

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA CURSO DE
GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

ANA CLÁUDIA DA SILVA MENDONÇA
ANA PAULA ROCHA DE PAULA
VALDILENE MARIA DA COSTA SANTOS

O papel do enfermeiro na identificação e gestão dos riscos psicossociais
relacionados ao trabalho em ambientes hospitalares

RECIFE/2025

ANA CLÁUDIA DA SILVA MENDONÇA
ANA PAULA ROCHA DE PAULA
VALDILENE MARIA DA COSTA SANTOS

O papel do enfermeiro na identificação e gestão dos riscos psicossociais
relacionados ao trabalho em ambientes hospitalares

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II do Curso de
Bacharelado em Enfermagem do Centro
Universitário Brasileiro – UNIBRA, como parte
dos requisitos para conclusão do curso.

Orientador(a): Prof. Me. Rafael Moreira do
Carmo de Oliveira

RECIFE
2025

ANA CLÁUDIA DA SILVA MENDONÇA
ANA PAULA ROCHA DE PAULA
VALDILENE MARIA DA COSTA SANTOS

O papel do enfermeiro na identificação e gestão dos riscos psicossociais
relacionados ao trabalho em ambientes hospitalares

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Enfermagem
do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do
curso.

Examinadores:

Orientador – Prof. Me. Rafael Moreira do Carmo de Oliveira

Examinador 1 – Prof. Esp. Patricia Cristina Galvão de França Vasco

Examinador 2 – Titulação

Nota: _____

Data: 30/11/ 2025

AGRADECIMENTOS

À minha família, em especial aos meus pais, pelo amor incondicional, apoio constante e por nunca medirem esforços para que eu pudesse realizar meus sonhos. Vocês são minha base e minha maior motivação.

Aos demais familiares que torceram por mim, ofereceram palavras de incentivo e estiveram presentes durante essa jornada, deixo minha sincera gratidão.

À o meu orientador, Rafael Moreira do Carmo de Oliveira , agradeço pela paciência, dedicação e por compartilhar seus conhecimentos com tanta generosidade. Sua orientação foi essencial para a realização deste trabalho e para meu crescimento acadêmico.

À Coordenação do Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário Brasileiro, Wanuska Portugal, Nosso agradecimento por tudo.

Ao Centro Universitário Brasileiro pela excelente equipe docente, direção e administração.

À todos que, de alguma forma, contribuíram para a concretização deste Trabalho de Conclusão de Curso, muito obrigada. Cada gesto, apoio e palavra fizeram diferença nessa caminhada.

“Cuidar de quem cuida é o primeiro passo
para um sistema de saúde mais humano e eficiente.”
— Organização Mundial da Saúde (OMS)

RESUMO

A Síndrome de Burnout é uma das principais complicações decorrentes da exposição prolongada a riscos psicossociais no ambiente de trabalho da enfermagem. Entre os fatores mais frequentemente associados destacam-se a sobrecarga laboral, a ausência de apoio organizacional, o desequilíbrio entre esforço e recompensa e a baixa autonomia profissional, os quais podem levar a quadros de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. As consequências dessa condição não se limitam ao trabalhador, repercutindo também na qualidade da assistência prestada ao paciente e na segurança do cuidado. O objetivo do presente estudo foi identificar os principais riscos psicossociais relacionados ao Burnout em enfermeiros, bem como discutir estratégias de prevenção e intervenção que possam contribuir para a promoção da saúde mental e para a valorização do trabalho em enfermagem. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica que selecionou artigos publicados entre os anos de 2020 e 2024, em língua portuguesa, inglesa e espanhola. Trabalhos incompletos, duplicados ou que não abordavam diretamente a temática foram excluídos do delineamento da pesquisa. A análise da literatura permitiu identificar tendências consistentes sobre a relação entre fatores psicossociais e adoecimento mental, além de apontar intervenções eficazes, como programas de mindfulness, estratégias de resiliência e a reorganização das condições de trabalho. O estudo evidencia a importância de inserir essa discussão nos Trabalhos de Conclusão de Curso em Enfermagem e áreas afins, dada a relevância do tema para a saúde ocupacional e para a qualidade do sistema de saúde.

