

SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM: SOFRIMENTO PSÍQUICO

Autores

Maria de Lourdes Lopes Mendes¹
Jane Aparecida Inácio de Souza²
Jessica Miriane Rabello dos Santos³
Luciani Vieira Gomes Alvareli⁴

Resumo

A saúde mental dos profissionais da enfermagem emerge como uma questão de suma relevância no cenário contemporâneo, desvelando um fenômeno complexo e preocupante: o sofrimento psíquico, visto que, o constante contato com o sofrimento alheio, a pressão por resultados imediatos e a carga de responsabilidade inerente à profissão contribuem para o desgaste psicológico. O presente estudo apresenta como objetivo geral identificar os prejuízos causados pelo sofrimento psíquico à saúde mental dos profissionais de Enfermagem. Para tanto, o método eleito para nortear a pesquisa consiste na revisão de bibliografia, caracterizando o estudo como qualitativo e descritivo, utilizando artigos e periódicos publicados nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e MEDLINE, publicados no período de 2019 a 2024. Os resultados demonstraram que o sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem emerge como uma questão premente que demanda uma abordagem abrangente e urgente, explorando as causas, consequências e estratégias de prevenção. Torna-se evidente que a preservação da saúde mental desses profissionais é essencial não apenas para o seu bem-estar individual, mas também para a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes. Sendo assim, concluiu-se que se deve investir em iniciativas que abordem o sofrimento psíquico e promovam ambientes de trabalho mais saudáveis não apenas para alívio do fardo emocional desses profissionais dedicados, mas também como contribuir para a construção de um sistema de saúde mais resiliente e eficaz.

Palavras-chave: Sofrimento Psíquico. Enfermagem. Doenças Profissionais. Saúde Pública.

MENTAL HEALTH OF NURSING PROFESSIONALS: PSYCHIC SUFFERING

Abstract

The mental health of nursing professionals emerges as an issue of utmost relevance in the contemporary scenario, revealing a complex and worrying phenomenon: psychological suffering, given that the constant contact with the suffering of others, the pressure for immediate results and the burden of responsibility inherent to the profession contribute to psychological exhaustion. Therefore, the present study's general objective is to identify the damage caused by psychological distress to the mental health of Nursing professionals. To this end, the method chosen to guide the research consists of a bibliographical review, characterizing the study as qualitative and descriptive, using articles and periodicals published in the Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Latin American and Caribbean Literature in Sciences databases. da Saúde (LILACS) and MEDLINE, published between 2019 and 2024. The results demonstrated that psychological distress among nursing professionals

¹ Graduação em Enfermagem pelo Centro Universitário Teresa D'Ávila – Unifatea. E- mail: malulopes20@gmail.com

² Graduação em Enfermagem pelo Centro Universitário Teresa D'Ávila – Unifatea. E- mail: janesoza12@gmail.com

³ Graduação em Enfermagem pelo Centro Universitário Teresa D'Ávila – Unifatea. E- mail: jessicamirianesantos@gmail.com

⁴ Doutorado em Linguística Aplicada pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil (2012), docente no Centro Universitário Teresa D'Ávila UNIFATEA e no Centro Paula Souza - FATEC. E-mail: luciani.alvareli@gmail.com

emerges as a pressing issue that demands a comprehensive and urgent approach, exploring the causes, consequences and prevention strategies. It becomes evident that preserving the mental health of these professionals is essential not only for their individual well-being, but also for the quality of care provided to patients. Therefore, it was concluded that investing in initiatives that address psychological distress and promote healthier working environments not only to alleviate the emotional burden of these dedicated professionals, but also to contribute to the construction of a more resilient and effective health system.

Keywords: *Psychic Suffering. Nursing. Professional Diseases. Public Health.*

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos profissionais da enfermagem emerge como uma questão de suma relevância no cenário contemporâneo, desvelando um fenômeno complexo e preocupante: o sofrimento psíquico. Para tanto, estes profissionais, essenciais para o funcionamento do sistema de saúde, enfrentam diariamente desafios físicos e emocionais, lidando com situações extremamente demandantes e, por vezes, traumatizantes. Tais elementos podem ser descritos como sofrimento psíquico, elemento central deste estudo, uma vez que envolve a esfera da vivência pessoal e à maneira como o sujeito interpreta o seu trabalho diário. Os elementos ligados ao sofrimento são diversos e possuem um caráter central aos modos de ser e de viver. O constante contato com o sofrimento alheio, a pressão por resultados imediatos e a carga de responsabilidade inerente à profissão contribuem para o desgaste psicológico, tornando a saúde mental uma questão de extrema relevância (Pires *et al.*, 2020).

