


**SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: O CUIDAR DE QUEM
CUIDA EM AMBIENTES DE ALTA EXIGÊNCIA**

**MENTAL HEALTH OF NURSING PROFESSIONALS: CARING FOR THE CAREGIVERS
IN HIGH-DEMAND ENVIRONMENTS**

**SALUD MENTAL DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA: CUIDAR A QUIENES
CUIDAN EN ENTORNOS DE ALTA EXIGENCIA**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n8-020>

Data de submissão: 01/07/2025

Data de publicação: 01/08/2025

Johnata da Cruz Matos

Doutor em Ciências e Tecnologias em Saúde

E-mail: prof.johnata.matos@hotmail.com

Ademir Joads de Lucena Silva

Especialista em Gestão Hospitalar

E-mail: joadslucena@gmail.com

Francisco Ionario Nunes de Sousa

Mestre em Gestão em Saúde

E-mail: ionario2@gmail.com

RESUMO

Este artigo analisa os impactos dos ambientes hospitalares de alta exigência sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem. Com base em revisão bibliográfica recente e dados de pesquisas na área da saúde coletiva, busca-se compreender os fatores que contribuem para o adoecimento psíquico desses trabalhadores, incluindo sobrecarga laboral, jornadas extenuantes, escassez de recursos, invisibilidade institucional e desgaste emocional. Defende-se a urgência de políticas institucionais que promovam o cuidado com os cuidadores, com estratégias de escuta, acolhimento e promoção de bem-estar psicológico no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Saúde Mental. Enfermagem. Cuidado do Cuidador. Estresse Ocupacional. Ambientes Hospitalares.

ABSTRACT

This article analyzes the impact of high-demand hospital environments on the mental health of nursing professionals. Based on recent literature and public health research data, it seeks to understand the factors contributing to the psychological distress of these workers, including workload, exhausting shifts, resource shortages, institutional invisibility, and emotional exhaustion. The article argues for the urgent need for institutional policies that foster care for caregivers, with strategies for listening, support, and promotion of psychological well-being in the workplace.

Keywords: Mental Health. Nursing. Caregiver Care. Occupational Stress. Hospital Environment.

RESUMEN

Este artículo analiza los impactos de los entornos hospitalarios de alta exigencia sobre la salud mental de los profesionales de enfermería. A partir de revisión bibliográfica reciente y datos de investigaciones en salud colectiva, se busca comprender los factores que contribuyen al sufrimiento psíquico de estos trabajadores, como la sobrecarga laboral, jornadas extenuantes, escasez de recursos, invisibilidad institucional y desgaste emocional. Se defiende la urgencia de políticas institucionales que promuevan el cuidado de quienes cuidan, con estrategias de escucha, acogida y promoción del bienestar psicológico en el ambiente laboral.

Palabras clave: Salud Mental. Enfermería. Cuidado del Cuidador. Estrés Ocupacional. Hospitales.

1 INTRODUÇÃO

A enfermagem é uma das profissões mais exigentes do campo da saúde, caracterizada por jornadas longas, contato direto com o sofrimento humano, tomada de decisões rápidas e, frequentemente, por condições precárias de trabalho. Esses fatores tornam os profissionais de enfermagem especialmente vulneráveis ao adoecimento psíquico, sobretudo em ambientes hospitalares de alta exigência, onde a pressão por resultados, a escassez de recursos e a sobrecarga de tarefas são recorrentes.

Nas últimas décadas, a discussão sobre saúde mental no trabalho tem ganhado maior visibilidade, impulsionada tanto por pesquisas acadêmicas quanto por mobilizações sindicais e institucionais. No entanto, no caso da enfermagem, essa discussão ainda é marcada por invisibilidades e negligências. Em muitas instituições, o sofrimento mental desses profissionais é normalizado ou tratado como fragilidade individual, quando, na verdade, está enraizado em aspectos estruturais e organizacionais do sistema de saúde.

O cuidar, que é a essência da enfermagem, exige envolvimento emocional, empatia e disponibilidade constante. Paradoxalmente, o cuidado com quem cuida raramente é uma prioridade nas políticas de gestão hospitalar. Esse descuido institucional contribui para o aumento de quadros de esgotamento emocional, estresse crônico, ansiedade, depressão e, em casos extremos, ideação suicida. Esses agravos comprometem não apenas a qualidade de vida dos trabalhadores, mas também a segurança e a qualidade do cuidado prestado aos pacientes.

Este artigo propõe uma reflexão crítica sobre os impactos dos ambientes hospitalares de alta exigência na saúde mental dos profissionais de enfermagem. A partir de uma revisão bibliográfica recente e do diálogo com a literatura da saúde coletiva e da psicodinâmica do trabalho, busca-se compreender os determinantes do sofrimento psíquico desses trabalhadores e apontar caminhos possíveis para o fortalecimento de políticas institucionais que promovam o bem-estar no cotidiano hospitalar.