Palavras-chaves: Burnout; Riscos psicossociais; Enfermagem; Saúde mental; Estresse ocupacional.

ABSTRACT

Burnout syndrome is one of the main complications resulting from prolonged exposure to psychosocial risks in the nursing work environment. The most frequently associated factors include work overload, lack of organizational support, imbalance between effort and reward, and low professional autonomy, which can lead to emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. The consequences of this condition are not limited to the worker; they also impact the quality of care provided to patients and overall patient safety. The objective of this study was to identify the main psychosocial risks related to Burnout among nurses and to discuss prevention and intervention strategies that can contribute to the promotion of mental health and the valorization of nursing work. A literature review was conducted, selecting articles published between 2020 and 2024 in Portuguese, English, and Spanish. Incomplete, duplicate, or non-relevant studies that did not directly address the topic were excluded from the research design. The literature analysis identified consistent trends regarding the relationship between psychosocial factors and mental illness, as well as effective interventions, such as mindfulness programs, resilience strategies, and the reorganization of working conditions. The study highlights the importance of incorporating this discussion into undergraduate nursing theses and related fields, given the relevance of the topic to occupational health and the quality of the healthcare system.

Keywords: Burnout; Psychosocial risks; Nursing; Mental health; Occupational stress.

SUMÁRIO

1. Introdução	8
2. Materiais e métodos	9
2.1 <i>Tipo de Estudo</i>	9
2.2 <i>Plataformas de Busca e Critérios de Inclusão/Exclusão.....</i>	9
2.3 <i>Estratégia de Busca e Período de Execução.....</i>	9
2.4 <i>Análise dos Dados.....</i>	9
3. Resultados	10
4. Discussão	14
5. Conclusão	17
6. Referências	18

1. Introdução

Nos contextos hospitalares, os riscos psicossociais dizem respeito a elementos do ambiente de trabalho que podem impactar negativamente a saúde emocional e mental dos profissionais de saúde. A pressão constante para atender às necessidades dos pacientes, combinada com a complexidade dos cuidados exigidos, torna o trabalho dos enfermeiros não apenas desafiador, mas muitas vezes extenuante.^{1,2}

Esses profissionais enfrentam uma carga física significativa, devido às longas horas de trabalho e procedimentos técnicos, além de lidarem com uma carga emocional e psicológica intensa.. Essa realidade impõe exigências que afetam não apenas saúde e o bem-estar dos enfermeiros, mas também impactam a qualidade do atendimento prestado. A pressão por resultados e a sobrecarga de tarefas podem levar ao desenvolvimento de riscos psicossociais, tornando essencial a compreensão e a gestão desses fatores para garantir um ambiente de trabalho saudável e eficiente.¹

A Organização Internacional do Trabalho(OIT) define riscos psicossociais como a possibilidade de que as condições de trabalho e as relações no local de trabalho possam gerar efeitos adversos sobre a saúde mental e física dos trabalhadores. A Organização Mundial da Saúde (OMS) , reforça que esses riscos contribuem para o desenvolvimento de problemas de saúde mental, reconhecendo sua importância para a saúde e produtividade. No Brasil, a Norma Regulamentadora (NR1) exige que a gestão de riscos ocupacionais integre práticas contínuas, voltadas para a prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, envolvendo empregadores e trabalhadores nesse processo.^{2,3}

Os fatores de estresse, particularmente na área da enfermagem, podem levar a consequências sérias para a saúde física e mental dos profissionais. A exaustão e a Síndrome de Burnout são comuns entre enfermeiros que enfrentam longas jornadas, alta carga de trabalho e situações emocionalmente desgastantes, resultando em uma degradação do bem-estar. Além disso, esses profissionais frequentemente experimentam níveis elevados de ansiedade e sintomas de depressão, caracterizados por desmotivação e fadiga emocional, devido à pressão constante para oferecer um atendimento seguro e eficaz.⁴