Neste contexto, é imperativo compreender as dimensões do sofrimento psíquico que afetam os profissionais de enfermagem, visando não apenas a promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis, mas também a garantia de uma assistência de qualidade aos pacientes.

A estigmatização associada às questões de saúde mental muitas vezes impede que esses profissionais busquem ajuda ou expressem suas dificuldades, tornando fundamental desmistificar e desestigmatizar o tema no âmbito da enfermagem. Por isso, se faz necessário reconhecer e abordar as questões de saúde mental, não apenas respeitando o bem-estar desses profissionais, mas também contribuindo para a construção de um sistema de saúde mais sustentável e compassivo (Oliveira *et al.*, 2020).

Assim, torna-se fundamental analisar como as condições de trabalho, a carga horária extenuante e a falta de recursos impactam diretamente a saúde mental dos profissionais de enfermagem. Por vezes, a escassez de apoio institucional e de programas eficazes de promoção da saúde mental podem agravar a vulnerabilidade desses profissionais, o que pode aumentar os índices de estresse, ansiedade e até mesmo transtornos mentais mais graves (Peixoto *et al.*, 2022).

Diante desse cenário desafiador, este estudo se justifica por conta do grande número de fatores que contribuem para o sofrimento psíquico dos profissionais da enfermagem, destacando a importância do desenvolvimento de políticas organizacionais e sociais voltadas para a promoção da saúde mental. Diante do exposto, a pergunta-problema que norteia a presente pesquisa consiste em: Quais os prejuízos causados pelo sofrimento psíquico à saúde mental dos profissionais de Enfermagem?

O objetivo geral do presente estudo compreende em identificar os prejuízos causados pelo sofrimento psíquico à saúde mental dos profissionais de enfermagem. Por conseguinte, os objetivos específicos se apresentam na seguinte conformidade: reconhecer as causas que desencadeiam sofrimento psíquico em profissionais de enfermagem; elencar os prejuízos causados à assistência à saúde por profissionais acometidos por transtornos mentais, e, apontar ações de prevenção para preservação de integridade mental dos profissionais de enfermagem.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Síndrome de Burnout

A enfermagem é uma das áreas mais antigas e importantes de atuação na saúde. Existem mais de 2,8 milhões de profissionais da Enfermagem no Brasil entre auxiliares, técnicos e enfermeiros, sendo que a maioria se encontra nos estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais e Bahia, segundo o Conselho Federal de Enfermagem (Cofen). Dentre esses profissionais, “59,3% trabalham no segmento público, 31,8% no privado, 14,6% no filantrópico e 8,2% em atividades de ensino. Os números estão acima de 100%, uma vez que algumas instituições podem se enquadrar em mais de um setor” (Dot.Lib., 2023).

Muitos fatores positivos podem colaborar para que muitas pessoas escolham se dedicar a essa linda profissão. No entanto, a extensa carga horária, riscos de exposição a materiais biológicos, radiativos, contaminantes, infecciosos na realização das tarefas diárias na rotina de trabalho, além de remuneração mais vezes inadequada podem acarretar sérios traumas.

A jornada extenuante, por exemplo, caracterizada por longas horas de trabalho, turnos noturnos e plantões consecutivos, é uma dimensão crítica na relação entre o sofrimento psíquico e a saúde mental dos profissionais de Enfermagem. A exaustão física e mental resultante dessas condições precárias pode gerar uma diversidade de efeitos adversos, desde a diminuição do desempenho profissional até o aumento do risco de problemas de saúde mental mais graves, como a síndrome de *Burnout* (Oliveira *et al.*, 2020), por exemplo.

A síndrome de Burnout, especialmente prevalente entre os profissionais de enfermagem, representa um sério desafio para a saúde mental e bem-estar desses trabalhadores. Caracterizada

por uma exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal, o *Burnout* é muitas vezes resultado da exposição prolongada a estressores no ambiente de trabalho. No contexto da enfermagem, a constante pressão por oferecer cuidados de qualidade, lidar com emergências e enfrentar cargas horárias extenuantes contribuem para o desenvolvimento dessa síndrome (Stefanovska – Petkovska *et al.*, 2021).

