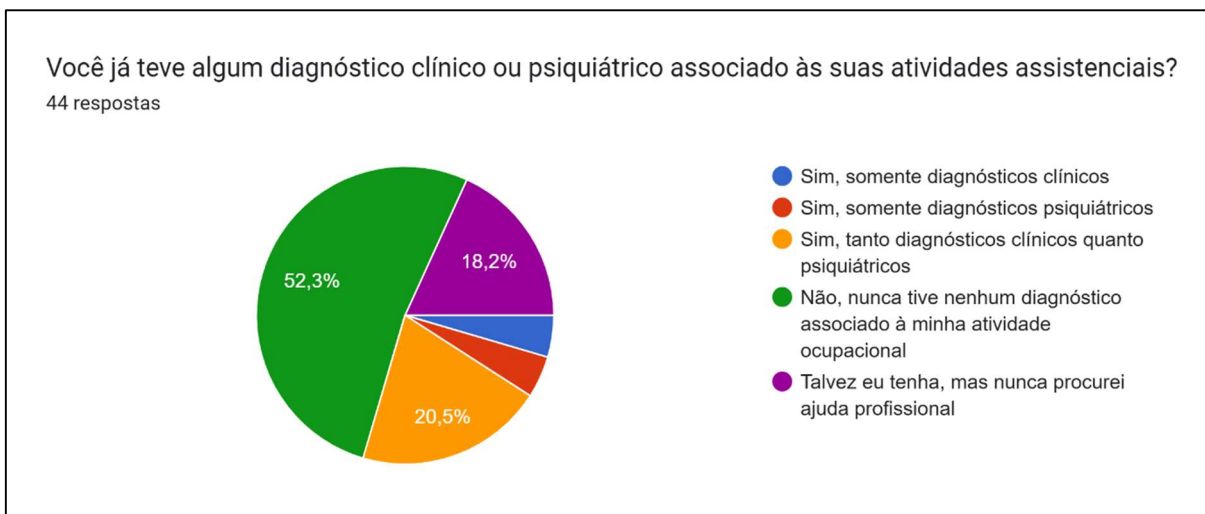


Fonte: Dos próprios autores, 2025.

Esses dados confirmam os achados de Conceição (2025), que evidenciam que os transtornos mentais e comportamentais – como ansiedade, depressão e estresse – estão entre as principais causas de afastamento de profissionais de enfermagem. Da mesma forma, Zaim et al. (2024) reforçam que a sobrecarga, o medo de adoecer e a falta de apoio emocional intensificaram os quadros de sofrimento psíquico, especialmente durante e após a pandemia, ampliando o risco de burnout.

**Gráfico 8:** Você já teve algum diagnóstico clínico ou psiquiátrico associado às suas atividades assistenciais?

## Etec Professor Carmine Biagio Tundisi



Fonte: Dos próprios autores, 2025.

Por fim, ao serem questionados sobre alguma sugestão que poderia amenizar a sobrecarga de trabalho na enfermagem e, conseqüentemente, melhorar a sua saúde emocional, foram obtidas diversas respostas, porém as mais frequentes envolvem palavras-chaves como “aumento do número de profissionais” (17 respostas), “melhora da gestão” (13 respostas), “melhora da remuneração e valorização profissional” (10 respostas), “melhora no dimensionamento de pessoal e nas escalas de plantão” (9 respostas) e “acompanhamento psicológico” (9 respostas). Além disso, o Entrevistado 1 afirma que a “[...] *A conta é simples. Os grandões só não querem investir em mão de obra, porque damos conta. Enquanto isso acontecer seremos sobrecarregados. [...]*”, o Entrevistado 2 deixa claro que o essencial é a “*Humanização para com o profissional de Saúde. Reconhecimento. Valorização. Salário digno, para que o mesmo não tenha que ficar trabalhando em dois ou mais plantões*”. Já o Entrevistado 3 afirma, dentre outras coisas que “*A falta das direções de setores e dos hospitais em aceitar suas reclamações, pareceres. [...] Ficar com seis, sete pacientes acamados? Como irei prestar os devidos cuidados? [...] Na pandemia fomos considerados \*heróis\*. E agora, nem um salário digno, nem o piso recebemos. [...] Devemos ser mais representados e respeitados*”. Enquanto isso, o Entrevistado 4 acrescenta que “*Eu entendo que quando eu amo o que faço consigo administrar bem essa questão de sobrecarga! Pois quando entendemos que essa profissão nos traz esse compromisso, consigo me ‘abituair’ a isso e não sofrer emocionalmente [...] é difícil de encarar é uma gestão que não te*

