Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

# Estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem: análise das principais causas

Occupational stress among nursing professionals: analysis of the main causes

Estrés laboral entre los profesionales de enfermería: análisis de las principales causas

Lívia Sthefany de Souza Nascimento[1], Alessandra Nara Rodrigues dos Santos[1], Izabella Braga da Costa[1], Jamille Cristina Ribeiro dos Santos[1], Welton da Trindade Pinto[1], Ariene Barbosa Barroso[1], Diôgo Amaral Barbosa[1], Claudia Aparecida Godoy Rocha[2].

**RESUMO**

**Objetivo:** Analisar as principais causas do estresse ocupacional entre os profissionais de saúde no ambiente de trabalho, identificando fatores contribuintes. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com artigos publicados entre 2020 a 2025 nos idiomas inglês, português ou espanhol de acesso gratuito e disponível na íntegra. A pergunta norteadora foi elaborada a partir da estratégia PICo e a pesquisa foi realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) com filtro para a base de dados LILACS, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e National Library of Medicine (PubMed) por meio de descritores em ciências da saúde (DeCS). **Resultados:** Foram selecionados 24 artigos científicos que estão dentro dos critérios de inclusão, a análise desses estudos permitiu identificar diversos fatores que contribuem para o estresse ocupacional. **Considerações finais:** O estresse ocupacional na enfermagem, por ser multifatorial, destacando-se a sobrecarga de trabalho, a exaustão física e emocional, as condições organizacionais precárias e os conflitos interpessoais, o que exige ações integradas de prevenção e ambientes de trabalho saudáveis para garantir o bem-estar físico e mental dos profissionais.

**Palavras-chave:** Estresse ocupacional, Hospital, Enfermagem.

**ABSTRACT**

**Objective:** To analyze the main causes of occupational stress among healthcare professionals in the workplace, identifying contributing factors. **Methods:** This is an integrative literature review, with articles published between 2020 and 2025 in english, portuguese, or spanish, freely accessible and available in full. The guiding question was developed using the PICo strategy, and the search was conducted in the Virtual Health Library (VHL) databases, filtering the LILACS, Scientific Electronic Library Online (SciELO), and National Library of Medicine (PubMed) databases using health science descriptors (DeCS). **Results:** Twenty-four scientific articles that met the inclusion criteria were selected. Analysis of these studies identified several factors that contribute to occupational stress. **Final considerations:** Occupational stress in nursing is multifactorial, with work overload, physical and emotional exhaustion, poor organizational conditions, and interpersonal conflicts standing out, which requires integrated prevention actions and healthy work environments to ensure the physical and mental well-being of professionals.

**Kewords:** Occupational stress, Hospital, Nursing.

[1] Universidade do Estado do Pará (UEPA), Conceição do Araguaia - PA.
[2] Universidade Federal do Tocantins (UFT), Palmas - TO.

**SUBMETIDO EM: 8/2025** | **ACEITO EM: 9/2025** | **PUBLICADO EM: 10/2025**

**RESUMEN**

**Objetivo:** Analizar las principales causas del estrés laboral entre los profesionales de la salud en el entorno laboral, identificando los factores que contribuyen a ello. **Métodos:** Se trata de una revisión integradora de la literatura, con artículos publicados entre 2020 y 2025 en inglés, portugués o español, de acceso gratuito y disponibles en su totalidad. La pregunta orientadora se elaboró a partir de la estrategia PICo y la investigación se llevó a cabo en las bases de datos Biblioteca Virtual en Salud (BVS) con filtro para la base de datos LILACS, Scientific Electronic Library Online (SciELO) y National Library of Medicine (PubMed) mediante descriptores en ciencias de la salud (DeCS). **Resultados:** Se seleccionaron 24 artículos científicos que cumplen los criterios de inclusión. El análisis de estos estudios permitió identificar diversos factores que contribuyen al estrés laboral. **Consideraciones finales:** El estrés laboral en enfermería es multifactorial, destacando la sobrecarga de trabajo, el agotamiento físico y emocional, las condiciones organizativas precarias y los conflictos interpersonales, lo que exige acciones integradas de prevención y entornos de trabajo saludables para garantizar el bienestar físico y mental de los profesionales.

**Palabras clave:** Estrés laboral, Hospital, Enfermería.

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (2023) define o estresse como um estado de preocupação ou tensão mental causado por uma situação difícil, que pode acarretar problemas tanto para a saúde física quanto para a mental. Os estilos de enfrentamento e os sintomas do estresse variam de pessoa para pessoa. Contudo, a organização associa que os problemas relacionados ao estresse ocupacional afetam a saúde psicológica e física dos indivíduos, bem como a eficácia da organização, de maneira adversa (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2003).

Dessa forma, o estresse relacionado ao trabalho desenvolve riscos importantes à saúde dos funcionários em seu local de trabalho, além de poder repercutir negativamente em sua vida pessoal. Quando ocorre de forma persistente, pode gerar complicações como a síndrome de burnout, que envolve estresse crônico e é caracterizada por despersonalização, exaustão emocional e redução da realização pessoal. Ademais, os impactos gerados são enormes e incluem: baixa produtividade, erros clínicos, maior absenteísmo, diminuição da empatia, relacionamento prejudicado com os pacientes, abuso de álcool e outras substâncias, má conduta profissional, depressão, ideação suicida, diminuição da qualidade do atendimento, redução da satisfação do paciente e alta rotatividade de pessoal (DALL'ORA C e SAVILLE C, 2021).