A exaustão emocional é uma das facetas mais marcantes da síndrome de *Burnout* em enfermeiros. A natureza intrinsecamente exigente do trabalho na área da saúde, aliada à frequente falta de recursos e apoio adequado, pode levar a uma sobrecarga emocional insustentável. Sendo assim, o constante estado de alerta e a necessidade de lidar com situações críticas podem esgotar os recursos emocionais dos enfermeiros, levando a uma sensação de esgotamento que afeta não apenas o desempenho no trabalho, mas também a qualidade de vida fora do ambiente profissional (Vargas-Cruz *et al.*, 2020).

A despersonalização, outra dimensão do *Burnout*, manifesta-se quando os profissionais de enfermagem desenvolvem uma atitude alheia e distante em relação aos pacientes. Por conseguinte, o esgotamento emocional pode levar à perda de empatia e compaixão, o que tem implicações diretas na qualidade do cuidado prestado. Tal fato implica na desconexão emocional que não apenas prejudica a relação profissional-paciente, mas também amplifica o impacto negativo do *Burnout* na saúde mental dos enfermeiros, contribuindo para um ciclo de deterioração emocional (Villagran *et al.*, 2023).

2.2 Sofrimento Psíquico

O sofrimento psíquico consiste numa problemática recorrente entre profissionais de enfermagem, especialmente devido às características da profissão, como a alta carga horária e a constante exposição a situações de estresse e deterioração emocional. A expressão ‘sofrimento psíquico’ está amplamente relacionada aos termos: sofrimento mental, estresse psicológico, transtornos mentais e transtorno de estresse pós-traumático, dentre outros.

Os prejuízos causados pelo sofrimento psíquico à saúde mental dos profissionais de Enfermagem denotam-se como respaldo imprescindível para compreender a complexidade desse fenômeno e direcionar intervenções eficazes. Compreender a sobrecarga emocional resultante do contato frequente com o sofrimento alheio e as demandas intensas dos cuidados de saúde desempenham um papel central nesse processo (Peixoto *et al.*, 2022).

A falta de reconhecimento e valorização profissional pode agravar os impactos do sofrimento psíquico na saúde mental dos enfermeiros, bem como, a ausência de apoio institucional, aliada à percepção de que suas contribuições muitas vezes passam despercebidas,

podendo gerar sentimentos de desânimo, desmotivação e baixa autoestima. Tais aspectos contribuem para a construção de um ambiente de trabalho desfavorável ao bem-estar psicológico, influenciando diretamente a qualidade do atendimento prestado (Ferreira; Lopes; Spina, 2022).

Outro ponto relevante vivenciado consiste na interação entre o sofrimento psíquico e a qualidade do sono dos profissionais de Enfermagem, tendo em vista que alguns estudos indicam que a irregularidade nos padrões de sono, comum nessa categoria profissional, está associada a um maior risco de desenvolvimento de transtornos mentais. A privação de sono interfere negativamente nas funções cognitivas e emocionais, tornando os profissionais mais suscetíveis aos impactos do estresse e da pressão do ambiente de trabalho (Spalding, 2020).

A dimensão social do sofrimento psíquico na Enfermagem também merece atenção, uma vez que, estigmatização associada às questões de saúde mental pode gerar barreiras significativas à busca por ajuda. Em contrapartida, o medo de represálias ou de serem rotulados como incapazes pode levar os profissionais a silenciarem seus problemas, agravando ainda mais a situação. Estratégias de promoção da saúde mental devem considerar, portanto, a necessidade de desmistificar e normalizar a busca por apoio psicológico (Marques, 2019).

A literatura também destaca a importância da resiliência como fator mitigador dos prejuízos do sofrimento psíquico à saúde mental dos profissionais de Enfermagem, cabendo destacar que a capacidade de enfrentar adversidades, adaptar-se às situações desafiadoras e manter um equilíbrio emocional pode atuar como um mecanismo de proteção. A promoção da resiliência, tanto no nível individual como organizacional, emerge como estratégia preventiva fundamental para fortalecer a saúde mental desses profissionais (Bertussi *et al.*, 2024).

Sendo assim, a compreensão aprofundada dos múltiplos fatores que contribuem para os prejuízos causados pelo sofrimento psíquico à saúde mental dos profissionais de Enfermagem permite a elaboração de estratégias mais precisas e eficazes. A implementação de políticas organizacionais que promovam ambientes de trabalho saudáveis, o reconhecimento da importância do apoio psicológico e a valorização profissional são passos imprescindíveis na busca por soluções que possam atenuar os impactos dessas adversidades na vida desses profissionais essenciais para o sistema de saúde (Carvalho *et al.*, 2019).

