

**ESTRESSE OCUPACIONAL ENTRE PROFISSIONAIS DA
ENFERMAGEM: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
NO AMBIENTE HOSPITALAR**

Alexandre Carine Freire de Medeiros
PROF. Me. Hellen maria gomes Araújo de Souza

ALEXANDRE CARINE FREIRE DE MEDEIROS

**ESTRESSE OCUPACIONAL ENTRE PROFISSIONAIS DA
ENFERMAGEM: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE
ENFRENTAMENTO NO AMBIENTE HOSPITALAR**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário de Patos
– UNIFIP, como requisito para a obtenção do
grau de Bacharel em enfermagem.

Orientador: Me. Hellen maria gomes Araújo
de Souza.

**PATOS – PB
2026.1**

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados de Acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central - UNIFIP

Medeiros, Alexandre Carine Freire de.
M488e Estresse Ocupacional entre Profissionais da Enfermagem:
Desafios e Estratégias de Enfrentamento no Ambiente Hospitalar.
/ Alexandre Carine Freire de Medeiros. – Patos – PB: UNIFIP,
2026.
19 fls.

Orientador (a): Prof^a. Me^a. Hellen Maria Gomes A. de Souza.
Artigo, Graduação Bacharelado em Enfermagem.

1. Estresse Ocupacional. 2. Enfermagem. 3. Saúde Mental.
4. Ambiente Hospitalar. 5. Estratégias de Enfrentamento.
I. Título. II. Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

UNIFIP/BC

CDU: 616-083

Yasmim Caroline Andrade Nóbrega. CRB 15/1086

ALEXANDRE CARINE FREIRE DE MEDEIROS

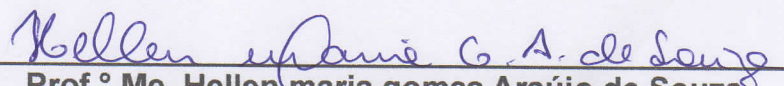
ESTRESSE OCUPACIONAL ENTRE PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NO AMBIENTE HOSPITALAR

Artigo científico (ou monografia)
apresentado ao Curso de
Bacharelado em enfermagem do
Centro Universitário de Patos –
UNIFIP, como requisito para
obtenção do título de Bacharel em
enfermagem.

Orientador: Me. Hellen maria gomes
Araújo de Souza.

Aprovado em 27 de junho de 2026

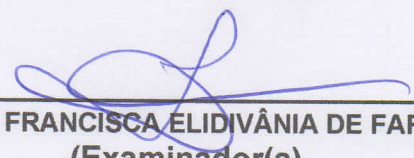
BANCA EXAMINADORA:



Prof.º Me. Hellen maria gomes Araújo de Souza

(Orientador(a))

Centro Universitário de Patos – UNIFIP


Prof. FRANCISCA ELIDIVÂNIA DE FARIAS

(Examinador(a))

Centro Universitário de Patos – UNIFIP



Prof. Me. ANA PAULA DA SILVA PAULO

(Examinador(a))

Centro Universitário de Patos – UNIFIP

ESTRESSE OCUPACIONAL ENTRE PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NO AMBIENTE HOSPITALAR

WORK-RELATED STRESS AMONG NURSING PROFESSIONALS: CHALLENGES AND COPING STRATEGIES IN THE HOSPITAL SETTING

Alexandre Carine Freire de Medeiros¹

Hellen Maria Gomes Araújo de Sousa²

Francisca Elidivânia de Farias³

Ana Paula Dantas da Silva Paulo⁴

RESUMO

O estresse ocupacional entre profissionais da enfermagem tem se tornado uma preocupação crescente no ambiente hospitalar, especialmente diante das exigências físicas, emocionais e organizacionais presentes na rotina de trabalho. A convivência constante com situações de sofrimento, sobrecarga laboral, jornadas extensas e pressão emocional pode comprometer a saúde mental e a qualidade de vida desses trabalhadores. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo identificar o estresse ocupacional e as estratégias de enfrentamento utilizadas por profissionais da enfermagem no ambiente hospitalar. Trata-se de uma pesquisa de campo, de natureza descritiva, com abordagem quantitativa, realizada com 19 profissionais da enfermagem atuantes em ambiente hospitalar. A coleta de dados ocorreu por meio de questionário semiestruturado contendo informações sociodemográficas e questões relacionadas às condições de trabalho, demandas emocionais, apoio institucional e estratégias de enfrentamento do estresse. Os resultados demonstraram predominância do sexo feminino e de profissionais com maior tempo de atuação na área da saúde. Observou-se que fatores como sobrecarga de trabalho, contato frequente com sofrimento e perdas de pacientes, além das dificuldades estruturais, influenciam diretamente o estresse ocupacional. Em contrapartida, práticas de autocuidado, apoio emocional entre colegas e familiares, cooperação da equipe e suporte institucional foram identificados como importantes mecanismos de enfrentamento. Conclui-se que o estresse ocupacional está presente no cotidiano dos profissionais da enfermagem, tornando necessária a implementação de ações institucionais voltadas à promoção da saúde mental e melhoria das condições de trabalho.