Com relação à prevalência de burnout na área da saúde, destacam-se os trabalhadores de enfermagem, os quais se devem observar com atenção, pois são os trabalhadores que mais tempo passam em contato, e no atendimento aos pacientes e familiares no ambiente hospitalar (LARRÉ MC, et al., 2018). Dessa maneira, o estresse apresenta uma relação funcional com a adaptação ao trabalho dos enfermeiros, sendo uma resposta frequente às exigências emocionais, físicas e cognitivas impostas pela rotina hospitalar.

Nesse contexto, no que tange os fatores de riscos relacionados ao adoecimento mental destes trabalhadores pode-se citar questões como idade, sexo, experiência profissional, tempo de dedicação ao trabalho, personalidade, crenças, relacionamentos interpessoais, nível de educação e fatores intrínsecos individuais, ou seja, próprios de cada pessoa (CASTRO CSAAA, et al., 2020). É válido ressaltar que muitos estudos demonstram que as mulheres estão mais propensas a desenvolverem a síndrome de burnout, uma vez que tendem a se envolver mais profundamente com os problemas dos pacientes que estão sob seus cuidados, tendo destaque também nesse cenário os trabalhadores jovens, devido às suas altas expectativas e idealizações para o futuro (SANTOS JLG, et al., 2019). O conhecimento destes agravantes e perfil de adoecimento é crucial para se amenizar as consequências decorrentes desse problema.

Os enfermeiros que trabalham na área hospitalar são expostos a uma realidade preocupante envolvendo agentes precursores do estresse. Partindo desse pressuposto, estudos realizados em hospitais universitários do interior de Minas Gerais apontam que a quantidade de profissionais enfermeiros que

possuem algum grau de estresse podem ser superior a 70% (SANTANA LC, et al., 2020). Além disso, outras pesquisas apontam que o estresse ocupacional impacta diretamente a saúde mental desses profissionais, contribuindo significativamente para sintomas de ansiedade, depressão e burnout, afetando cerca de 60% dos casos. No Brasil, fatores organizacionais e a dinâmica das relações interpessoais no ambiente hospitalar, também influenciam a exposição ao estresse (VERSA GLGS, et al., 2012).

Embora existam algumas variações entre os tipos de intervenções realizadas na tentativa de mitigar o problema, a prevalência do estresse ocupacional permanece alta, demonstrando uma urgência em estratégias de identificação e resolução dos agentes causadores da problemática em questão. Portanto, tendo em vista o papel crucial e majoritariamente necessário que o trabalho desempenha na vida da sociedade, visando a promoção do bem-estar desses profissionais e buscando colaborar na garantia da qualidade da assistência prestada, o presente artigo tem por objetivo analisar as principais causas do estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem no ambiente laboral, buscando identificar fatores contribuintes. Dessa forma, espera-se a efetivação de medidas preventivas a fim de garantir um melhor ambiente de trabalho e aumentar a satisfação profissional e consequentemente garantir a segurança e qualidade da assistência ao paciente.

## MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Este método de pesquisa consiste na elaboração de uma análise ampla sobre um determinado assunto, tendo um papel importante no que se refere a área da saúde uma vez que proporciona a síntese e a incorporação de conhecimento científico na prática clínica, emergindo para a Prática Baseada em Evidência (PBE). Dessa forma, abrange a definição do problema clínico, levantamento de informações, condução da busca de estudos na literatura, sua avaliação crítica e aplicabilidade na realidade através da utilização para o paciente e/ou população alvo diante de uma intervenção desejada (SOUZA MT, et al., 2010).

Para tanto, foi adotado um protocolo com seis etapas proposto por Dantas HLL, et al. (2022) indicadas para a construção deste método, a saber: 1 - Identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa; 2 - Amostragem ou busca na literatura; 3 - Extração de dados ou categorização; 4 - Análise crítica dos estudos incluídos; 5 - Interpretação dos dados; 6 - Apresentação da revisão integrativa.

Nesse sentido, conforme sugere a etapa 1, a pergunta/questão norteadora da pesquisa foi elaborada a partir da estratégia PICo (P - População/Paciente/Problema, I - Fenômeno de Interesse, Co - Contexto). Assim, tem-se “Profissionais de Enfermagem”, “Estresse Ocupacional” e “Ambiente Hospitalar”, respectivamente, como resposta a estratégia da questão desta revisão, sendo ela “Quais fatores estão associados ao estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem que atuam em ambientes hospitalares?”

O levantamento de dados na literatura foi realizado no mês de abril de 2025, na Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed) e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) com filtro para a base de dados LILACS.

Foram incluídos estudos que investigassem as causas do estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem, artigos originais publicados entre os anos de 2020 a 2025, escritos em inglês, português ou espanhol, de acesso gratuito e disponíveis na íntegra. Sendo excluídos estudos de intervenções terapêuticas sem foco na análise das causas do estresse ocupacional, revisões integrativas e narrativas, artigos de opinião, editoriais, cartas ao editor, resumo de congressos, dissertações/teses e estudos duplicados em diferentes bases de dados.