3 METODOLOGIA

O procedimento metodológico escolhido para realizar a presente pesquisa consiste na revisão de bibliografia, caracterizando o estudo como qualitativo e descritivo. Para Fonseca (2002), a pesquisa bibliográfica se constitui,

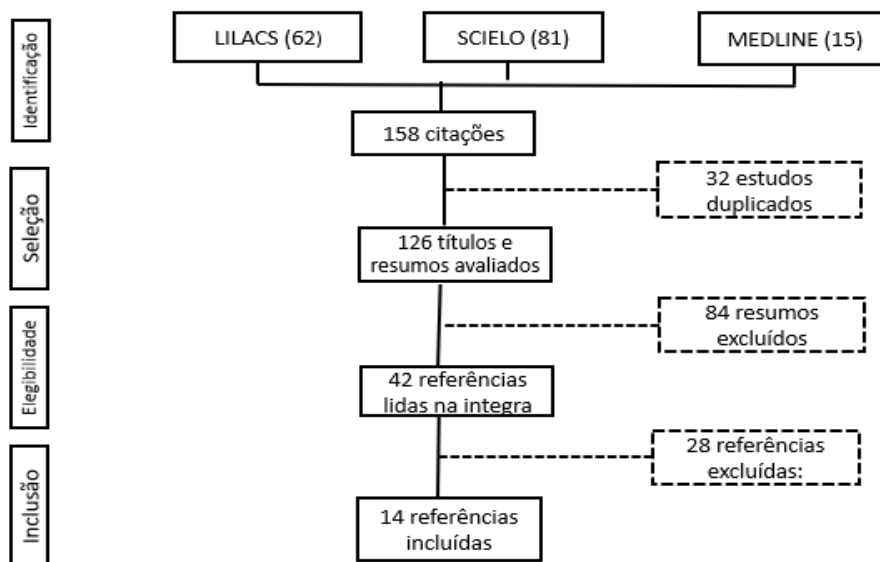
[...] a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem porém pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta (Fonseca, 2002, p. 32).

Sendo assim, foram utilizados livros, artigos e periódicos publicados nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e MEDLINE.

Neste contexto, os critérios de inclusão compreenderam o período de publicação de 2019 a 2024, e, cujos estudos continham os seguintes descritores: Sofrimento Psíquico, Enfermagem, Doenças Profissionais e Saúde Pública. Os critérios de exclusão consistiram no período de publicação mencionado, assim como, os estudos publicados de forma duplicada, ou ainda, os estudos que se apresentam com publicação parcial.

Tendo em vista os objetivos propostos, foram selecionados 14 estudos de diferentes bases de dados, como SCIELO, LILACS e MEDLINE, cujos resultados se apresentam na seguinte conformidade, de acordo com a Figura 01:

Figura 01 - Fluxograma da coleta de dados em bases de dados. Lorena, 2024 (n=14).



Fonte: Autoras (2025)

Conforme apresentado na Figura 1, foram selecionados, a priori, 158 estudos por identificação com o tema da pesquisa. Após a identificação, realizou-se a seleção dos artigos, 32 foram excluídos por se tratar de publicação duplicada em mais de uma base de dados.

Considerando o item elegibilidade, observou-se que 84 estudos não continham em seus resumos os descritores, a saber: Sofrimento Psíquico, Enfermagem, Doenças Profissionais e Saúde Pública. Por fim, considerando-se o fator inclusão, 28 estudos foram excluídos por se apresentar parcialmente publicados.

O Quadro 1, a seguir, apresenta os 14 artigos que compõem o *corpus* da pesquisa:

Quadro 1: Artigos-Referência para a pesquisa

Autores	Título	Ano de Publicação
Bertussi <i>et al.</i>	Risco de suicídio na enfermagem e sua relação com as atitudes de assistência segura	2024
Carvalho <i>et al.</i>	Cargas de trabalho e os desgastes à saúde dos trabalhadores da enfermagem	2019
Estuqui <i>et al.</i>	Saúde mental do enfermeiro frente ao setor de emergência e a reanimação cardiopulmonar.	2022
Ferreira; Lopes; Spina,	Saúde mental de profissionais de um Serviço De Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) no contexto da pandemia COVID-19	2022
Mallagoli <i>et al.</i>	Qualidade de vida associada a recursos individuais e do trabalho de profissionais de enfermagem	2024
Marques, F. C.	Gestão de Serviços de Enfermagem frente à terceirização em hospitais públicos: mediando conflitos	2019
Oliveira <i>et al.</i>	Sofrimento psíquico e a psicodinâmica no ambiente de trabalho do enfermeiro: revisão integrativa	2020
Peixoto <i>et al.</i>	Atores preditores do sofrimento mental de enfermeiros da atenção hospitalar no contexto da Covid-19	2022
Pires <i>et al.</i>	Sofrimento nos enfermeiros em cuidados de saúde primários	2020
Santos <i>et al.</i>	Uso do tempo e transtorno mental comum em profissionais de enfermagem de um Hospital Universitário	2024
Spalding	A importância do coletivo como minimizador dos riscos para a saúde mental do enfermeiro que atua na atenção primária	2020
Stefanovska-Petkovska <i>et al.</i>	Pesquisa em Gestão de Serviços de Saúde.	2021
Vargas-Cruz <i>et al.</i>	Carga mental en personal de enfermería: Una revisión integradora	2020
Villagran <i>et al.</i>	Associação do Sofrimento Moral e Síndrome de Burnout em enfermeiros de hospital universitário	2023