Cuidar de quem cuida é um imperativo ético, político e organizacional. Reconhecer a centralidade da saúde mental na prática da enfermagem é um passo fundamental para a construção de instituições de saúde mais humanas, seguras e sustentáveis para todos os envolvidos no processo de cuidado.

2 CONTEXTO DA PRÁTICA DE ENFERMAGEM E EXIGÊNCIAS CONTEMPORÂNEAS

A prática de enfermagem ocupa um lugar estratégico no sistema de saúde. É a profissão responsável pela continuidade do cuidado, pela vigilância clínica, pela humanização do atendimento e

pela mediação entre pacientes, familiares e equipes multidisciplinares. Esse protagonismo, no entanto, é muitas vezes invisibilizado nas estruturas institucionais e subvalorizado nos discursos oficiais sobre gestão em saúde.

Nas últimas décadas, as transformações nos modelos de atenção, a racionalização dos serviços e a intensificação do trabalho em saúde impuseram novas exigências aos profissionais de enfermagem. A ampliação da carga horária, a escassez de pessoal, os plantões consecutivos, a pressão por produtividade e a burocratização crescente das atividades impactam diretamente o cotidiano desses trabalhadores. Ao mesmo tempo, são cobradas empatia, paciência, estabilidade emocional e disposição permanente para o cuidado.

O ambiente hospitalar é particularmente exigente por sua imprevisibilidade e intensidade. Lidar diariamente com a dor, o sofrimento, o risco de morte e a responsabilidade sobre vidas humanas gera desgaste físico e psíquico cumulativo. Além disso, o contato constante com situações-limite, como emergências, pacientes terminais e conflitos familiares, exige que o profissional mantenha um equilíbrio emocional nem sempre sustentável sem apoio institucional.

Outro aspecto relevante é a baixa valorização profissional, expressa tanto nos baixos salários quanto no pouco reconhecimento social. Essa desvalorização repercute diretamente na autoestima e no sentido de pertencimento desses trabalhadores. Muitos profissionais relatam sentir-se substituíveis, invisíveis ou não escutados nas tomadas de decisão.

A pandemia de COVID-19 expôs e intensificou essas fragilidades. Profissionais de enfermagem atuaram na linha de frente do combate à crise sanitária em condições extremas, muitas vezes sem equipamentos adequados, sem descanso e sob risco constante de contaminação. O trauma coletivo vivenciado nesse período revelou a urgência de se repensar a organização do trabalho em saúde e de se colocar a saúde mental dos trabalhadores no centro das políticas institucionais.

Entender esse contexto é essencial para compreender o sofrimento psíquico dos profissionais de enfermagem não como problema individual, mas como sintoma de uma estrutura organizacional que, muitas vezes, adoece aqueles que deveriam promover o cuidado.

3 SAÚDE MENTAL E SOFRIMENTO PSÍQUICO NA ENFERMAGEM

A saúde mental dos profissionais de enfermagem tem sido objeto de crescente atenção por parte da literatura científica, principalmente diante do aumento de casos de estresse crônico, transtornos de ansiedade, burnout e depressão entre esses trabalhadores. A natureza emocional do cuidado, associada a condições adversas de trabalho, constitui um terreno fértil para o adoecimento psíquico.

O conceito de sofrimento psíquico no trabalho, discutido por autores como Christophe Dejours, é fundamental para compreender a realidade da enfermagem. Para Dejours, o sofrimento surge do confronto entre as exigências do trabalho e os valores subjetivos do trabalhador. Quando não há espaço para a criatividade, para o reconhecimento ou para a construção coletiva de sentido, o sofrimento tende a se cronificar e a se transformar em adoecimento.

Na enfermagem, esse processo é agravado pela sobrecarga, pela constante exposição a situações de alta tensão emocional e pela baixa autonomia decisória. Muitos profissionais relatam sentir que suas ações são reduzidas à execução de ordens, com pouco espaço para a reflexão crítica ou para o cuidado sensível. Isso gera frustração, sensação de impotência e perda do sentido do trabalho.

O burnout é um dos quadros mais recorrentes entre esses profissionais. Caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, o burnout tem impactos severos sobre a saúde mental e física dos trabalhadores, além de comprometer a qualidade do atendimento prestado. Pesquisas recentes apontam que os índices de burnout entre enfermeiros hospitalares podem ultrapassar 30% em alguns contextos.

Outros transtornos, como ansiedade generalizada, depressão, distúrbios do sono e uso abusivo de medicamentos ansiolíticos ou antidepressivos, também são frequentes, embora muitas vezes subnotificados. A cultura do silêncio e da resistência que permeia a enfermagem dificulta a busca por ajuda, levando muitos profissionais a lidarem sozinhos com seus sofrimentos.