Para este levantamento foram respeitadas as particularidades de pesquisa de cada base de dados, uma estratégia de busca em português foi utilizada na SciELO e BVS (LILACS) com descritores validados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e na PubMed descritores em inglês incluídos no Medical Subject Headings (MeSH), ambos combinados com os operadores booleanos “AND” e “OR”. A tabela a seguir apresenta a estratégia de busca utilizada em cada idioma.

**Quadro 1 -** Detalhamento das estratégias de busca.

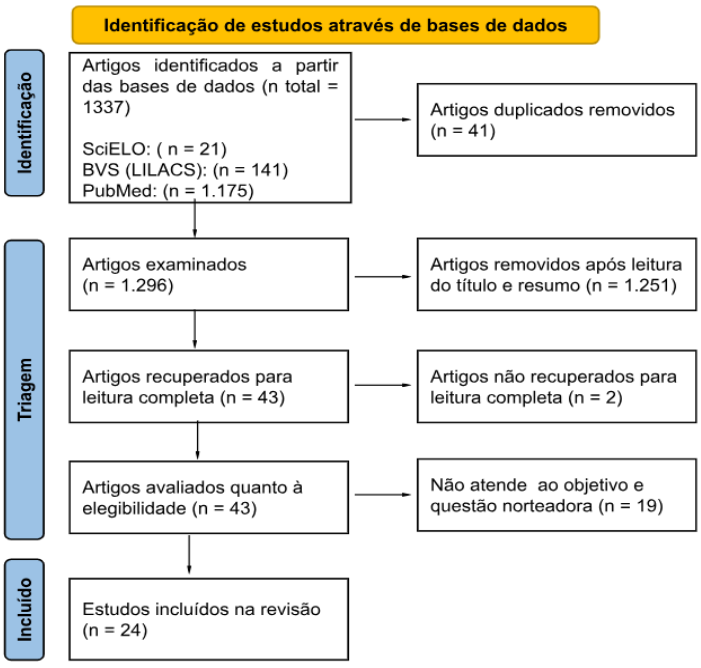
| PORTUGUÊS |
|---|
| ("Enfermeiros" OR "Equipe de Enfermagem" OR "Profissionais de Enfermagem" OR "Enfermeiras e Enfermeiros" OR "Enfermeira" OR "Enfermeira e Enfermeiro" OR "Enfermeira Registrada" OR "Enfermeiras" OR "Enfermeiras Registradas" OR "Enfermeiro e Enfermeira" OR "Enfermeiro Registrado" OR "Enfermeiros e Enfermeiras" OR "Enfermeiros Registrados" OR "Enfermagem Pediátrica" OR "Enfermagem Geriátrica" OR "Enfermagem em Emergência" OR "Enfermagem Médico-Cirúrgica" OR "Enfermagem Perioperatória" OR "Enfermagem de Centro Cirúrgico" OR "Enfermagem Neonatal" OR "Enfermagem Ginecológica" OR "Enfermagem em Ortopedia e Traumatologia" OR "Enfermagem do Trabalho" OR "Enfermagem Psiquiátrica" OR "Enfermagem em Pós-Anestésico" OR "Enfermagem Obstétrica") AND ("Estresse ocupacional" OR "Abuso Laboral" OR "Assédio no Trabalho" OR "Bullying Laboral" OR "Constrangimento no Trabalho" OR "Controle sobre o Trabalho" OR "Demandas Profissionais" OR "Demandas Psicológicas" OR "Relacionadas ao Trabalho" OR "Estresse Laboral" OR "Estresse Profissional" OR "Estresse Relacionado ao Ambiente de Trabalho" OR "Estresse Relacionado ao Trabalho" OR "Estresse Relacionado à Profissão" OR "Estresse do Ambiente de Trabalho" OR "Estresse no Trabalho" OR "Estresses Laborais" OR "Estresses Ocupacionais" OR "Estresses Profissionais" OR "Estresses Relacionados ao Ambiente de Trabalho" OR "Estresses Relacionados à Profissão" OR "Estresses do Ambiente de Trabalho" OR "Tensão Ocupacional" OR "Tensão no Emprego" OR "Tensão no Trabalho" OR "Estresse Psicológico" OR "Agente de Estresse Psicológico" OR "Condições Psicologicamente Estressantes" OR "Condições de Estresse Psicológico" OR "Estresse Emocional" OR "Estresse Psicológico Cumulativo" OR "Experiência de Estresse Psicológico" OR "Fatores Estressantes Individuais" OR "Fatores de Estresse Psicológico" OR "Impacto Emocional" OR "Sobrecarga de Stress" OR "Psicológico" OR "Saúde Ocupacional" OR "Higiene do Trabalho" OR "Higiene Industrial" OR "Saúde do Trabalhador" OR "Saúde dos Empregados" OR "Saúde dos Trabalhadores" OR "Saúde Industrial" OR "Segurança do Trabalho" OR "Segurança dos Trabalhadores" OR "Segurança no Trabalho" OR "Segurança Ocupacional" OR "Esgotamento profissional" OR "Desgaste Profissional" OR "Estafa Ocupacional" OR "Estafa Profissional" OR "Estafa na Carreira" OR "Exaustão Profissional") AND ("Hospitais" OR "Hospitais Públicos" OR "Hospitais Satélites" OR "Hospitais de Ensino" OR "Hospitais Municipais" OR "Hospitais Especializados" OR "Hospitais Universitários" OR " Hospitais Gerais") |
| **INGLÊS** |
| ("Nursing" OR "Nursing, Team" OR "Nurse Practitioners" OR "Nurses") AND ("Occupational Stress" OR "Stress, Psychological" OR "Occupational Health" OR "Burnout, Professional" OR "Burnout" OR "Burnout, Occupational" OR "Occupational Burnout" OR "Professional Burnout") AND ("Hospitals" OR "Hospitals, Satellite" OR "Hospitals, Public" OR "Hospitals, Teaching" OR "Hospitals, Municipal" OR "Hospitals, Special" OR "Hospitals, University" OR "Hospitals, General") |