Fonte: Autoras (2025)

Definidos os procedimentos metodológicos adotados e o *corpus* da pesquisa, apresentar-se-ão os resultados, considerando a proposta de reflexão sobre os fatores que contribuem ou os causadores do sofrimento psíquico dos profissionais da enfermagem, destacando a importância de políticas organizacionais e sociais voltadas para a promoção da saúde mental.

4. RESULTADOS

O sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem é uma realidade complexa e multifacetada, impulsionada por diversas causas interconectadas, sendo que uma das

principais razões está relacionada à carga emocional inerente ao trabalho na área da saúde (Peixoto *et al.*, 2022).

Neste contexto, Pires *et al.* (2020) pontuam que o constante contato com o sofrimento dos pacientes, a vivência de situações traumáticas e a exposição a casos críticos podem gerar um desgaste emocional significativo, contribuindo para o desenvolvimento de sintomas de estresse e ansiedade.

Por conseguinte, Villagran *et al.* (2023) denotam que a sobrecarga de trabalho é outra causa preponderante do sofrimento psíquico. Profissionais de enfermagem frequentemente enfrentam jornadas extenuantes, com longas horas de trabalho, turnos noturnos e carga horária excessiva, uma vez que, essa pressão constante pode resultar em fadiga física e mental, comprometendo não apenas a qualidade do atendimento prestado, mas também a própria saúde mental dos profissionais.

A falta de recursos e de condições adequadas de trabalho constituem uma terceira causa que merece destaque, para tanto, a escassez de pessoal, a falta de equipamentos e a pressão por resultados imediatos podem gerar um ambiente de trabalho estressante e desafiador. Portanto, a inadequação das condições laborais não apenas aumenta a carga de trabalho, mas também cria um cenário propício para o surgimento de sintomas depressivos e de exaustão emocional (Spalding, 2020).

Estuqui *et al.* (2022) ratificam que a pressão por resultados e a busca incessante por eficiência no ambiente de saúde constituem outra fonte de sofrimento psíquico. A cobrança por cumprimento de metas, a necessidade de lidar com altas demandas e a responsabilidade pela vida dos pacientes podem criar um ambiente de trabalho altamente estressante, impactando diretamente a saúde mental dos profissionais de enfermagem.

A falta de apoio institucional e de programas eficazes de promoção da saúde mental contribui para a vulnerabilidade dos profissionais de enfermagem. A ausência de mecanismos adequados de suporte emocional e a falta de reconhecimento pelas dificuldades enfrentadas podem levar a uma sensação de isolamento, agravando o sofrimento psíquico desses profissionais. Em suma, as causas que desencadeiam o sofrimento psíquico em profissionais de enfermagem são variadas e inter-relacionadas, destacando a necessidade de abordagens abrangentes para promover um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável (Ferreira; Lopes; Spina, 2022).

Santos *et al.* (2024) destacam que a gestão inadequada do tempo e a sobrecarga de trabalho estão diretamente associadas ao desenvolvimento de transtornos mentais comuns (TMC) nessa categoria, gerando prejuízos como fadiga, irritabilidade e redução na capacidade

cognitiva. Destaca-se que essas condições além de afetar o desempenho profissional, também comprometem a saúde mental a longo prazo, intensificando a vulnerabilidade dos profissionais a quadros mais graves.

De modo complementar, Mallagoli *et al.* (2024) enfatizam a influência de fatores individuais e organizacionais na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem., salientando a falta de suporte institucional e a precarização das condições de trabalho são apontadas como determinantes para o aumento do sofrimento psíquico. Para tanto, os autores enfatizam que a ausência de estratégias de enfrentamento eficazes por parte das organizações de saúde contribui para o agravamento do quadro, evidenciando a necessidade de intervenções voltadas ao bem-estar dos trabalhadores, como programas de saúde mental e incentivo ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Conforme o referencial aqui mencionado, pode-se afirmar que o sofrimento psíquico impacta significativamente a saúde mental dos profissionais da enfermagem.