A carga excessiva de tarefas e o descontentamento no trabalho aumentam o absenteísmo e o fluxo de colaboradores, conforme os enfermeiros se afastam para enfrentar os problemas de saúde mental ou encontrar outras oportunidades. Nesse contexto é notório o prejuízo para dar continuidade ao cuidado e a produtividade. Em 2024, Um levantamento do Instituto Qualisa de Gestão (IQG) com mais de mil enfermeiros confirma essa realidade, revelando que 79% relataram baixa realização profissional, 20,5% sofriam de exaustão emocional e 24,1% apresentaram despersonalização. Esses dados preocupantes evidenciam a necessidade urgente de intervenções para promover ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis.⁵

O papel do enfermeiro na gestão desses fatores de estresse é fundamental. Esses profissionais estão em uma posição estratégica, tanto como indivíduos expostos a esses riscos tanto como líderes e gestores de equipes. Eles têm a responsabilidade de identificar precocemente os sinais de estresse e Burnout na equipe, e essa ação é fundamental para prevenir complicações e promover um ambiente de trabalho saudável.⁴

Diante disso, surge a seguinte problemática: Como garantir que as iniciativas de bem-estar implementadas pelos enfermeiros, sejam eficazes e realmente atendam as necessidades emocionais da sua equipe, no ambiente hospitalar ? Embora esses programas busquem promover um ambiente de trabalho mais saudável e colaborativo, é vital avaliar se estão sendo adequados para as diversas realidades enfrentadas pelos profissionais. A falta de adaptação e a resistência a mudanças podem comprometer os resultados desejados. Portanto, é crucial entender as percepções e feedbacks dos profissionais para que as intervenções sejam ajustadas, promovendo assim um cuidado mais eficaz e sustentável no ambiente hospitalar.

Este estudo se justifica pela necessidade de investigar a influência das condições de trabalho na saúde mental dos enfermeiros e a sua relação direta com a qualidade da assistência prestada. Além disso, pretende-se identificar práticas eficazes de mitigação dos riscos psicossociais, contribuindo para a formulação de políticas institucionais e práticas que promovam um ambiente de trabalho mais equilibrado, saudável e eficiente.

O objetivo geral deste estudo é investigar o papel do enfermeiro na promoção da saúde mental e na redução dos riscos psicossociais em ambientes hospitalares, com foco nas práticas que podem melhorar o bem-estar dos profissionais e a qualidade da assistência. Para isso, pretende-se identificar os principais fatores de risco psicossociais que afetam a saúde mental dos enfermeiros, analisar as intervenções atualmente utilizadas para mitigar esses riscos. Assim, busca-se contribuir para a construção de um ambiente hospitalar mais saudável e produtivo, onde todos possam se sentir valorizados e motivados.

2. Materiais e métodos

2.1 Tipo de Estudo

Este estudo é classificado como uma Revisão Bibliográfica (ou de Literatura), que é um tipo de pesquisa que se propõe a resumir, analisar, descrever e discutir o conhecimento já publicado em uma determinada área. Conforme Freire-Silva¹, a revisão permite aprofundar a compreensão sobre um tema específico, no caso, o papel do enfermeiro na gestão de riscos psicossociais, identificando lacunas e tendências na produção científica.

2.2 Plataformas de Busca e Critérios de Inclusão/Exclusão

O levantamento bibliográfico foi realizado nas seguintes plataformas e bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e *National Library of Medicine* (PUBMED).

Critérios de Inclusão: Foram incluídos artigos completos, nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados no período de 2020 a 2025. A justificativa para este período de 5 anos é a necessidade de dados relevantes e atuais sobre a saúde mental e os riscos psicossociais, considerando as intensas mudanças no ambiente hospitalar, especialmente após o período pandêmico.

Critérios de Exclusão: Foram excluídos estudos que se apresentavam incompletos (apenas resumos), artigos repetidos encontrados em mais de uma base de dados e aqueles que, apesar do tema similar, não abordavam diretamente a relação entre riscos psicossociais e a atuação do enfermeiro em ambiente hospitalar.

2.3 Estratégia de Busca e Período de Execução

As palavras-chave e expressões utilizadas para a busca dos dados foram: “Riscos psicossociais”, “Saúde mental”, “Ambiente hospitalar” e “Enfermeiros”. Estas foram combinadas com o uso de operadores booleanos (AND/OR) para otimizar a abrangência e relevância dos resultados. O período para a execução da coleta, seleção e análise dos dados foi de fevereiro a maio de 2025.