**Fonte:** Nascimento LSS, et al., 2025.

## RESULTADOS

Após a identificação e triagem, foram selecionados para a amostra final um total de 24 artigos científicos, que se encaixaram nos critérios da pesquisa e responderam ao objetivo. A **Figura 1** apresenta os resultados obtidos em cada etapa da busca.

**Figura 1 -** Fluxograma do processo de busca e seleção dos artigos para a amostra final.




**Fonte:** Nascimento LSS, et al., 2025.

O **Quadro 1** apresenta de forma resumida os artigos incluídos na amostra final, abrangendo o título, os autores e ano de publicação, nível de evidência conforme Galvão CM (2006), tipo de estudo e o objetivo de cada um.

**Quadro 1 -** Síntese dos artigos incluídos na amostra final.

| N | Autores e ano | Nível de evidência | Tipo de estudo | Objetivo |
|---|---|---|---|---|
| 1 | DECHASA DB, et al. (2021) | NE 4 | Estudo transversal | Determinar a magnitude do burnout e fatores associados entre enfermeiros que trabalham em hospitais públicos do estado regional de Harari e da administração de Dire Dawa, leste da Etiópia, de 1 a 29 de fevereiro de 2020. |
| 2 | KOBAYASHI Y, et al. (2020) | NE 4 | Estudo transversal | O trabalho investigou a prevalência de WPV e seus efeitos sobre burnout e STS entre enfermeiros de saúde mental no Japão. |
| 3 | ALBELBEISI AH, et al. (2024) | NE 4 | Estudo transversal | Determinar a ocorrência de estresse ocupacional entre enfermeiros palestinos e suas fontes e fatores de risco associados. |
| 4 | BAYE Y, et al. (2020) | NE 4 | Estudo transversal | Este estudo teve como objetivo avaliar o estresse relacionado ao trabalho e os fatores associados entre enfermeiros que trabalham em hospitais governamentais em Harar, no leste da Etiópia. |
| 5 | WERKE EB e WERET ZS (2023). | NE 4 | Estudo transversal | O objetivo deste estudo é determinar o estresse ocupacional e os fatores associados entre enfermeiros que trabalham em hospitais públicos, Addis Ababa, Etiópia, 2022. |
| 6 | BABAPOUR AL, et al. (2022) | NE 4 | Estudo transversal | O objetivo deste estudo foi investigar a correlação entre o estresse no trabalho com a qualidade de vida e os comportamentos de cuidado em enfermeiros. |
| 7 | ALVES PC e LIMA JRPA (2023) | NE 4 | Estudo qualitativo | Este estudo teve como objetivo compreender os estressores ocupacionais percebidos por enfermeiros militares e suas formas de enfrentamento. |
| 8 | SHAH MK, et al. (2020) | NE 4 | Estudo de levantamento de dados | Medir as taxas de burnout de enfermeiros e examinar os fatores associados ao abandono ou à consideração de deixar o emprego devido ao burnout. |
| 9 | BELLANTI F, et al. (2021) | NE 4 | Estudo transversal | Este estudo enfocou o burnout e seus fatores associados em enfermeiros que trabalham em um hospital universitário italiano durante a primeira onda da pandemia de COVID-19. |
| 10 | LI L, et al. (2024) | NE 4 | Estudo transversal | Esta pesquisa teve como objetivo avaliar a frequência e as variáveis relacionadas ao esgotamento profissional entre enfermeiros em hospitais públicos na China. |
| 11 | LEE KY, et al. (2024) | NE 4 | Estudo transversal de nível nacional | O objetivo foi examinar se enfermeiros de turno que trabalham em hospitais públicos da Malásia são mais predispostos ao burnout e determinar os preditores de burnout nessa profissão. |
| 12 | KABUNGA A e OKALO P (2021) | NE 4 | Estudo transversal | Determinar a prevalência de burnout e fatores associados entre enfermeiros durante a COVID-19 na região central de Uganda. |