O Quadro 2, a seguir, resume alguns dos causadores do sofrimento psíquico à saúde mental dos profissionais de Enfermagem.

Quadro 2: Razões para o sofrimento psíquico à saúde mental dos profissionais de Enfermagem.

1. sobrecarga de trabalho
2. gestão inadequada do tempo
3. falta de suporte institucional
4. precarização das condições de trabalho
5. influência de fatores individuais e organizacionais na qualidade de vida
6. ausência de estratégias de enfrentamento eficazes por parte das organizações de saúde
7. carga emocional inerente ao trabalho na área da saúde.
8. Falta de programas eficazes de promoção da saúde mental
9. pressão por resultados imediatos
10. busca incessante por eficiência no ambiente de saúde
11. ausência de mecanismos adequados de suporte emocional
12. cobrança por cumprimento de metas
13. falta de recursos e de condições adequadas de trabalho
14. escassez de pessoal

Fonte: Autoras (2025)

Mediante o exposto, faz-se urgente a tomada de ações preventivas para mitigar os danos e promover o bem-estar no ambiente de trabalho. Cabe destacar a necessidade de investir em estratégias preventivas e de suporte psicológico tornando-se, assim, indispensável assegurar não apenas a estabilidade emocional dos profissionais de enfermagem, bem como, a eficácia e humanização dos cuidados prestados (Estuqui *et al.*, 2022), a fim de diminuir os prejuízos causados pelo sofrimento psíquico à saúde mental dos profissionais de enfermagem.

Tais prejuízos podem ser descritos como fadiga, irritabilidade e redução na capacidade cognitiva e transtornos mentais. De acordo com Carvalho *et al.* (2019), os prejuízos causados à assistência à saúde devido à presença de profissionais acometidos por transtornos mentais são uma preocupação significativa que impacta diretamente a qualidade do cuidado prestado aos pacientes. A priori, a presença de transtornos mentais entre os profissionais de saúde pode afetar negativamente a capacidade de tomada de decisão e o julgamento clínico, bem como, distúrbios como ansiedade e depressão podem comprometer a concentração e a clareza de raciocínio, levando a escolhas menos precisas no contexto clínico.

Santos *et al.* (2024) destacam que a empatia e a comunicação, elementos fundamentais na relação entre profissionais de saúde e pacientes, podem ser prejudicadas quando os profissionais estão enfrentando transtornos mentais. A dificuldade em lidar com suas próprias emoções pode interferir na habilidade de compreender e atender às necessidades emocionais dos pacientes, resultando em uma assistência menos humanizada e acolhedora.

A produtividade e a eficiência também podem ser afetadas, pois transtornos mentais frequentemente impactam a energia e o entusiasmo no ambiente de trabalho, tendo em vista, que profissionais sobrecarregados por ansiedade ou depressão podem ter um desempenho não exitoso, comprometendo a eficácia dos cuidados prestados. Para tanto, essa redução na eficiência pode resultar em atrasos nos procedimentos, falhas na comunicação entre a equipe de saúde e até mesmo erros médicos (Vargas-Cruz *et al.*, 2020).

Stefanovska-Petkovska *et al.* (2021) denotam que a segurança do paciente é outra área vulnerável aos prejuízos causados por profissionais acometidos por transtornos mentais, visto que, a falta de atenção devido a problemas de saúde mental pode aumentar o risco de eventos adversos, colocando a segurança e o bem-estar dos pacientes em perigo, sendo fundamental abordar essas questões de saúde mental não apenas para proteger os profissionais, mas também para garantir um ambiente seguro e confiável para a prestação de cuidados.

Neste contexto, Villagran *et al.* (2023) apontam que a estigmatização associada aos transtornos mentais pode levar a um ciclo de silêncio e evitação de busca por ajuda, uma vez que, os profissionais que temem o estigma muitas vezes evitam buscar apoio e tratamento adequados, prolongando o impacto de seus transtornos mentais na assistência à saúde. Assim, a promoção de ambientes de trabalho que reconheçam e apoiem a saúde mental dos profissionais é essencial para mitigar os prejuízos causados à assistência à saúde e garantir uma atenção de qualidade aos pacientes.