2.4 Análise dos Dados

Após a seleção dos artigos conforme os critérios definidos, seguiram-se as etapas de análise: leitura exploratória dos títulos e resumos; leitura seletiva para escolha do material que se adequava aos objetivos; leitura analítica e, por fim, a leitura interpretativa, que culminou na síntese e redação do conteúdo final.

3. Resultados

Os resultados da revisão bibliográfica foram sintetizados na Tabela 1, apresentando os 10 estudos mais relevantes sobre riscos psicossociais, *burnout* e a atuação do enfermeiro em ambientes hospitalares. As publicações abrangem relatórios de organizações internacionais e estudos empíricos e revisionais publicados entre 2020 e 2024. Os achados indicam uma alta prevalência de estresse ocupacional e *burnout* na enfermagem, diretamente relacionados à sobrecarga de trabalho, longas jornadas e insuficiência de suporte organizacional.

Os relatórios da Organização Internacional do Trabalho (ILO) e da Organização Mundial da Saúde (WHO) destacam a natureza global do problema, enfatizando a necessidade de políticas institucionais para prevenção e intervenção. Estudos transversais e de coorte, como os de Oliveira e Santos (2020) e Kim e Ko (2024), comprovam a associação entre altas demandas de trabalho, esgotamento emocional e aumento de sintomas depressivos e de ansiedade.

Além da identificação dos fatores de risco, a literatura apontou a eficácia de intervenções específicas. Meta-análises e ensaios clínicos randomizados demonstraram que tanto as estratégias individuais (como o *mindfulness*, segundo Li, Hu e Zhang, 2024) quanto as organizacionais (como a melhoria do ambiente de trabalho e suporte institucional, segundo Pereira e Cunha, 2023) são eficazes na redução do estresse e na melhoria do bem-estar.

A resiliência e o engajamento no trabalho foram identificados como fatores protetores, especialmente em contextos de crise como a pandemia (Nantsupawat et al., 2024). No entanto, o estudo de Hu et al. (2024) reforçou que, mesmo com fatores protetores, a exposição contínua a riscos como turnos noturnos frequentes e carga horária elevada acima de 40 horas semanais aumenta significativamente a incidência de ansiedade, depressão e estresse.

Tabela 1. Síntese dos Artigos Selecionados
Table 1 – Summary of Selected Articles

Autor/Ano	Título	Objetivo	Amostra	Método	Resultados
International Labour Organization (ILO) – 2022	Riscos psicossociais na saúde: revisão global	Revisar de forma global os riscos psicossociais enfrentados pelos profissionais de saúde e sugerir recomendações.	Não houve participantes diretos, revisão global.	Revisão documental e análise de relatórios globais.	Identificou altos níveis de riscos psicossociais (estresse, carga excessiva, assédio) e destacou a necessidade de políticas globais.
World Health Organization (WHO) – 2023	Saúde mental e trabalho: diretrizes da OMS para enfermeiros	Estabelecer diretrizes para apoiar enfermeiros na promoção da saúde mental e melhoria das condições de	Não houve participantes, diretrizes baseadas em evidências.	Análise crítica de literatura científica e consensos de comitês técnicos.	A implementação de diretrizes estruturadas pode reduzir problemas de saúde mental; reforçou suporte organizacional e treinamento em