| N | Autores e ano | Nível de evidência | Tipo de estudo | Objetivo |
|---|---|---|---|---|
| 13 | ALVES BN, et al. (2023) | NE 4 | Estudo exploratório, descritivo, transversal e quantitativo | Este estudo teve como objetivo avaliar os fatores de risco para o aparecimento da Síndrome de Burnout em enfermeiros trabalhadores do Hospital Regional Tarcísio de Vasconcelos Maia em Mossoró/RN. |
| 14 | ZARE S, et al. (2021) | NE 4 | Estudo transversal | Este estudo teve como objetivo identificar o nível de burnout e seus preditores em enfermeiros que atuam em hospitais para pacientes com COVID-19. |
| 15 | DORNELES AJA, et al. (2020) | NE 4 | Estudo transversal | O objetivo deste estudo é analisar a associação entre burnout e características sociodemográficas e ocupacionais de trabalhadores de enfermagem militares. |
| 16 | WAN Z, et al. (2022) | NE 4 | Estudo transversal | Este estudo teve como objetivo investigar os níveis de esgotamento e ansiedade dos enfermeiros durante a epidemia de COVID-19 e analisar os fatores que influenciam o esgotamento. |
| 17 | MOLEBATSI K, et al. (2024) | NE 4 | Estudo transversal | O estudo teve como objetivo determinar a prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre a equipe de enfermagem em hospitais gerais e psiquiátricos de referência em Botsuana. |
| 18 | GU L, et al. (2023) | NE 4 | Estudo transversal | Este estudo teve como objetivo identificar os perfis de carga de estresse de enfermeiros que trabalham em FSHs e explorar as características e fatores que influenciam os perfis de carga de estresse. |
| 19 | KABAKLEH Y, et al. (2020) | NE 4 | Estudo transversal | Avaliar a relação entre autoestima versus burnout; e relação esforço-recompensa versus favorabilidade ao ambiente de trabalho, entre enfermeiros chineses. |
| 20 | SOK S, et al. (2020) | NE 4 | Estudo transversal | Os objetivos deste estudo foram identificar as características gerais dos participantes do estudo, examinar seus níveis de burnout, depressão, estresse no trabalho e satisfação no trabalho, examinar as correlações entre as variáveis do estudo é examinar as diferenças em burnout, depressão, estresse no trabalho e satisfação no trabalho de acordo com as características gerais dos participantes do estudo. |
| 21 | FELEKE DG, et al. (2022) | NE 4 | Estudo transversal | O estudo teve como objetivo avaliar os níveis de burnout e os fatores associados entre enfermeiros que trabalham em hospitais privados em Adis Abeba, Etiópia, 2020. |
| 22 | WEI L, et al. (2023) | NE 4 | Estudo transversal. | Este estudo teve como objetivo avaliar a saúde mental e o estresse no trabalho de enfermeiros no sistema cirúrgico na China, para fornecer evidências para o gerenciamento e cuidado clínico de enfermeiros. |
| 23 | WANG K, et al. (2024) | NE 4 | Estudo investigativo. | O objetivo deste estudo investigativo é examinar os níveis de burnout e engajamento no trabalho entre enfermeiros que trabalham na linha de frente da pandemia da COVID-19. |
| 24 | MENEGUIN S, et al. (2024) | NE 4 | Estudo transversal. | Investigar os efeitos de variáveis sociodemográficas e de condições de trabalho, bem como das estratégias de enfrentamento utilizadas por enfermeiros, sobre o estresse ocupacional durante a pandemia de COVID-19 |

**Fonte:** Nascimento LSS, et al., 2025.

## DISCUSSÃO

Os estudos analisados revelam um cenário alarmante quanto ao estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem. Dessa forma, inúmeros fatores contribuem para esse quadro, com destaque para a alta carga de trabalho e a exaustão física, que comprometem não apenas o bem-estar dos profissionais, mas também a qualidade da assistência prestada. As condições estruturais e organizacionais inadequadas, como a falta de recursos materiais e humanos, jornadas extensas e a ausência de apoio institucional efetivo, agravam ainda mais esse cenário, gerando um ambiente propício ao adoecimento físico e mental. Além disso, os confrontos interpessoais e episódios de violência no ambiente de trabalho, muitas vezes normalizados no dia a dia hospitalar, aumentam o sofrimento emocional dos profissionais. Contudo, a pandemia da COVID-19 atuou como catalisadora dessas causas, expondo fragilidades pré-existentes e aumentando exponencialmente o nível de pressão sobre as equipes de enfermagem.

Apesar da relevância do tema e da metodologia rigorosa aplicada, este estudo apresenta algumas limitações pertinentes. A seleção foi restringida a publicações disponíveis gratuitamente e na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, o que pode ter excluído outros estudos relevantes publicados em outros idiomas ou com acesso pago. Embora a busca tenha sido realizada em diferentes bases de dados, apenas vinte e quatro estudos atenderam aos critérios após a triagem, o que pode limitar a abrangência da análise, mas que revela a necessidade de fomentar a produção científica voltada a essa temática. Portanto, para facilitar o entendimento, optou-se por organizar os achados em quatro eixos principais, sendo eles: I - Carga de trabalho e exaustão física, II - Fatores estruturais, organizacionais, conflitos interpessoais e violência no trabalho, III - Pressões em ambientes e situações críticas e IV- Aspectos subjetivos e pessoais.

### I - Carga de trabalho e exaustão física

Segundo Shah MK, et al. (2020), evidências substanciais documentam que aspectos do ambiente de trabalho estão associados ao burnout entre enfermeiros. O aumento da carga de trabalho e a falta de apoio da liderança foram citados como fatores que contribuem para este cenário. Nesse sentido, a estreita relação entre trabalho em turnos, privação de sono e burnout tem sido o assunto de muitos pesquisadores, tendo em vista que essa forma de organização da rotina pode levar a uma interrupção no ritmo circadiano e nos padrões de sono. Do ponto de vista fisiológico, especialmente os trabalhos em turnos noturnos, comumente aumentam os hormônios do estresse, como adrenalina e cortisol (LEE KY, et al. 2024). Logo, enfermeiros que realizam plantões noturnos frequentes são altamente predispostos ao burnout.