A preservação da integridade mental dos profissionais de enfermagem é fundamental para assegurar não apenas o bem-estar desses trabalhadores essenciais, mas também a qualidade

dos cuidados prestados aos pacientes, uma vez que, diversas ações de prevenção podem ser implementadas para promover a saúde mental desses profissionais e mitigar os impactos do estresse e da pressão inerentes ao ambiente de trabalho (Oliveira *et al.*, 2020).

Bertussi *et al.* (2024) ressaltam que o sofrimento psíquico pode evoluir para condições extremas, como o risco de suicídio entre profissionais de enfermagem, associando tal risco à pressão por assistência segura, muitas vezes exacerbada pela sobrecarga emocional e pela exigência de lidar com situações adversas de forma contínua. A pesquisa destaca que esses fatores, aliados à falta de políticas institucionais de cuidado psicológico, ampliam as chances de desfechos trágicos.

Por isso, é imprescindível estabelecer políticas organizacionais que promovam um ambiente de trabalho saudável, incluindo a implementação de estratégias para reduzir a carga de trabalho excessiva, garantir intervalos adequados entre os turnos e proporcionar condições laborais que favoreçam a qualidade de vida dos profissionais, criando um ambiente menos estressante, as instituições de saúde podem contribuir significativamente para a prevenção de transtornos mentais entre os profissionais de enfermagem (Carvalho *et al.*, 2019).

Spalding (2020) destaca a necessidade da introdução de práticas de autocuidado como uma abordagem vital na prevenção do sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem, incentivando a adoção de atividades relaxantes, como exercícios físicos, meditação e momentos de pausa durante o expediente, promove o equilíbrio emocional e a resiliência, visto que, a incorporação dessas práticas na rotina diária pode contribuir significativamente para a prevenção do esgotamento e a promoção de uma saúde mental sustentável.

O estímulo à formação de redes de apoio e solidariedade entre os profissionais de enfermagem é outra ação preventiva valiosa, bem como, a criação de espaços para compartilhar experiências, desafios e estratégias de enfrentamento pode fortalecer o senso de comunidade e reduzir o isolamento emocional, e, ainda a troca de apoio entre colegas cria um ambiente mais colaborativo e acolhedor, fomentando a prevenção de problemas relacionados à saúde mental (Marques, 2019).

Villagran *et al.* (2023) afirmam ser imprescindível que as instituições de saúde adotem uma abordagem proativa na identificação e no tratamento precoce de problemas de saúde mental estabelecendo programas de acompanhamento psicológico, oferecer acesso a profissionais de saúde mental e promover uma cultura de apoio e compreensão em relação às questões psíquicas são ações preventivas essenciais para preservar a integridade mental dos profissionais de enfermagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem emerge como uma questão premente que demanda uma abordagem abrangente e urgente, explorando as causas, consequências e estratégias de prevenção. Torna-se evidente que a preservação da saúde mental desses profissionais é essencial não apenas para o seu bem-estar individual, mas também para a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes. Neste contexto, as pressões inerentes ao ambiente de trabalho na área da saúde, como a carga emocional intensa, a sobrecarga de trabalho e a falta de apoio institucional, destacam a necessidade de políticas organizacionais que priorizem a promoção da saúde mental e o desenvolvimento de ambientes laborais mais saudáveis.

Para tanto, a desmistificação e desestigmatização das questões relacionadas à saúde mental são aspectos fundamentais para encorajar os profissionais de enfermagem a buscarem ajuda quando necessário. Cabe salientar que a criação de uma cultura que valorize o autocuidado, a resiliência e o apoio mútuo entre os colegas é imperativa para construir ambientes de trabalho mais sustentáveis e compassivos. Ações preventivas, como programas de educação em saúde mental, práticas de autocuidado e a formação de redes de apoio, emergem como estratégias eficazes na preservação da integridade mental dos profissionais de enfermagem.

Portanto, pode-se afirmar que se deve investir em iniciativas que abordem o sofrimento psíquico, e mais além, desenvolver ações que valorizem a empatia, estimulem o autoconhecimento e a confiança mútua em equipes de trabalho, a fim de se promover ambientes de trabalho mais saudáveis, não apenas para o alívio do fardo emocional desses profissionais dedicados, mas também como forma de contribuir para a construção de um sistema de saúde mais acolhedor ao profissional de enfermagem, mais resiliente e eficaz, reconhecendo a necessidade de enfrentar os desafios relacionados à saúde mental na enfermagem, estando comprometidos não apenas com o cuidado dos profissionais, mas também com a melhoria contínua da qualidade dos serviços de saúde prestados à sociedade.