---

## **Etec Professor Carmine Biagio Tundisi**

*apoia e [...] não estão nem aí com a sua saúde mental ou emocional. [...] Um conselho pra vc que está vindo pra esse desafio não trabalhe por dinheiro mas por fazer alguém que está tão carente feliz isso não tem preço [...] com certeza vc será muito mais feliz em ver a satisfação da cura da alma!!!".* Para finalizar, em consonância com os entrevistados anteriores, o Entrevistado 5 afirma que “*Acredito que ter um atendimento psicológico a disposição dos profissionais ajuda, mas nem sempre esse atendimento é facilitado, pois nem sempre os horários são flexíveis. Ter horários mais diversificados como certeza aumentaria a adesão das pessoas ao atendimento.*” Tais informações podem ser confirmadas pelos estudos citados nesta revisão bibliográfica.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS E CONCLUSÃO**

A análise dos dados permitiu compreender que a sobrecarga de trabalho na enfermagem está diretamente relacionada ao desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout. O estudo reafirma a literatura ao evidenciar que jornadas longas, acúmulo de funções e escassez de recursos humanos comprometem não apenas a saúde do trabalhador, mas também a segurança do paciente e a qualidade da assistência prestada. Embora a pesquisa tenha alcançado resultados significativos, algumas limitações foram observadas, como o número restrito de participantes e a dificuldade de ampliar a coleta de dados em diferentes contextos hospitalares. Ressalta-se, portanto, a importância de novos estudos que explorem estratégias de enfrentamento e medidas institucionais que valorizem e protejam a saúde dos profissionais de enfermagem.

Conclui-se ainda que a sobrecarga de trabalho representa um fator crítico para o adoecimento psíquico dos profissionais de enfermagem, especialmente nas unidades de internação, onde a demanda assistencial é intensa e contínua. Os achados reforçam a necessidade de políticas públicas e institucionais que priorizem a saúde mental desses trabalhadores, com programas de apoio psicológico, dimensionamento adequado das equipes, melhoria nas condições de trabalho e valorização profissional. Garantir o cuidado integral aos profissionais de enfermagem



---

## **Etec Professor Carmine Biagio Tundisi**

é essencial para assegurar não apenas seu bem-estar, mas também a qualidade da assistência prestada à população.

---

## Etec Professor Carmine Biagio Tundisi

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APOLINARIO de Araújo, Leticia; SALAS, Fabiola P. do Nascimento; GABRIEL, Carmen Silvia. **Absenteísmo da equipe de enfermagem de uma unidade de internação.** *Jornal de Ciências Biomédicas e Saúde*, v. 7, n. 2, p. 29-33, 2022.

Disponível em:

<<http://www.jcbs.periodikos.com.br/journal/jcbs/article/61eb51caa953956553330114>>. Acesso em: 22 abr. 2025.

ARAÚJO, Davidson da Silva et al. **Sobrecarga de trabalho e saúde mental em profissionais de enfermagem:** revisão integrativa. *Revista Multidisciplinar Pey Këyo Científico*-ISSN 2525-8508, v. 10, n. 2, 2024. – Disponível em

<<https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/pkcroraima/article/view/3094>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

BOECHAT, Maria Áurea Maciel; MENESES, Rute F. **Síndrome de burnout: intervenção terapêutica através da psicologia positiva.** In: LEAL, Isabel et al. (Org.). *Actas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*. Lisboa: ISPA – Instituto Universitário, 2018. p. 603-608. Disponível em: <

[https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/6232/1/12CongNacSaude\\_603.pdf](https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/6232/1/12CongNacSaude_603.pdf)>. Acesso em: 17 set. 2025.