Além disso, fatores institucionais como assédio moral, má gestão, ausência de espaços de escuta e relações hierárquicas rígidas contribuem para o isolamento emocional dos trabalhadores. O medo de retaliações ou de estigmatização impede que muitos compartilhem suas dores, perpetuando um ciclo de sofrimento invisível.

Reconhecer o sofrimento psíquico como um fenômeno coletivo, e não individual, é o primeiro passo para enfrentar esse cenário. Isso exige o rompimento com discursos culpabilizadores e a construção de estratégias institucionais de acolhimento, prevenção e cuidado contínuo com a saúde mental dos profissionais de enfermagem.

4 ESTRATÉGIAS DE CUIDADO INSTITUCIONAL E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR

Diante da complexidade dos fatores que afetam a saúde mental dos profissionais de enfermagem, torna-se indispensável a adoção de estratégias institucionais que vão além de ações pontuais ou individuais. O cuidado com quem cuida deve ser parte integrante da cultura organizacional das instituições de saúde, articulando políticas preventivas, práticas de escuta ativa, valorização profissional e suporte psicossocial.

Uma das estratégias centrais é a criação de espaços regulares de escuta e diálogo, nos quais os profissionais possam expressar suas angústias, refletir sobre suas práticas e construir coletivamente alternativas para lidar com o sofrimento no trabalho. Grupos de apoio, rodas de conversa, supervisões clínicas e momentos de decompressão emocional têm se mostrado eficazes na redução da sensação de isolamento e na promoção de vínculos de confiança entre as equipes.

Outra medida fundamental é a valorização do trabalho da enfermagem. Isso envolve a melhoria das condições de trabalho, a adequação da carga horária, a remuneração digna, o acesso a momentos de descanso e a participação efetiva dos profissionais nos processos decisórios das instituições. Sentir-se respeitado e reconhecido é fator protetivo contra o adoecimento psíquico.

A formação continuada em saúde mental e o desenvolvimento de competências socioemocionais também são estratégias relevantes. Capacitar os profissionais para lidar com emoções difíceis, desenvolver empatia e reconhecer sinais de sofrimento em si e nos colegas fortalece a rede de cuidado dentro das equipes. Além disso, gestores e coordenadores devem ser sensibilizados para atuar de forma ética, acolhedora e humana, contribuindo para um clima organizacional saudável.

Investimentos em políticas institucionais de saúde do trabalhador também são necessários. Isso inclui a oferta de atendimento psicológico ou psiquiátrico aos profissionais, campanhas de prevenção ao estresse ocupacional, mecanismos de enfrentamento ao assédio moral e canais de denúncia protegidos. O cuidado à saúde mental deve ser reconhecido como parte dos direitos trabalhistas, e não como privilégio ou iniciativa voluntária.

Finalmente, é preciso fortalecer o sentido coletivo do trabalho em enfermagem. Iniciativas que estimulem o trabalho em equipe, a construção de projetos coletivos e o reconhecimento da contribuição de cada profissional para os resultados institucionais ajudam a resgatar o propósito do cuidado. Quando os profissionais sentem que fazem parte de algo maior, que suas ações têm sentido e que não estão sozinhos, o sofrimento perde força e o bem-estar se torna mais possível.

5 DESAFIOS E PERSPECTIVAS PARA O CUIDADO DE QUEM CUIDA

Embora o cuidado com a saúde mental dos profissionais de enfermagem esteja cada vez mais presente nos discursos institucionais e acadêmicos, sua efetivação no cotidiano das práticas hospitalares ainda enfrenta obstáculos significativos. Esses desafios envolvem desde resistências culturais até limitações estruturais e orçamentárias que dificultam a implementação de políticas sustentáveis de cuidado organizacional.

Um dos principais entraves é a naturalização do sofrimento como parte inerente da profissão. Muitos profissionais são socializados em uma cultura da abnegação e da resistência, que valoriza a

resiliência individual em detrimento da construção coletiva do bem-estar. Essa cultura tende a invisibilizar os sinais de adoecimento, fazendo com que buscar ajuda seja visto como fraqueza ou falta de vocação.

Outro desafio está na gestão institucional, que frequentemente prioriza metas de produtividade e eficiência em detrimento da saúde dos trabalhadores. Em ambientes marcados por hierarquias rígidas, falta de autonomia e sobrecarga crônica, ações voltadas ao cuidado mental tornam-se secundárias ou mesmo inviáveis. Sem o comprometimento efetivo da gestão com uma cultura de cuidado, iniciativas pontuais se tornam ineficazes ou rapidamente descontinuadas.