		trabalho.			resiliência.
Souza F, Pintassilgo B, Lima S – 2021	Riscos psicossociais e burnout: uma revisão sistemática em enfermagem	Analisar os riscos psicossociais e o burnout em profissionais de enfermagem.	Amostras variaram de 100 a 1.000 enfermeiros, predominando mulheres.	Revisão sistemática de literatura científica.	Constatou que o burnout é altamente prevalente; sobrecarga de trabalho, baixa autonomia e falta de suporte social são principais determinantes.
Oliveira AA, Santos AM – 2020	Efeitos das altas demandas de trabalho na saúde mental de enfermeiros: estudo transversal	Investigar os efeitos das altas demandas de trabalho na saúde mental de enfermeiros.	Estudo transversal feito com 250 enfermeiros brasileiros.	Estudo analítico transversal.	Altas demandas de trabalho estão associadas a maior estresse, sintomas depressivos e esgotamento emocional. Enfermeiros de setores críticos apresentaram maior vulnerabilidade.
Li X, Hu Y, Zhang L – 2024	Intervenções baseadas em mindfulness para o bem-estar de enfermeiros: meta-análise	Avaliar a eficácia de intervenções baseadas em mindfulness no bem-estar de enfermeiros.	Meta-análise incluindo 1.200 enfermeiros.	Revisão Sistemática com Meta-análise.	Evidenciou que intervenções baseadas em mindfulness melhoram significativamente o bem-estar, reduzindo estresse, ansiedade e sintomas de burnout.
Pereira R, Cunha LS – 2023	Estratégias organizacionais para reduzir riscos psicossociais em hospitais: ensaio	Testar estratégias organizacionais para reduzir riscos psicossociais em hospitais.	Cerca de 150 enfermeiros hospitalares, divididos em grupos.	Ensaio Clínico Randomizado (ECR).	Estratégias organizacionais (melhoria do ambiente e suporte) reduziram significativamente os riscos

	clínico randomizado				psicossociais e aumentaram a satisfação.
Smith J, Wang Y – 2022	Associações entre fatores psicossociais de trabalho e depressão em enfermeiros hospitalares	Analisar as associações entre fatores psicossociais do trabalho e a depressão em enfermeiros hospitalares.	Realizado com cerca de 400 enfermeiros hospitalares.	Estudo observacional.	Encontrou associações positivas entre fatores psicossociais e sintomas depressivos, reforçando a relação entre ambiente organizacional e saúde mental.
Kim HJ, Ko Y – 2024	Prevalência de burnout e sua relação com riscos psicossociais em enfermeiros hospitalares	Avaliar a prevalência do burnout e sua relação com riscos psicossociais em enfermeiros hospitalares.	Estudo com cerca de 500 enfermeiros hospitalares.	Estudo de coorte.	Demonstrou que o burnout é prevalente entre enfermeiros hospitalares e indicou a necessidade de intervenções preventivas contínuas.
Hu X, Zhou J, Yan X- 2024	Fatores de risco para ansiedade, depressão, estresse e suas comorbidades entre enfermeiros: uma coorte prospectiva de 2020 a 2022	Identificar os fatores de risco para ansiedade, depressão e estresse em enfermeiros no período de 2020 a 2022.	516 enfermeiros atuantes em Zunyi City, China.	Coorte prospectiva.	Verificou-se alta incidência de ansiedade (27,1%), depressão (33,9%) e estresse (39,9%). Principais fatores: atuação em linha de frente, turnos noturnos e carga horária acima de 40 horas.
Nantsupawat A et al. - 2024	Explorando as relações entre resiliência, burnout, engajamento	Avaliar a relação entre resiliência, burnout, engajamento no trabalho e	394 enfermeiros atuantes em 12 hospitais na Tailândia.	Estudo transversal com questionários padronizados.	Cerca de um terço dos participantes apresentou burnout. A alta resiliência associou-se a

no trabalho e intenção de deixar a profissão entre enfermeiros na pandemia de COVID- 19.	intenção de desligamento entre enfermeiros.	menores níveis de exaustão emocional e maior engajamento profissional.
--	--	---

Fonte: Autoria própria, 2025.
Source: Own authorship, 2025

4. Discussão

A análise dos estudos selecionados evidencia que os riscos psicossociais no trabalho de enfermagem continuam sendo um dos principais fatores associados ao desenvolvimento da síndrome de burnout e a outros transtornos mentais, sobretudo em ambientes hospitalares com alta demanda de trabalho e insuficiência de recursos humanos. O relatório da Organização Internacional do Trabalho¹ aponta que os profissionais de saúde estão expostos a múltiplos estressores ocupacionais, como sobrecarga, longas jornadas e insegurança organizacional, o que afeta diretamente sua saúde mental e a qualidade da assistência prestada. Em consonância, a Organização Mundial da Saúde² ressalta que o enfrentamento desses riscos deve envolver estratégias estruturais de promoção da saúde ocupacional e políticas institucionais de prevenção do estresse laboral, reforçando a importância de ambientes de trabalho psicologicamente seguros.