CAMPOS, Bibiana Moreira et al. **Relação da sobrecarga de trabalho da equipe de enfermagem na segurança dos pacientes.** *Revista Contemporânea*, v. 3, n. 10, p. 19327-19349, 2023. – Disponível em

<<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/2027>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

CARDOSO, Leticia Silveira et al. **Transtornos traumáticos cumulativos em profissionais de Enfermagem:** revisão integrativa das estratégias protetoras. *Journal Archives of Health*, v. 4, n. 2, p. 555-574, 2023. Disponível em:

<<https://ojs.latinamericanpublicacoes.com.br/ojs/index.php/ah/article/view/1352/118>>. Acesso em: 11 jun. 2025.

CARVALHO, DNR; AGUIAR, VFF; COSTA, REAR da; NEVES, LNA; SOUZA, MLS; NOGUEIRA, MA; FEITOSA, ES; ORLANDI, FS; PEIXOTO, IVP. **A enfermagem adoecida:** da sobrecarga de trabalho ao suicídio. São Paulo: *Rev Recien*. 2021; 11(36):390-401. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/Rafael-Everton-Da-Costa/publication/358078675\\_A\\_enfermagem\\_adoecida\\_da\\_sobrecarga\\_de\\_trabalho\\_ao\\_suicidio/links/61ef04955779d35951cf8a9d/A-enfermagem-adoecida-da-sobrecarga-de-trabalho-ao-suicidio.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rafael-Everton-Da-Costa/publication/358078675_A_enfermagem_adoecida_da_sobrecarga_de_trabalho_ao_suicidio/links/61ef04955779d35951cf8a9d/A-enfermagem-adoecida-da-sobrecarga-de-trabalho-ao-suicidio.pdf)>. Acesso em: 02 out. 2025.

CONCEIÇÃO, Márcia Silva. **O afastamento do trabalho dos profissionais de enfermagem associado aos Transtornos Mentais e Comportamentais.** *Multitemas*, p. 111-126, 2025. Disponível em:

---

## Etec Professor Carmine Biagio Tundisi

<<https://interacoesucdb.emnuvens.com.br/multitemas/article/view/4108/3075>>.

Acesso em: 20 Jun. 2025.

COSTA, Carlos Alberto Frichs et al. **Burnout no profissional de enfermagem intensivista**: reconhecer para prevenir. Epitaya E-books, v. 1, n. 49, p. 95-126, 2023. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/856>>.

Acesso em: 28 mai. 2025.

FELLI, Vanda Elisa Andres et al. **Exposição dos trabalhadores de enfermagem às cargas de trabalho e suas consequências**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 49, p. 98-105, 2015. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/CsqPSgnc9c9h6SwT4Qp4V7B/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 21 mai. 2025.

FORCELINI, Diogo Marmitt et al. **Análise da relação entre bem-estar e absenteísmo nos profissionais de enfermagem**. 2019. Disponível em:

<<http://tede.upf.br/jspui/bitstream/tede/1890/2/2019DiogoMarmittForcelini.pdf>>.

Acesso em: 03 jun. 2025.

LIMA, Alex Sander Maciel de. **Síndrome De Burnout Na Enfermagem Em Saúde Mental**. 2021. Disponível em:

<[https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/36404/1/ALEX\\_SANDE\\_R\\_MACIEL\\_DE\\_LIMA.pdf](https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/36404/1/ALEX_SANDE_R_MACIEL_DE_LIMA.pdf)>. Acesso em: 11 jun. 2025.

MARTINS, Israel Morais et al. **O agravo da saúde mental dos profissionais de enfermagem relacionado a sobrecarga de trabalho e outros**. In: SAÚDE EM FOCO: TEMAS CONTEMPORÂNEOS-VOLUME 3. Editora Científica Digital, 2020. p. 406-421. – Disponível em:

<<https://www.editoracientifica.com.br/books/chapter/200901567>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

MARQUES, Ludyene dos Reis; COSTA, Aline Silva. **Saúde Mental**: satisfação de profissionais de enfermagem com cuidados oferecidos pela instituição pública empregadora. Revista Organizações em Contexto, v. 20, n. 39, 2024. Disponível em: <<https://revistas.metodista.br/index.php/organizacoesemcontexto/article/view/1631/1520>>. Acesso em: 03 jun. 2025.