Nessa perspectiva, o estudo de Li L, et al. (2024) realizado na China, conclui que as principais causas que desencadeiam o esgotamento profissional entre enfermeiros são o tipo de unidade, a carga horária diária, a qualidade do sono, o cargo e a renda mensal. Em consonância, Kabunga A e Okalo P (2021) trouxeram como resultado que os profissionais com carga de trabalho aumentada tinham quatro vezes mais probabilidade de apresentar burnout em comparação com os entrevistados com menor carga de trabalho. Dessa forma, percebe-se que as exaustões físicas e emocionais podem levar a inúmeros sintomas que influenciam negativamente a qualidade de vida dos profissionais, culminando em emoções negativas, ansiedade e irritabilidade.

Com base na pesquisa realizada pelos autores Zare S, et al. (2021), foram identificados fatores que colaboraram para o esgotamento profissional com destaque para os seguintes aspectos: carga excessiva de trabalho, estresse no trabalho pela insuficiência de recursos hospitalares para a prevenção de doenças, baixa remuneração, falta de autonomia e apoio institucional dos enfermeiros no ambiente profissional. De mesmo modo, Feleke DG, et al. (2022) evidenciou a sobrecarga de trabalho como um fator determinante para o estresse ocupacional.

Dorneles AJA, et al. (2020) observaram associações estatisticamente significativas entre o burnout e variáveis organizacionais militares de saúde, envolvendo tempo de serviço, turno de trabalho, atividades de lazer e carga horária de trabalho, evidenciando que os trabalhadores de enfermagem militar estão suscetíveis a desenvolver burnout da mesma maneira que os enfermeiros de outras áreas, visto que não se diferenciam dos outros quanto a carga horária e de cuidados prestados. Desse modo, destaca-se que a enfermagem está predisposta ao estresse ocupacional mesmo atuando em diferentes cenários, devido às características próprias associadas à profissão.

**II - Fatores estruturais, organizacionais, conflitos interpessoais e violência no trabalho**

Em um estudo realizado por Dechasa DB, et al. (2021), foi identificada uma alta prevalência de burnout entre enfermeiros que atuam em hospitais públicos das regiões de Harar e Dire Dawa, na Etiópia. Os autores associaram essa condição a fatores sociodemográficos, profissionais e organizacionais. De modo complementar, Baye Y, et al. (2020) reforçam que há elevada incidência de estresse ocupacional entre enfermeiros em hospitais públicos de Harar, ressaltando a necessidade de intervenções voltadas à melhoria do ambiente de trabalho. Já Werke EB e Weret ZS (2023), ao investigarem o contexto pós-pandêmico em hospitais públicos de Adis Abeba, também observaram altos níveis de estresse ocupacional, destacando fatores associados como sobrecarga de trabalho, ter filhos, trabalho em turnos rotativos, incerteza quanto ao tratamento, conflito com com médicos e falta de suporte institucional.

No Japão, Kobayashi Y, et al. (2020) conduziram uma pesquisa com enfermeiros da saúde mental, apontou que a exposição à violência no trabalho está significativamente relacionada ao desenvolvimento de burnout e estresse traumático secundário. Os autores enfatizam que a natureza dos transtornos psiquiátricos dos pacientes contribui para o aumento da vulnerabilidade dos profissionais. Ademais, as transformações nas relações de trabalho, como as mudanças organizacionais, sociais, tecnológicas e estruturais, também impactam negativamente a saúde dos trabalhadores. Segundo Alves BN, et al. (2023), fatores como a insatisfação com o ambiente de trabalho, a presença de riscos ergonômicos e a falta de reconhecimento profissional predispõem os trabalhadores ao esgotamento físico e psíquico, favorecendo o estresse laboral.

Albelbeisi AH, et al. (2024), aponta que as principais fontes de estresse são excesso de responsabilidade e trabalho, falta de pessoal, promoção e reconhecimento, remuneração inadequada, pressão para tomada de decisão rápida e estilo de gestão. Além desses fatores, aspectos individuais e interpessoais também agravam o sofrimento psíquico dos profissionais de enfermagem. Alves BN, et al. (2023) e Wang K, et al. (2024) reforçam que o burnout resulta de uma complexa interação entre fatores organizacionais, interpessoais e individuais. Os autores destacam que a falta de recursos, o suporte institucional inadequado e as dificuldades nas relações interpessoais são elementos precursores no desenvolvimento da síndrome. Diante disso, sugerem a implementação de intervenções em múltiplos níveis, incluindo a melhoria das condições de trabalho e a oferta de suporte psicológico aos profissionais.

**III - Pressões em ambientes e situações críticas**

Os profissionais da saúde em geral estão continuamente em situações traumáticas e de pressão. Nesse sentido, Wan Z, et al. (2022) constatou que os enfermeiros que trabalharam durante a pandemia da COVID-19 enfrentaram altas pressões psicológicas e exigências, lidando frequentemente com o sofrimento contínuo dos pacientes e o fim da vida, além da sensação de volatilidade e questões éticas intensas. Para Meneguin S, et al. (2024) as instabilidades no emprego, a dificuldade do acesso a equipamentos de proteção individual e outras situações críticas relacionados ao ambiente e à rotina, resultaram na vulnerabilidade dos profissionais a se contaminarem com o vírus da COVID-19, afastando-os do seu ambiente de trabalho.