Palavras-chave: Estresse ocupacional. Enfermagem. Saúde mental. Ambiente hospitalar. Estratégias de enfrentamento.

ABSTRACT

¹ Bacharelando em enfermagem. Centro Universitário de Patos – UNIFIP. Patos, Paraíba, Brasil.

² Enfermeira. Doutora em Ciências da saúde. Docente universitária. Centro Universitário de Patos – UNIFIP. Patos, Paraíba, Brasil.

³ Enfermeira. Doutora em Ciências da saúde. Docente universitária. Centro Universitário de Patos – UNIFIP. Patos, Paraíba, Brasil.

⁴ Enfermeira. Doutora em Ciências da saúde. Docente universitária. Centro Universitário de Patos – UNIFIP. Patos, Paraíba, Brasil.

Occupational stress among nursing professionals has become a growing concern in the hospital environment, especially given the physical, emotional, and organizational demands of their work routine. Constant exposure to suffering, work overload, long hours, and emotional pressure can compromise the mental health and quality of life of these workers. In this context, the present study aimed to identify occupational stress and coping strategies used by nursing professionals in the hospital environment. This is a descriptive field study with a quantitative approach, conducted with 19 nursing professionals working in a hospital setting. Data collection was carried out using a semi-structured questionnaire containing sociodemographic information and questions related to working conditions, emotional demands, institutional support, and stress coping strategies. The results showed a predominance of females and professionals with longer experience in the healthcare field. It was observed that factors such as work overload, frequent contact with patient suffering and loss, as well as structural difficulties, directly influence occupational stress. Conversely, self-care practices, emotional support among colleagues and family members, team cooperation, and institutional support were identified as important coping mechanisms. It is concluded that occupational stress is present in the daily lives of nursing professionals, making it necessary to implement institutional actions aimed at promoting mental health and improving working conditions.

Keywords: Occupational stress. Nursing. Mental health. Hospital environment. Coping strategies.

INTRODUÇÃO

O estresse se define como um fenômeno psicossocial, relacionado ao funcionamento neurofisiológico que se ativa quando ocorre a avaliação e percepção por parte do indivíduo de um evento, sendo real ou imaginário, que ameace a sua integridade, seja física ou mental. A vulnerabilidade ao estresse está relacionada às condições que tornam uma pessoa mais propensa a experimentá-lo. Esse conceito pode ser entendido como uma tendência a distorcer a percepção dos acontecimentos (distorção cognitiva), levando a interpretações equivocadas sobre os eventos da vida e as situações que desencadeiam o estresse. Quando essas circunstâncias ocorrem no ambiente de trabalho, fala-se em vulnerabilidade ao estresse ocupacional, que pode impactar o bem-estar e o desempenho profissional. O estresse afeta 90% da população mundial, contribui com o surgimento de patologias do sistema circulatório, e coloca em cheque o bem-estar dos indivíduos, tal fator representa uma das principais razões para óbito no Brasil (Matos; Araújo, 2021).

Estudos indicam que altos níveis de estresse ocupacional são comuns entre profissionais da saúde, resultantes do desequilíbrio entre as altas demandas do trabalho e os recursos disponíveis para exercê-lo. Esse problema é ainda mais evidente entre aqueles que atuam na rede hospitalar, devido às características do ambiente, envolvendo o manejo direto a pacientes em estado grave ou em cuidados paliativos, além de enfrentarem o sofrimento e a proximidade iminente com a morte, entre outros estressores. A rotina desgastante, que se torna ainda agravada por equipes reduzidas, jornadas longas e alta carga emocional de um trabalho onde

não se pode “errar”. Além disso, o constante funcionamento das instituições de saúde exigem turnos e plantões, levando muitos profissionais a prática de acumularem múltiplos empregos para complementar a renda (Matos; Araújo, 2021).

Segundo Hirschle e Gondim (2020) a forma como o indivíduo avalia certo evento, é fator determinante para como irá reagir. Sendo assim, o estresse laboral é influenciado pela forma como o sujeito avalia as demandas no ambiente de trabalho. De outro modo, para que haja o processo de estresse laboral, é preciso que o indivíduo tenha a percepção das situações e demandas como estressora, visualizando os recursos para enfrenta-las como escassos, gerando reações e julgamentos com efeitos negativos em seu bem-estar.