MOREIRA, Edvania da Silva. **Fatores de risco à saúde mental no trabalho dos profissionais de enfermagem**. Tese de Doutorado. Instituto Federal do Paraná. 2024. Disponível em:

<<https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/241218460.pdf>>. Acesso em: 23 abr. 2025.

OLIVEIRA, Luiz Felipe Oleinik de. **O impacto da sobrecarga de trabalho na assistência de enfermagem**. TCC's Enfermagem, p. 18-18, 2024. Disponível em:

<<https://repositorio.camporeal.edu.br/index.php/enf/article/view/408>>. Acesso em: 02 out 2025

---

## Etec Professor Carmine Biagio Tundisi

PEREIRA, Mirian Caroline; EBERHARDT, Leonardo Dresch; CARVALHO, Manoela de. **Condições de trabalho e adoecimento mental entre profissionais de enfermagem.** Rev Bras Med, v. 2, p. 10. Disponível em: <<https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v22n1e2022980.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2025.

REIS, Rosane Pereira dos; SANTOS, Marcio Augusto Apratto Cavalcante dos. **Fatores que determinam à ocorrência do estresse em profissionais de enfermagem.** Research, Society and Development, v. 12, n. 11, p. e32121143593-e32121143593, 2023. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/43593/35098>>. Acesso em: 14 mai. 2025.

RIBEIRO, Chana Souza et al. **Estresse ocupacional dos profissionais de enfermagem em serviço de urgência e emergência de um hospital universitário.** 2022. Disponível em: <[https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/242777/TCR\\_Chana\\_Ribeiro\\_RIMS\\_UFSC\\_.pdf?sequence=1](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/242777/TCR_Chana_Ribeiro_RIMS_UFSC_.pdf?sequence=1)>. Acesso em: 17 jun. 2025.

SILVA, Alana Tais Eugenio, et al. **Efeitos da carga emocional no cuidado da enfermagem: explorando relações entre ansiedade, depressão e síndrome de Burnout no ambiente de trabalho.** 2023. Disponível em: <<https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/19811>>. Acesso em: 07 mai. 2025.

SILVA, Vinicius Vanderley Miguel da, et al. **Segurança No Trabalho E Saúde Mental: Desafios E Abordagens Para A Qualidade De Vida No Trabalho.** 2024 – Disponível em <[https://www.researchgate.net/profile/Vinicius-Vanderley-Miguel-Da-Silva/publication/387693390\\_Seguranca\\_No\\_Trabalho\\_E\\_Saude\\_Mental\\_Desafios\\_E\\_Abordagens\\_Para\\_A\\_Qualidade\\_De\\_Vida\\_No\\_Trabalho/links/6777ed1300aa3770e0d34786/Seguranca-No-Trabalho-E-Saude-Mental-Desafios-E-Abordagens-Para-A-Qualidade-De-Vida-No-Trabalho.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Vinicius-Vanderley-Miguel-Da-Silva/publication/387693390_Seguranca_No_Trabalho_E_Saude_Mental_Desafios_E_Abordagens_Para_A_Qualidade_De_Vida_No_Trabalho/links/6777ed1300aa3770e0d34786/Seguranca-No-Trabalho-E-Saude-Mental-Desafios-E-Abordagens-Para-A-Qualidade-De-Vida-No-Trabalho.pdf)>. Acesso em: 18 jun. 2025.

SOUZA, Eder Samuel Oliveira de et al. **Resiliência, depressão e autoeficácia entre profissionais de enfermagem brasileiros na pandemia de COVID-19.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 28, n. 6, p. 1731-1740, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/4VVwnMJv7vnqXSrVdFSdNsB>>. Acesso em: 17 set. 2025.