Kabunga e Okalo (2021) evidenciaram outro ponto significativo envolvendo o aumento dos casos de pacientes com COVID-19 que colaborou para a exaustão ocupacional, destacando que aumentou a carga de trabalho devido a pandemia e as horas extras levaram a situações críticas de esgotamento da energia dos enfermeiros que não tinham um momento de descanso por causa da alta demanda de pacientes o que acabou desencadeando a síndrome do burnout.

Nessa perspectiva Zare S, et al. (2021) concordam que o excesso de trabalho contribuiu para o burnout e que esses profissionais que foram privados do descanso não tiveram tempo para se recuperar gerando neles um desgaste físico e mental. Outro estudo realizado por Bellanti F, et al. (2021) também observou que a pandemia da COVID-19 foi um fator significativo para problemas psicológicos entre os profissionais de saúde, devido à falta de apoio emocional, à consideração de deixar o emprego, à carga de trabalho e ao estresse, esses fatores desencadearam adoecimento mental como o burnout, ansiedade, transtornos depressivos e insônia.

Nessa perspectiva, um estudo realizado por Sok S, et al. (2020) conduzido na Coreia do Sul analisou fatores relacionados ao burnout, depressão, estresse e satisfação profissional em enfermeiros de UTI que cuidam de pacientes terminais, revelando elevados níveis de burnout, relacionado à pressão do ambiente e a sobrecarga emocional contínua. A depressão manifestou-se principalmente pela percepção de oferecerem cuidados insuficientes aos pacientes e a baixa satisfação profissional está relacionada à rotina intensa. Observa-se a correlação entre burnout, depressão e estresse, formando um ciclo que compromete tanto o bem-estar dos profissionais quanto a qualidade da assistência prestada aos pacientes.

**IV - Aspectos subjetivos e pessoais**

Kabakleh Y, et al. (2020) ressalta em seu estudo que os estressores emocionais então ligados com a baixa autoestima, bem-estar financeiro, ou seja, baixa recompensa e incentivos, bem como ambiente de trabalho precário. A pesquisa evidencia que os enfermeiros que relataram ter alta autoestima tinham baixa e média exaustão emocional, os autores ainda destacam a influência de conflitos interpessoais e problemas familiares. Babapour AL, et al. (2022) destaca que o segundo fator de estresse mais comum encontrado relacionado ao trabalho foi a preparação emocional insuficiente, e a terceira causa está relacionada com a falta de autonomia e conflitos com seus supervisores. Corroborando os achados anteriores, os autores Molebatsi K, et al. (2024) afirmam que a prevalência de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal se manteve superiores a 50%, além disso, más condições operacionais e comunicação deficiente provocam a exaustão emocional.

Alves PC e Lima JRPA (2023) abordam que como forma de preparação para amenizar o estresse gerado pelo trabalho, os profissionais de enfermagem têm buscado a realização de atividades físicas e ter momentos de lazer com a família e amigos. Gu L, et al. (2023) e Wei L, et al. (2023) ressaltam que os administradores podem adotar diferentes métodos para melhorar o nível de saúde mental dos enfermeiros, a partir de adoção de intervenções ativas e eficazes como atividades de treinamento, palestras temáticas e apoio psicológico, podendo contribuir para uma mentalidade positiva e garantir uma rotina clínica regular.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem trata-se de uma condição multifatorial complexa, resultante da interação de diversos fatores que comprometem não somente o bem-estar físico e mental destes profissionais, mas que também impactam negativamente a qualidade da assistência prestada aos pacientes. Entre os principais agravantes, destacam-se a escassez de recursos humanos e materiais, jornadas excessivas, ausência de suporte institucional, episódios de violência no ambiente de trabalho e, mais recentemente, os impactos da pandemia da COVID-19, que potencializou as fragilidades pré-existentes nas redes de atenção à saúde. Ainda, aspectos subjetivos, como autoestima, preparo emocional e dificuldades familiares, somam-se a esse complexo panorama de vulnerabilidades. Nesse sentido, o enfrentamento efetivo da problemática requer estratégias integradas que contemplem melhorias nas condições de trabalho, suporte psicológico, valorização profissional e promoção de ambientes laborais mais seguros e humanizados, visando tanto a prevenção do burnout quanto a construção de um ambiente satisfatório que favoreça a saúde ocupacional. Além disso, reforça-se a importância do desenvolvimento de novos estudos na área, tendo em vista o impacto do assunto em diversas áreas da sociedade.

## REFERÊNCIAS

1. ALBELBEISI AH, et al. Occupational stress and associated sources and risk factors among nurses in Gaza strip, Palestine: A cross-sectional survey. Nursing Open, 2024; 11(8):e70004.
2. ALVES PC, LIMA JRPA. Estresse ocupacional e enfrentamento em enfermeiros de um Hospital do Exército Brasileiro: abordagem qualitativa. Saúde e Pesquisa, 2023; 16:e1-14
3. ALVES BN, et al. Fatores de risco para a Síndrome de burnout em enfermeiros de um hospital público de Mossoró/RN, Brasil. Rev. Ciênc. Saúde, 2023; 13(2):e25-32.
4. BELLANTI F, et al. Factors related to nurses' burnout during the first wave of coronavirus disease-19 in a university hospital in Italy. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021; 18(10):e5051.