Para Matos e Araújo (2021), o fenômeno trabalho em saúde é um processo complexo e dinâmico, cujo as mudanças socioeconômicas, políticas e tecnológicas impactam os ambientes de trabalho modificando as condições laborais e aumentando os riscos ocupacionais e psicossociais para os profissionais da saúde. Os hospitais agora são vistos como ambientes insalubres e perigosos, nos quais os indivíduos enfrentam condições precárias, que levam a insatisfação laboral, trazendo consigo tanto o adoecimento físico quanto psicológico. Devido as incertezas e as transformações do mundo do trabalho, esse cenário se torna cada vez mais frequente. Levado pelo medo do desemprego muitos profissionais se submetem a contratos exaustivos, com salários injustos mesmo com condições de trabalho difíceis.

Os estudos sobre estresse ocupacional, em sua maioria, concentram-se nos seus efeitos negativos e suas causas. Entretanto, alguns estudos buscam analisar a maneira como as pessoas reagem ao estresse, investigando a relação entre sua ocorrência, e estratégias adotadas para combatê-lo (Reis; Fernandes; Gomes, 2010). Para Folkman e Lazarus (1980) o indivíduo utiliza de um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais como estratégia para enfrentar as demandas internas e externas em situações de estresse, a qual Folkman e Lazarus conceituaram de “coping”. Compõe estratégias intencionais que podem ser desenvolvidas, aplicadas e ajustadas conforme a necessidade, atuando como intermediário entre o agente estressor e suas consequências.

Frente a situações estressantes, cada profissional incorpora diferentes estratégias de enfrentamento, influenciadas por questões pessoais, demandas laborais e recursos disponíveis. O objetivo dessa estratégia será equilibrar o temperamento e o organismo após situações estressantes. A escolha das estratégias variam conforme o profissional, levando em consideração sua personalidade, experiência prévia do indivíduo e particularidades da situação. Nesse contexto, o modo como o profissional lida com estresse laboral tem se tornado relevante

em pesquisas, visto que determinadas estratégias podem tanto agravar como minimizar os efeitos dos fatores estressores (Teixeira, *et al.*, 2016, p. 301).

Dessa maneira este estudo teve a seguinte pergunta de investigação: Os profissionais da saúde no ambiente hospitalar vivenciam o estresse em seu labor? Para responder a tal indagação, traçou-se como objetivo identificar o estresse ocupacional e as estratégias de enfrentamento utilizadas por profissionais da saúde no ambiente hospitalar. O estresse ocupacional afeta até 87,2% da enfermagem hospitalar devido a longas jornadas e falta de insumos, gerando adoecimento e Burnout. (RBSP, 2021)

O ambiente hospitalar, mesmo tendo em sua essência o objetivo de promover saúde as populações, se caracteriza por ser um vetor de estresse a seus colaboradores internos, uma vez que profissionais da saúde que trabalham em escalas superiores a 40 horas semanais apresentam maiores níveis de estresse ocupacional em comparação aos que atuam em jornadas reduzidas.

Enfermagem está no topo do ranking entre as profissões: Entre 2012 e 2024, o Brasil registrou 70.701 licenças médicas de profissionais de enfermagem motivadas exclusivamente por transtornos mentais e comportamentais. (SmartLab, 2026)

MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de um estudo de campo de cunho quantitativo, descritiva e correlacional, de amostragem não probabilística, onde certas características que determinam o grupo analisado serão relacionadas as variáveis de interesse na pesquisa.

A pesquisa foi realizada presencialmente no hospital Distrital de Itaporanga, com profissionais da enfermagem que atuam no ambiente hospitalar e que aceitem serem entrevistados e que atendam aos requisitos da pesquisa.

Com uma população de 50 profissionais definiu-se uma amostra de 30 enfermeiros que exercem atividades laborais no Hospital Distrital de Itaporanga-PB, dos quais 19 responderam a pesquisa com apenas 2 não a respondendo por completo, com nível de confiança de 95% e margem de erro de 10%. Ademais, os participantes foram de ambos os sexos e de faixa etária variada.

Como critério de inclusão os participantes foram profissionais de Enfermagem do HDI, que atuam no ambiente hospitalar. No que diz respeito aos critérios de exclusão não participaram do estudo aqueles que não se dispuseram a colaborar com a pesquisa, que não exercem atividade laboral no HDI de Itaporanga, que estivessem de licença, não estiveram presente no momento da pesquisa, afastados por quaisquer motivos.