TRINDADE, Adriana Aparecida; MONTANHA, Dionize. **Os efeitos da sobrecarga de trabalho na equipe de enfermagem.** Repositório Institucional do UNILUS, v. 3, n. 1, 2024. Disponível em: <<http://revista.unilus.edu.br/index.php/rtcc/article/view/1899>>. Acesso em: 07 abr. 2025.

ZAIM, Alexia Duran et al. **Os impactos do sofrimento psíquico dos profissionais que atuam na área da saúde.** TCC-Psicologia, 2024. Disponível em: <<https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/1968>>. Acesso em: 20 jun. 2025.

---

## Etec Professor Carmine Biagio Tundisi

### APÊNDICE 1 –

Formulário elaborado pelos próprios autores, disponibilizado via internet (Google Forms), para a coleta de dados para a confecção deste artigo científico.

1. Você concorda por livre e espontânea vontade, em participar desta pesquisa, de forma anônima?\*

Sim

2. Qual a sua área de atuação?\*

Unidade de internação hospitalar – Enfermaria

Unidade de internação hospitalar – Maternidade e/ou Pediatria

Não trabalho em unidades de internação

Outro: \_\_\_\_\_

3. Qual o seu cargo?\*

Auxiliar de enfermagem

Técnico de enfermagem

Outro: \_\_\_\_\_

4. Qual o seu tempo de atuação na enfermagem?\*

Menos de 1 ano

1 a 5 anos

6 a 10 anos

Mais de 10 anos

5. Quantos vínculos empregatícios você tem no momento?\*

Apenas um

Dois

Mais de dois

6. Quantas horas por semana você trabalha, em média?\*

30 horas ou menos

---

### **Etec Professor Carmine Biagio Tundisi**

- 31 a 40 horas
- 41 a 50 horas
- Mais de 50 horas

7. Quantos pacientes, em média, ficam sob sua responsabilidade por turno?\*

- Até 3 pacientes
- 4 a 5 pacientes
- 6 a 10 pacientes.
- 11 a 15 pacientes
- Mais de 15 pacientes

8. O número de profissionais por turno é suficiente para atender à demanda?\*

- Sim, sempre contamos com o número mínimo conforme escala (a gestão reorganiza o número de funcionários para cobrir eventuais faltas)
- Não, em casos de atestados médicos ou outras ausências de colegas, ficamos com a equipe desfalcada

9. Com que frequência você sente cansaço extremo durante ou após o trabalho?\*

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

10. Você sente que sua saúde mental foi afetada pela sua carga de trabalho?\*

- Sim, com certeza
- Sim, provavelmente
- Não

11. Já pensou em mudar de área ou sair da enfermagem devido à sobrecarga?\*

- Sim
- Não

---

### **Etec Professor Carmine Biagio Tundisi**

12. A sobrecarga de trabalho compromete sua capacidade de oferecer um cuidado de qualidade?\*
- Sim, sempre
  - Sim, às vezes
  - Não, nunca
13. Você sente que recebe apoio da gestão para lidar com a sobrecarga de trabalho?\*
- Sim, sempre
  - Sim, às vezes
  - Não, nunca
14. A instituição oferece treinamentos ou programas de bem-estar?\*
- Sim
  - Não
  - Não sei responder
15. Você tem acesso a acompanhamento psicológico oferecido pela instituição?\*
- Sim
  - Não
  - Prefiro fazer acompanhamento psicológico fora da instituição
16. Você já teve algum diagnóstico clínico ou psiquiátrico associado às suas atividades assistenciais?\*
- Sim, somente diagnósticos clínicos
  - Sim, somente diagnósticos psiquiátricos
  - Sim, tanto diagnósticos clínicos quanto psiquiátricos
  - Não, nunca tive nenhum diagnóstico associado à minha atividade ocupacional.
  - Talvez eu tenha, mas nunca procurei ajuda profissional
17. Você tem alguma sugestão que poderia amenizar a sobrecarga de trabalho na enfermagem e, conseqüentemente, melhorar a sua saúde emocional?\*