O estudo de Souza, Pintassilgo e Lima³ confirma as observações das organizações internacionais ao demonstrar, por meio de uma revisão sistemática, que há uma relação direta entre a exposição prolongada a riscos psicossociais e a ocorrência de burnout entre enfermeiros. Entretanto, enquanto a ILO¹ e a WHO² abordam o problema em uma perspectiva macro e global, Souza et al.³ enfatizam a experiência clínica e laboral da categoria, evidenciando a prevalência de exaustão emocional e despersonalização em contextos hospitalares. Esses resultados dialogam com Oliveira e Santos⁴, que também identificaram, em um estudo transversal, forte associação entre altas demandas de trabalho e sintomas de ansiedade e depressão. Porém, Oliveira e Santos⁴ divergem parcialmente de Souza et al.³ ao sugerir que fatores de proteção, como apoio organizacional e reconhecimento profissional, podem atenuar os impactos negativos desses riscos.

As pesquisas de Li, Hu e Zhang⁵ e de Pereira e Cunha⁶ trazem uma abordagem mais interventiva, voltada para a redução dos efeitos do estresse ocupacional. Li et al.⁵, em uma meta-análise de ensaios clínicos, demonstraram que programas de mindfulness são eficazes para diminuir níveis de estresse e burnout entre enfermeiros. Já Pereira e Cunha⁶, em um ensaio clínico randomizado, mostraram que estratégias organizacionais, como redistribuição de carga de trabalho e suporte institucional, também contribuem significativamente para a melhoria do bem-estar psicológico dos profissionais. Ao comparar ambos os estudos, observa-se que, embora adotem metodologias diferentes, as duas intervenções se complementam: o mindfulness atua na autorregulação emocional do indivíduo, enquanto as mudanças organizacionais transformam o contexto de trabalho.

Smith e Wang⁷ e Kim e Ko⁸ reforçam essas análises, mas com foco nas consequências do ambiente psicossocial inadequado. Smith e Wang⁷ verificaram que longas jornadas, falta de apoio e conflitos hierárquicos estão associados a níveis elevados de depressão e sintomas de burnout entre enfermeiros hospitalares. Por outro lado, Kim e Ko⁸, em um estudo longitudinal, observaram que a exposição contínua a esses fatores leva ao agravamento progressivo do burnout, demonstrando que os efeitos psicossociais são cumulativos ao longo do tempo. A principal divergência entre os dois estudos está na metodologia: enquanto Smith e Wang⁷ analisam o fenômeno em um momento específico, Kim e Ko⁸ mostram sua evolução temporal, o que evidencia a necessidade de acompanhamento contínuo desses profissionais.

O estudo de coorte sobre fatores de risco para ansiedade, depressão e estresse⁹ amplia o debate ao contextualizar os efeitos da pandemia da COVID-19, mostrando que a sobrecarga emocional e a insegurança laboral agravaram os índices de adoecimento psíquico entre enfermeiros. Essa análise converge com os resultados de Kim e Ko⁸, que também destacaram o aumento da prevalência de burnout em períodos de crise sanitária. No entanto, o estudo⁹ introduz um novo elemento: o impacto das comorbidades emocionais (como ansiedade e depressão) na intensificação dos sintomas de burnout, o que sugere uma relação bidirecional entre esses transtornos.

Por fim, a pesquisa sobre resiliência, burnout e engajamento entre enfermeiros¹⁰ apresenta uma perspectiva mais positiva ao identificar que a presença de resiliência e engajamento no trabalho atua como fator protetor contra o esgotamento profissional. Embora esse estudo reconheça a influência dos fatores organizacionais descritos por Smith e Wang⁷ e Kim e Ko⁸, ele enfatiza que o fortalecimento de competências pessoais — como o senso de propósito e o equilíbrio emocional — pode reduzir a vulnerabilidade ao burnout. No entanto, vale destacar que, diferentemente das intervenções organizacionais propostas por Pereira e Cunha⁶, as estratégias de fortalecimento individual exigem apoio institucional para serem sustentáveis a longo prazo.