Para coleta de dados, foi utilizado um questionário estruturado de autoria própria, composto por questões de cunho sociodemográficas (sexo e idade) etc. e finalizado com 11 indagações acerca da temática da pesquisa. Essas indagações foram ao encontro do objetivo final da pesquisa e contribuiu para a análise comparativa.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário disponibilizado em formato físico, impresso, foi entregue aos profissionais em horários disponíveis e de baixa demanda no HDI. Inicialmente, foram apresentados os objetivos da pesquisa, destacando o caráter voluntário da participação, o anonimato e o direito de desistência a qualquer momento, sem prejuízos. Na primeira página, consta o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com a opção de confirmação da participação. Após o consentimento, os participantes responderam a um questionário sociodemográfico e indagações acerca da temática, com duração média de 8 minutos.

Foi utilizado para a análise dos dados o programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences; versão 22), onde análises de estatística descritiva (média, desvio padrão e frequência) e análises de estatística inferencial foram realizadas. Os testes utilizados foram de comparação de médias (teste t, ANOVA, Mann-Whitney, Kruskal-Wallis), teste Qui-quadrado, correlação de Pearson e Spearman ou o teste Exato de Fisher, quando as condições para utilização do teste Qui-quadrado não foram verificadas. Os testes foram escolhidos mediante a análise da distribuição de normalidade (kolmogorov-smirnov ou Shapiro-Wilk) das variáveis métricas. O nível de significância utilizado nas decisões dos testes estatísticos foi de 5%.

A pesquisa foi submetida a análise do Comitê de Ética em pesquisa do Centro Universitário de Patos- PB, o qual preconiza a resolução N° 510/16 e 580/18 do Conselho Nacional de Saúde que rege sobre a ética da pesquisa envolvendo seres humanos direta ou indiretamente, sendo aprovado sob CAAE n° 96335026.8.0000.5181. Após a concessão encaminhou-se para o início da coleta de dados. Para concretizar a participação, os participantes precisaram assinar concordando com os procedimentos propostos, o que corresponde ao Termo de Consentimento Livre e esclarecido. Com isso os participantes autorizaram a utilização dos testes para fins de pesquisa, estando esclarecidos de que podem abdicar da sua participação na pesquisa a qualquer momento sem prejuízo algum.

RESULTADOS

Os dados sociodemográficos mostram que a maior parte dos participantes possui idade entre 31 e 40 anos, representando 42,11% da amostra. Em seguida, aparecem os profissionais com mais de 41 anos, correspondendo a 36,84%, enquanto aqueles entre 20 e 30 anos

totalizaram 21,05%. Esses resultados demonstram a presença predominante de profissionais adultos, com maior maturidade e experiência no ambiente de trabalho.

Em relação ao sexo dos participantes, observou-se predominância expressiva do público feminino, com 84,21%, enquanto o masculino correspondeu a apenas 15,79%. Esse resultado reforça a presença majoritária das mulheres nas áreas relacionadas ao cuidado em saúde.

Quanto ao tempo de atuação na área da saúde, verificou-se que a maioria dos profissionais possui entre 11 e 20 anos de experiência, representando 47,37% da amostra. Já 31,58% atuam entre 6 e 10 anos, enquanto 15,79% possuem entre 1 e 5 anos de experiência. Apenas 5,26% relataram atuar há mais de 20 anos. Esses dados mostram uma equipe formada, em sua maioria, por profissionais com experiência significativa na área.

Sobre a carga horária semanal de trabalho, mais da metade dos participantes (52,63%) afirmou trabalhar entre 20 e 40 horas semanais. Outros 31,58% relataram carga horária entre 40 e 44 horas, enquanto 15,79% informaram possuir jornada mista. Os resultados demonstram uma rotina de trabalho relativamente extensa para parte dos profissionais investigados.

Quadro 1: Dados sociodemográficos:

Variável	Categoria	Nº	%
Idade	20 a 30	4	21,05%
	31 a 40	8	42,11%
	A cima de 41 anos	7	36,84%
Gênero	Feminino	16	84,21%
	Masculino	3	15,79%
Tempo de atuação na área da saúde	1 a 5 anos	3	15,79%
	6 a 10 anos	6	31,58%
	11 a 20	9	47,37%
	Mais de 20 anos	1	5,26%
Carga horária semanal de trabalho	20 a 40 horas	10	52,63%
	40 a 44	6	31,58%
	Misto	3	15,79%

Fonte: Dados da Pesquisa (2026).

No que se refere à percepção sobre a carga de trabalho diária, observou-se que a maioria dos participantes considera que as atividades exercidas são compatíveis com sua capacidade de execução. Somando as respostas “concordo parcialmente” e “concordo totalmente”, obteve-se

68,42% das respostas. Apesar disso, 26,32% discordaram parcialmente da afirmação, indicando que parte dos profissionais ainda percebe sobrecarga física e emocional no cotidiano laboral.