REFERÊNCIAS

- BERTUSSI, V. C. *et al.* Risco de suicídio na enfermagem e sua relação com as atitudes de assistência segura. **Cogitare Enferm.** 2024, v. 29: e92477, p. 01-12.
<https://www.scielo.br/j/cenf/a/zzKbSnK6YBXdCMpLJKM6qFG/>. Acesso em 19 nov. 2024.
- CARVALHO, D. P. *et al.* Cargas de trabalho e os desgastes à saúde dos trabalhadores da enfermagem. **Rev Bras Enferm.** 2019;72(6):1510-6. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/zMm5mVwQzM3K5TKHYRXBfCt/?lang=pt>. Acesso em 20 nov. 2024.

Dot.Lib. O Panorama da Enfermagem no Brasil. 2023. Disponível em:

<https://dotlib.com/blog/o-panorama-da-enfermagem-no-brasil> Acesso em: 07 abr.2025.

ESTUQUI, M. R. *et al.* Saúde mental do enfermeiro frente ao setor de emergência e a reanimação cardiopulmonar. **Revista de Enfermagem Atual In Derme** v. 96, n. 38, 2022 e-021236. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1378972>. Acesso em 21 nov. 2024.

FERREIRA, L. B, LOPES, M. C. A, SPINA, G. Saúde mental de profissionais de um Serviço De Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) no contexto da pandemia COVID-19. **Cuid Enferm.** 2022 jul.-dez.; 16(2):245-251. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1435150>. Acesso em 20 nov. 2024.

FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

MALLAGOLI, I. S. S. *et al.* Qualidade de vida associada a recursos individuais e do trabalho de profissionais de enfermagem. **Rev. Bras. Enferm.** 2024;77(3):20230476, p. 01-09. https://www.researchgate.net/publication/381505298_Qualidade_de_vida_associada_a_recursos_individuais_e_do_trabalho_de_profissionais_de_enfermagem. Acesso em 19 nov. 2024.

MARQUES, F. C. **Gestão de Serviços de Enfermagem frente à terceirização em hospitais públicos:** mediando conflitos. (Tese) Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), Rio de Janeiro: 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1087725>. Acesso em 18 nov. 2024.

OLIVEIRA, A. F. C. *et al.* Sofrimento psíquico e a psicodinâmica no ambiente de trabalho do enfermeiro: revisão integrativa. **Online Braz J Nurs.** 2020; 19(1):e20206535; p. 01-12. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1120984>. Acesso em 21 nov. 2024.

PEIXOTO, T. S. *et al.* Atores preditores do sofrimento mental de enfermeiros da atenção hospitalar no contexto da Covid-19. **Rev Enferm UFPE online.** 2022; 16:e253009. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1400681>. Acesso em 19 nov. 2024.

PIRES, L. M. *et al.* Sofrimento nos enfermeiros em cuidados de saúde primários. **Revista de Enfermagem Referência**, 2020, Série V, nº1: e19096 p. 1 – 10. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1115139>. Acesso em 20 nov. 2024.

SANTOS, D. M. *et al.* Uso do tempo e transtorno mental comum em profissionais de enfermagem de um Hospital Universitário. **Rev. Enferm. Atenção Saúde**, abr./jul., 2024; 13(2):e202426, p. 01-17. <https://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/enfer/article/view/6772>. Acesso em 19 nov. 2024.

SPALDING, M. **A importância do coletivo como minimizador dos riscos para a saúde mental do enfermeiro que atua na atenção primária.** (Tese) Curso de Especialização em

Saúde Pública, Porto Alegre: 2020. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1120104>. Acesso em 20 nov. 2024.

STEFANOVSKA – PETKOVSKA, M. *et al.* Pesquisa em Gestão de Serviços de Saúde.

Health Serv Manage Res, 2021; 34(2): p. 92-98. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/9tg9K6bbBxcYRXjZ66mJNks/?lang=pt>. Acesso em 20 nov. 2024.

VARGAS-CRUZ, L. M. *et al.* V Carga mental en personal de enfermería: Una revisión integradora. **Rev. Cienc. Cuidado**, 2020; 17(3):108-121. Disponível em:

<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2187>. Acesso em 19 nov. 2024.

VILLAGRAN, C. A. *et al.* Associação do Sofrimento Moral e Síndrome de Burnout em enfermeiros de hospital universitário. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**. 2023; 31: e3747. p. 01-10. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/MckTp4VVTYx4YKCKdtFTH7k/abstract/?lang=pt>. Acesso em 18 nov. 2024.