5. BABAPOUR AR, et al. Nurses' job stress and its impact on quality of life and caring behaviors: a cross-sectional study. BMC nursing, 2022; 21(1):e75.
6. BAYE Y, et al. Nurses' work-related stress and associated factors in governmental hospitals in Harar, Eastern Ethiopia: A cross-sectional study. PloS one, 2020; 15(8):e0236782.
7. CASTRO CSAAA, et al. Síndrome de burnout e engajamento em profissionais de saúde: um estudo transversal. Revista Brasileira de Terapia Intensiva, 2020; 32(3):e381-390.
8. DALL'ORA C, SAVILLE C. Burnout in nursing: what have we learnt and what is still unknown. Nursing Times,2021; 117:e43-44.
9. DANTAS HLL, et al. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem, 2022; 12(37):e334-345.
10. DECHASA DB, et al. Burnout and associated factors among nurses working in public hospitals of Harari region and Dire Dawa administration, eastern Ethiopia. A cross sectional study. PloS one, 2021; 16(10):e0258224.
11. DORNELES AJA, et al. Aspectos sociodemográficos e laborais associados ao burnout em trabalhadores da Enfermagem Militar. Revista Brasileira de Enfermagem, 2020;73(2):e20180350.
12. FELEKE DG, et al. Levels of Burnout and Its Determinant Factors Among Nurses in Private Hospitals of Addis Ababa, Ethiopia, Ethiopia, 2020. A Multi Central Institutional Based Cross Sectional Study. Frontiers in public health, 2022; 10:e766461.
13. GALVÃO CM. Níveis de evidência. Acta Paulista de Enfermagem, 2006; 19(2):e5.
14. GU L, et al. Stress load of Chinese nurses in Fangcang Shelter Hospitals during the COVID-19 pandemic: a latent profile analysis. Frontiers in Public Health, 2023; 10:e1048358.
15. KABUNGA A, OKALO P. Prevalence and predictors of burnout among nurses during COVID-19: a cross-sectional study in hospitals in central Uganda. BMJ Open. 2021; 11(9):e054284.
16. KABAKLEH Y, et al. Burnout and associated occupational stresses among Chinese nurses: A cross-sectional study in three hospitals. PLoS One, 2020; 15(9):e0238699.
17. KOBAYASHI Y, et al. Workplace violence and its effects on burnout and secondary traumatic stress among mental healthcare nurses in Japan. International journal of environmental research and public health, 2020; 17(8):e2747.
18. LARRÉ MC, et al.A relação da Síndrome de Burnout com os profissionais de enfermagem: revisão integrativa. Nursing, 2018.
19. LEE KY, et al. Examining the Impact of Burnout on Hospital Nurses Engaged in Shift Work: Insights From a Nationwide Cross-Sectional Study in Malaysia. SAGE Open Nursing, 2024; 10:e23779608241245212.
20. LI L, et al. Prevalence and factors associated with job burnout among nurses in China: A cross-sectional study. Nursing Open, 2024; 11(6):e2211.
21. MOLEBATSI K, et al. Burnout and associated factors among nurses in psychiatric and general tertiary hospitals in Botswana: A cross-sectional study. SAGE Open Medicine, 2024; 12:e20503121241272636.
22. MENEGUIN S, et al. Estresse e Enfrentamento Ocupacional entre Enfermeiros Brasileiros em Unidades de Terapia Intensiva durante a Pandemia de COVID-19. Saúde Basileia. 2024; 12(6):613.
23. OMS. Organização do trabalho e estresse: Abordagens sistemáticas de problemas para empregadores, gerentes e representantes sindicais. 2003.
24. OMS Estresse. 2023. Disponível em: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress.
25. SANTANA LC, et al. Estresse ocupacional em profissionais de enfermagem de um hospital universitário. Revista Brasileira de Enfermagem, 2020; 73:e20180997.
26. SANTOS JLG, et al. Síndrome de burnout entre enfermeiros de um hospital universitário. Rev. Baiana Enferm.(Online), 2019; 33:e29057.
27. SHAH MK, et al. Prevalence of and factors associated with nurse burnout in the US. JAMA Network Open, 2020; 4(2)e2036469.
28. SOK S, et al. Burnout and related factors of nurses caring for DNR patients in intensive care units, South Korea. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020; 17(23): e8899.
29. SOUZA MT, et al. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein (São Paulo), 2010; 8(1):e102-6.
30. VERSA GLGS, et al. Estresse ocupacional: avaliação de enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno. Revista Gaúcha de Enfermagem, 2012; 33(2):e78-85.
31. WAN Z, et al. Factors associated with burnout among Chinese nurses during COVID-19 epidemic: a cross-sectional study. BMC nursing, 2022; 21(1):e51.
32. WANG K, et al. The risk factors for burnout among nurses: An investigation study. Medicine, 2024; 103(34):e39320.
33. WEI L, et al. Mental health and job stress of nurses in surgical system: what should we care. Bmc Psychiatry, 2023; 23(1):e871.
34. WERKE EB, WERET ZS. Occupational stress and associated factors among nurses working at public hospitals of Addis Ababa, Ethiopia, 2022; A hospital based cross-sectional study. Frontiers in public health, 2023; 11:e1147086.
35. ZARE S, et al. Beyond the outbreak of COVID-19: factors affecting burnout in nurses in Iran. Annals of global health, 2021; 87(1):e51.