Sobre a estrutura física e as condições ambientais da unidade de trabalho, os resultados apontaram maior insatisfação. A maior parcela dos participantes (47,06%) discordou parcialmente de que o ambiente favorece o bem-estar durante o turno de trabalho. Apenas 35,3% relataram concordância parcial ou total. Esses dados sugerem que fatores relacionados ao espaço físico e às condições ambientais podem estar interferindo negativamente no conforto e na qualidade de vida dos trabalhadores.

Em relação à escala de plantões e à carga horária semanal, os resultados foram mais positivos. A maioria dos participantes afirmou que a jornada de trabalho é compatível com a manutenção da qualidade de vida, sendo 52,94% de concordância parcial e 35,29% de concordância total. Não houve respostas de discordância, demonstrando satisfação dos profissionais quanto à organização da escala de trabalho.

Quadro 2: Condições de trabalho.

Variável	Categoria	Nº	%
Considero que a carga de trabalho diária é compatível com minha capacidade de execução, sem gerar prejuízos ao meu bem-estar físico e mental.	Discordo totalmente	0	0%
	Discordo parcialmente	5	26,32%
	Nem concordo, nem discordo	1	5,26%
	Concordo parcialmente	7	36,84%
	Concordo totalmente	6	31,58%
Considero que a estrutura física e as condições ambientais da unidade de trabalho favorecem o meu bem-estar durante o turno.	Discordo totalmente	1	5,58%
	Discordo parcialmente	8	47,06%
	Nem concordo, nem discordo	2	11,76%
	Concordo parcialmente	3	17,65%
	Concordo totalmente	3	17,65%
A escala de plantões e a carga horária semanal praticada na unidade são compatíveis com a manutenção da minha qualidade de vida.	Discordo totalmente	0	0%
	Discordo parcialmente	0	0%
	Nem concordo nem discordo	2	11,76%
	Concordo parcialmente	9	52,94%
	Concordo totalmente	6	35,29%

Fonte: Dados da Pesquisa (2026).

Os resultados relacionados às demandas emocionais mostram que o contato frequente com quadros clínicos graves e perdas de pacientes impacta emocionalmente os profissionais.

Ao todo, 58,83% dos participantes concordaram parcial ou totalmente com essa afirmação. Esse dado evidencia que as situações vivenciadas no ambiente hospitalar exercem influência importante sobre o equilíbrio emocional da equipe.

No que diz respeito à cooperação entre os membros da equipe, os resultados foram predominantemente positivos. A maior parte dos participantes afirmou perceber ajuda mútua e cooperação frequente na unidade, sendo 41,18% de concordância parcial e 35,29% de concordância total. Isso demonstra que o trabalho em equipe aparece como um fator importante de apoio no cotidiano profissional.

Quanto às dificuldades de relacionamento no ambiente de trabalho, os dados mostraram que 52,94% dos profissionais acreditam que essas situações influenciam sua percepção de estresse ocupacional. Ainda assim, parte dos participantes discordou dessa afirmação, mostrando que as experiências interpessoais podem ser percebidas de formas diferentes entre os trabalhadores.

Quadro 3: Demandas emocionais e interpessoais.

Variável	Categoria	Nº	%
Considero que o contato frequente com quadros clínicos críticos e perdas de pacientes impacta meu equilíbrio emocional no ambiente hospitalar.	Discordo totalmente	3	17,65%
	Discordo parcialmente	2	11,76%
	Nem concordo nem discordo	2	11,76%
	Concordo parcialmente	7	41,18%
	Concordo totalmente	3	17,65%
A cooperação e a ajuda mútua são práticas frequentes entre os membros da equipe desta unidade...	Discordo totalmente	0	0%
	Discordo parcialmente	2	11,76%
	Nem concordo nem discordo	2	11,76%
	Concordo parcialmente	7	41,18%
	Concordo totalmente	6	35,29%
As dificuldades de relacionamento no ambiente de trabalho influenciam minha percepção de estresse ocupacional.	Discordo totalmente	3	17,65%
	Discordo parcialmente	4	23,53%
	Nem concordo nem discordo	1	5,58%
	Concordo parcialmente	6	35,29%
	Concordo totalmente	3	17,65%

Fonte: Dados da Pesquisa (2026).

Os resultados demonstraram que a maioria dos participantes procura adotar práticas de autocuidado para lidar com o estresse. A concordância total alcançou 78,95%, enquanto 15,79%

concordaram parcialmente. Esses dados revelam preocupação dos profissionais em preservar a saúde física e emocional diante das exigências da rotina hospitalar.

Sobre a busca por apoio emocional, verificou-se que muitos profissionais recorrem a colegas ou familiares quando se sentem sobrecarregados. A maioria dos participantes (63,16%) concordou totalmente com essa prática, demonstrando a importância do suporte social e afetivo como estratégia de enfrentamento emocional.