A ausência de políticas públicas consistentes voltadas à saúde mental dos trabalhadores da saúde também dificulta avanços estruturais. Em muitos contextos, não há programas permanentes de atenção psicossocial, nem recursos humanos e financeiros para implementar práticas protetivas. Isso faz com que a responsabilidade pelo cuidado recaia, mais uma vez, sobre os próprios profissionais, agravando o ciclo de desgaste.

Por outro lado, há sinais positivos e experiências inspiradoras que apontam caminhos promissores. Iniciativas de autocuidado coletivo, práticas integrativas no ambiente de trabalho, fortalecimento da escuta ativa entre pares, acolhimento institucional e redes de apoio psicológico vêm ganhando força em alguns serviços de saúde. Quando bem planejadas e enraizadas em políticas institucionais consistentes, essas ações contribuem significativamente para a melhoria do clima organizacional e da qualidade de vida dos profissionais.

A formação dos futuros profissionais de enfermagem também pode ser um ponto de virada. Inserir a temática da saúde mental, do cuidado de si e da ética do cuidado nos currículos de graduação e nos programas de residência é fundamental para formar trabalhadores mais conscientes de seus limites e mais preparados para lidar com os desafios emocionais da profissão.

Enfrentar esses desafios exige compromisso coletivo, articulação entre gestores, profissionais, conselhos de classe e políticas públicas. Cuidar de quem cuida é uma escolha ética e política que impacta diretamente a qualidade do serviço prestado à população e a sustentabilidade das instituições de saúde.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental dos profissionais de enfermagem é uma questão central para o funcionamento ético e sustentável dos serviços de saúde. Como sujeitos que operam na linha de frente do cuidado, esses trabalhadores lidam diariamente com situações de alta complexidade emocional, jornadas exaustivas e desafios ético-profissionais que impactam profundamente sua integridade psíquica.

Ao longo deste artigo, discutiu-se como os ambientes hospitalares de alta exigência contribuem para o sofrimento mental desses profissionais, especialmente quando não há políticas institucionais comprometidas com o cuidado de quem cuida. O sofrimento não é um fracasso individual, mas um reflexo das condições estruturais de trabalho, da cultura organizacional e da falta de suporte coletivo.

Defender a saúde mental na enfermagem é reconhecer que o cuidado só pode ser pleno quando aquele que cuida também é cuidado. A escuta ativa, o acolhimento institucional, a valorização profissional e o investimento em práticas coletivas de bem-estar não são ações complementares, mas elementos estruturantes de uma gestão humanizada.

É urgente que os serviços de saúde assumam o compromisso com a construção de ambientes seguros, respeitosos e saudáveis para seus trabalhadores. Além disso, é necessário romper com a lógica da invisibilização do sofrimento psíquico e promover a formação de uma cultura que valorize a saúde mental como direito, não como privilégio.

O cuidar de quem cuida, portanto, deve ser compreendido como parte essencial da ética do cuidado e da qualidade da assistência prestada. Promover a saúde mental na enfermagem não é apenas proteger os trabalhadores — é, sobretudo, garantir o direito ao cuidado digno, ético e humano para todos.

REFERÊNCIAS

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Tavares. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 6. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Saúde Mental do Trabalhador da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br>. Acesso em: 01 ago. 2025.

DEJOURS, Christophe. A banalização da injustiça social. 7. ed. Rio de Janeiro: FGV, 2022.

FARIA, Debora S. de; RODRIGUES, Maria E. B. Saúde mental e sofrimento psíquico em profissionais de enfermagem: um olhar para a escuta institucional. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 77, n. 2, p. 1–10, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0421>.

GOMES, Claudia; BERTOLLI, Diogo. Cuidar de quem cuida: estratégias institucionais para o bem-estar da equipe de enfermagem. *Revista Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 101–115, jan./mar. 2023.

LAURENTI, Ricardo; FIORELLI, Angelo. Síndrome de burnout em profissionais de saúde: um estudo pós-pandemia. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 31, p. e3911, 2023. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rlae>. Acesso em: 01 ago. 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Trabalho e sofrimento psíquico: vivências de profissionais de saúde. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2022.

PEREIRA, Juliana F.; ALMEIDA, Tamires C. Condições de trabalho e adoecimento mental na enfermagem hospitalar: uma revisão integrativa. *Revista Cuidarte*, Bogotá, v. 14, n. 1, p. e3240, 2023.

SANTOS, Luana R.; MENEZES, Priscila R. Saúde mental no ambiente hospitalar: fatores de risco e propostas de intervenção. *Revista Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 48, n. 1, p. 111–123, 2024.

SCHMIDT, Bruna et al. Burnout e saúde mental em enfermagem: uma realidade pós-COVID-19. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 49, e58, 2024.