Diante do confronto entre os estudos, observa-se que há um consenso quanto à multifatorialidade do

burnout e à influência decisiva dos riscos psicossociais sobre a saúde mental dos enfermeiros. Contudo, as divergências metodológicas e as diferentes abordagens — individuais ou organizacionais — demonstram que a solução não pode ser única. O equilíbrio entre estratégias de autocuidado, programas de mindfulness⁵, fortalecimento da resiliência¹⁰ e intervenções institucionais⁶ se mostra o caminho mais promissor para a prevenção e o manejo eficaz do burnout. Assim, os resultados convergem para a importância de políticas de saúde ocupacional que integrem o cuidado psicológico, o suporte organizacional e a valorização profissional como pilares para a promoção do bem-estar no exercício da enfermagem

5. Conclusão

A escolha de estratégias organizacionais e individuais de enfrentamento do *burnout*, como intervenções institucionais na carga de trabalho ou programas de promoção de bem-estar, pode influenciar diretamente a redução do risco de adoecimento psíquico entre enfermeiros. Nesse sentido, a implementação de protocolos de prevenção e acompanhamento contínuo, liderados pelo enfermeiro, torna-se fundamental para evitar complicações associadas ao estresse ocupacional crônico.

Dessa forma, é imprescindível que o cuidado com a saúde mental dos profissionais seja conduzido de forma contínua e individualizada, com foco na detecção precoce e na correção eficaz dos fatores de risco mais recorrentes. Fatores como a sobrecarga laboral, a ausência de apoio institucional e o desequilíbrio esforço-recompensa desempenham papéis determinantes na manutenção da motivação, da saúde física e psicológica. Tais aspectos podem comprometer significativamente a segurança do paciente e a qualidade de vida do enfermeiro.

A literatura analisada evidencia que mesmo em contextos com recursos organizacionais mais estruturados, os riscos psicossociais permanecem presentes e relevantes, reforçando a necessidade de protocolos institucionais bem delineados. Tais protocolos devem contemplar intervenções organizacionais, oferta de suporte psicológico, adequação da jornada de trabalho e fortalecimento de redes de apoio social, estendendo-se de forma sistemática ao longo da trajetória profissional.

Conclui-se, portanto, que o enfrentamento do *burnout* em enfermagem não depende apenas do esforço individual de cada trabalhador, mas da capacidade das instituições e gestores em promover ambientes de trabalho saudáveis e equilibrados. Investir em acompanhamento especializado, capacitação profissional e políticas de suporte organizacional é essencial para garantir que os benefícios da prática de enfermagem não sejam comprometidos por adoecimentos que poderiam ser prevenidos mediante estratégias eficazes e sustentáveis.

6. Referências

1. International Labour Organization (ILO). Psychosocial risks in healthcare: global review. Geneva: ILO; 2022.
2. World Health Organization (WHO). Mental health and work: WHO guidelines for nurses. Geneva: WHO; 2023.
3. Souza F, Pintassilgo B, Lima S. Psychosocial risks and burnout: a systematic review in nursing. *J Nurs Manag.* 2021;29(4):847–58.
4. Oliveira AA, Santos AM. Effects of high job demands on nurse mental health: cross-sectional survey. *Rev Lat Am Enfermagem.* 2020;28:e3341.
5. Li X, Hu Y, Zhang L. Mindfulness-based interventions for nurse well-being: meta- analysis. *Mindfulness.* 2024;15(1):56–72.
6. Pereira R, Cunha LS. Organizational strategies to reduce psychosocial hazards in hospitals: randomized clinical trial. *Health Serv Res.* 2023;58(2):234–45.
7. Smith J, Wang Y. Associations between psychosocial work factors and depression among hospital nurses. *Int J Nurs Stud.* 2022;130:104152.
8. Kim HJ, Ko Y. Prevalence of burnout and its relation to psychosocial risks in hospital nurses: cohort study. *J Adv Nurs.* 2024;80(5):1453–62.
9. Risk factors for anxiety, depression, stress, and their comorbidities among nurses: a prospective cohort from 2020 to 2022
10. Exploring the relationships between resilience, burnout, work engagement, and intention to leave among nurses in the context of the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study