Em relação ao uso de técnicas de relaxamento, oração, meditação ou mindfulness, os resultados apresentaram maior equilíbrio entre as respostas. Houve predominância de concordância parcial e total, ambas com 31,58%, indicando que parte significativa dos profissionais utiliza recursos emocionais, espirituais ou terapêuticos para aliviar o estresse vivenciado no trabalho.

Quadro 4: Estratégias individuais de enfrentamento.

Variável	Categoria	Nº	%
Procuro adotar práticas de autocuidado (sono, lazer, alimentação) para lidar com o estresse.	Discordo totalmente	0	0%
	Discordo parcialmente	1	5,26%
	Nem concordo, nem discordo	0	0%
	Concordo parcialmente	3	15,79%
	Concordo totalmente	15	78,95%
Busco apoio emocional com colegas ou familiares quando me sinto sobrecarregado.	Discordo totalmente	2	10,53%
	Discordo parcialmente	1	5,26%
	Nem concordo, nem discordo	2	10,53%
	Concordo parcialmente	2	10,53%
	Concordo totalmente	12	63,16%
Utilizo técnicas de relaxamento, oração, meditação ou mindfulness para reduzir o estresse.	Discordo totalmente	2	10,53%
	Discordo parcialmente	3	15,79%
	Nem concordo, nem discordo	2	10,53%
	Concordo parcialmente	6	31,58%
	Concordo totalmente	6	31,58%

Fonte: Dados da Pesquisa (2026).

Quanto ao apoio institucional, os resultados mostraram que 42,11% dos participantes concordaram totalmente que a instituição oferece suporte psicológico ou programas voltados ao bem-estar dos profissionais. Entretanto, também foram observados percentuais relevantes de discordância, demonstrando que nem todos percebem esse suporte de forma satisfatória. Isso

sugere a necessidade de fortalecimento das ações institucionais voltadas à saúde mental dos trabalhadores.

Sobre a comunicação entre gestão e equipe, os resultados foram majoritariamente positivos. A maior parte dos profissionais (63,16%) concordou totalmente que a comunicação institucional contribui para um ambiente de trabalho saudável. Esse dado demonstra que a relação entre liderança e equipe é percebida, por muitos participantes, de maneira satisfatória e colaborativa.

Quadro 5: Apoio institucional e organizacional.

Variável	Categoria	Nº	%
A instituição oferece suporte psicológico ou programas voltados ao bem-estar dos profissionais.	Discordo totalmente	4	21,05%
	Discordo parcialmente	2	10,53%
	Nem concordo, nem discordo	2	10,53%
	Concordo parcialmente	3	15,79%
	Concordo totalmente	8	42,11%
A comunicação entre gestão e equipe é clara e contribui para um ambiente de trabalho saudável.	Discordo totalmente	1	5,26%
	Discordo parcialmente	1	5,26%
	Nem concordo, nem discordo	2	10,53%
	Concordo parcialmente	3	15,79%
	Concordo totalmente	12	63,16%

Fonte: Dados da Pesquisa (2026).

DISCUSSÃO

Os resultados mostram predominância de profissionais do sexo feminino e com maior tempo de atuação na área da saúde. Esse cenário é frequentemente encontrado em pesquisas envolvendo equipes de enfermagem e assistência hospitalar, principalmente por se tratar de profissões historicamente ocupadas por mulheres. Além disso, profissionais mais experientes costumam desenvolver maior capacidade de adaptação diante das demandas do trabalho. (TAMBORINI *et al.*, 2023).

De acordo com Soares et al. (2022), a presença significativa de trabalhadores entre 31 e 40 anos também pode estar relacionada ao período de maior estabilidade profissional e consolidação da carreira. Estudos apontam que profissionais nessa faixa etária geralmente acumulam responsabilidades familiares e laborais, o que pode influenciar diretamente o desgaste físico e emocional relacionado ao trabalho.

Conforme entendimento de Pereira *et al.* (2020) pode-se destacar outro aspecto importante, ao qual foi o elevado número de profissionais com jornadas semanais extensas. A literatura destaca que cargas horárias prolongadas favorecem o surgimento de estresse ocupacional, fadiga e sofrimento mental, principalmente em serviços de saúde marcados por alta demanda e pressão constante.

Os achados de Hirschle e Gondim (2020) também sugerem que a experiência profissional pode funcionar como fator protetor diante das situações de estresse. Trabalhadores com mais tempo de atuação tendem a desenvolver estratégias emocionais e comportamentais para lidar melhor com situações adversas no ambiente laboral.

Os participantes demonstraram percepção relativamente positiva sobre a compatibilidade entre carga de trabalho e capacidade de execução das atividades. Mesmo assim, parte dos profissionais relatou desconforto em relação à sobrecarga laboral, situação frequentemente associada ao desgaste físico e emocional em ambientes hospitalares (COSTA; GOUVEIA, 2023).

Nos dizeres de Barbosa *et al.* (2020), as dificuldades relacionadas à estrutura física e às condições ambientais da unidade refletem problemas recorrentes nos serviços de saúde brasileiros. Ambientes inadequados, falta de recursos e condições limitadas de trabalho podem comprometer tanto a qualidade da assistência quanto o bem-estar dos trabalhadores.

Os resultados relacionados à escala de plantões mostraram percepção mais positiva dos participantes, e conforme destaca Hirschle e Gondim (2020) esse dado pode indicar que, apesar das dificuldades estruturais, a organização das jornadas de trabalho contribui para certa manutenção da qualidade de vida dos profissionais. A autonomia e a organização adequada do trabalho são apontadas como fatores importantes para redução do estresse ocupacional.

Além disso, estudos apontam que condições de trabalho inadequadas favorecem o desenvolvimento de sofrimento psíquico, ansiedade e esgotamento profissional. Dessa forma, investir em melhorias estruturais e organizacionais torna-se essencial para promover ambientes mais saudáveis aos trabalhadores da saúde. (SOARES *et al.*, 2022).

Os resultados evidenciaram que o contato frequente com quadros graves e perdas de pacientes impacta diretamente o equilíbrio emocional dos profissionais. Esse cenário tornou-se ainda mais evidente após a pandemia, período marcado pelo aumento do sofrimento psicológico entre trabalhadores da saúde (TAMBORINI *et al.*, 2023).

De acordo com Costa *et al.* (2022), a convivência constante com sofrimento, morte e insegurança favorece o desenvolvimento de sintomas como ansiedade, medo e esgotamento

emocional. Estudos mostram que profissionais expostos continuamente a situações críticas tendem a apresentar maiores níveis de estresse ocupacional.

Apesar disso, Pacheco *et al.* (2023) complementa ainda que os resultados relacionados à cooperação da equipe foram positivos, tendo em vista que o apoio entre colegas aparece como importante fator de proteção emocional, fortalecendo o sentimento de pertencimento e reduzindo os impactos negativos do ambiente de trabalho.

Por fim, Pereira *et al.* (2020) assinala que as dificuldades de relacionamento interpessoal também foram associadas ao aumento do estresse ocupacional. Relações profissionais fragilizadas podem gerar conflitos, desgaste emocional e sensação de sobrecarga, interferindo diretamente na saúde mental dos trabalhadores. (PEREIRA *et al.*, 2020).

Os resultados demonstraram que muitos profissionais procuram adotar práticas de autocuidado para lidar com o estresse cotidiano. Estratégias relacionadas ao sono adequado, alimentação saudável e momentos de lazer têm sido consideradas importantes mecanismos de proteção emocional. (COSTA; GOUVEIA, 2023).

Conforme entendimento de Tamborini *et al.* (2023) a busca por apoio emocional entre familiares e colegas também apareceu de forma significativa entre os participantes. O suporte social é apontado pela literatura como um dos principais fatores de enfrentamento do sofrimento psicológico relacionado ao trabalho em saúde.

Já no entendimento de Costa e Gouveia (2023), os profissionais também relataram utilizar técnicas como oração, meditação e mindfulness para reduzir o estresse. Essas práticas têm sido valorizadas por auxiliarem no equilíbrio emocional, no controle da ansiedade e na melhora da qualidade de vida dos trabalhadores.

Além disso, estudos Hirschle e Gondim (2020) ilustram que estratégias de coping e autorregulação emocional contribuem para diminuir os efeitos negativos do estresse ocupacional. Trabalhadores que desenvolvem mecanismos saudáveis de enfrentamento tendem a apresentar maior bem-estar psicológico no ambiente de trabalho.

Os resultados relacionados ao suporte institucional mostraram percepções distintas entre os participantes. Embora parte dos profissionais reconheça a existência de apoio psicológico e programas voltados ao bem-estar, outros ainda percebem ausência ou insuficiência dessas ações no ambiente de trabalho. (SOARES *et al.*, 2022).

De acordo com Barbosa *et al.* (2020), a literatura destaca que o apoio institucional exerce papel fundamental na prevenção do adoecimento mental dos trabalhadores da saúde. Ambientes organizacionais que oferecem acolhimento e suporte emocional tendem a reduzir sentimentos de exaustão e insegurança.

Apesar disso, é importante observar que Pacheco *et al.* (2023) destacam outro ponto importante observado, ao qual foi a avaliação positiva da comunicação entre gestão e equipe. Relações organizacionais mais claras e participativas favorecem um ambiente de trabalho mais saudável e fortalecem o vínculo entre os profissionais e a instituição.

Por fim, estudos ressaltam que ações institucionais voltadas à escuta, valorização profissional e promoção da saúde mental são essenciais para minimizar os impactos do estresse ocupacional. O fortalecimento do apoio organizacional contribui não apenas para o bem-estar dos trabalhadores, mas também para a qualidade da assistência prestada. (PEREIRA *et al.*, 2020).

Este estudo evidenciou que os profissionais da enfermagem vivenciam situações frequentes de estresse ocupacional no ambiente hospitalar, relacionadas à sobrecarga de trabalho, às demandas emocionais e às dificuldades estruturais. Além disso, observou-se que diferentes estratégias de enfrentamento são utilizadas para minimizar os impactos desse desgaste na saúde física e emocional dos trabalhadores.

A pesquisa permitiu compreender como esses fatores influenciam diretamente o bem-estar, a saúde mental e a qualidade de vida dos participantes.

Entre os principais resultados, destacou-se a predominância de profissionais que percebem impacto emocional diante do contato frequente com sofrimento e perdas de pacientes. Também foi observado que práticas de autocuidado, apoio emocional e cooperação entre colegas aparecem como importantes mecanismos de enfrentamento do estresse ocupacional.

Como limitação do estudo, destaca-se o número reduzido de participantes e a realização da pesquisa em apenas uma instituição hospitalar, o que pode restringir a ampliação dos resultados para outras realidades. Além disso, por se tratar de um estudo transversal, os dados representam apenas o contexto analisado no período da coleta.

Para trabalhos futuros, sugere-se a realização de pesquisas com amostras maiores e em diferentes instituições de saúde, permitindo uma compreensão mais ampla sobre o estresse ocupacional entre profissionais da enfermagem. Também são importantes estudos voltados à criação e avaliação de estratégias institucionais de promoção da saúde mental e qualidade de vida desses trabalhadores.

REFERÊNCIAS

ANTONIOLLI, L. P. *et al.* Fatores estressores na atividade de enfermagem em ambiente hospitalar. **Revista Cuidarte**, v. 8, n. 2, p. 2159-2171, 2017. DOI: doi.org.

COSTA, D. R. D. da *et al.* Fatores estressores nos profissionais de enfermagem que atuaram no combate ao COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 11, p. e33758111840, 2022. DOI: doi.org.

HIRSCHLE, A. L. T.; GONDIM, S. M. G. Estresse no trabalho: uma análise dos principais modelos teóricos. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 20, n. 3, p. 709-716, 2020. DOI: doi.org.

MATOS, J. A. D.; ARAÚJO, T. M. Fatores psicossociais no trabalho e sua relação com a saúde dos trabalhadores. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 46, p. 1-14, 2021. DOI: doi.org.

MENDONÇA, H. *et al.* Fatores associados ao bem-estar no trabalho: uma revisão sistemática. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 22, n. 2, p. 1-13, 2022. DOI: doi.org.

OLIVEIRA, W. A. *et al.* Adoecimento psíquico de profissionais de saúde em tempos de pandemia da COVID-19: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e652974863, 2020. DOI: doi.org.

PACHECO, E. C. *et al.* Fatores associados ao estresse ocupacional entre cirurgiões-dentistas do setor privado no primeiro ano da pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 10, p. 2915-2930, 2023. DOI: doi.org.

PEREIRA, D. A. G. *et al.* Intervenções psicológicas para manejo do estresse em profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 18, p. 1-10, 2022. DOI: doi.org.

PEREIRA-FERREIRA, L.; AZEVEDO, B.; ROCHA, J. Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. **Revista de Gestão em Enfermagem**, v. 10, n. 2, p. 1-9, 2019. DOI: doi.org.

REIS, D. A.; FERNANDES, M. G. M.; GOMES, A. M. T. Estratégias de enfrentamento utilizadas por trabalhadores de enfermagem de unidade de terapia intensiva. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 44, n. 1, p. 198-204, 2010. DOI: doi.org.

SILVA, A. C. R. da *et al.* Síndrome de Burnout em profissionais de saúde: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, supl. 1, p. e20201229, 2021. DOI: doi.org.

SILVA, L. F. R. A. *et al.* Estresse ocupacional em profissionais de enfermagem de um hospital público. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 9, p. e72, 2019. DOI: doi.org.

TAMBORINI, M. M. de F. *et al.* Estresse ocupacional em profissionais da atenção primária durante a pandemia da COVID-19: estudo de métodos mistos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 30, p. e4042, 2022. DOI: doi.org.

TEIXEIRA, C. *et al.* Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem de unidade de terapia intensiva. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 12, n. 1, p. 300-307, 2016. DOI: doi.org.

UMANN, J.; GUIDO, L. A.; SILVA, R. M. Estresse, coping e saúde ocupacional dos enfermeiros hospitalares. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 4, n. 2, p. 379-387, 2014. DOI: doi.org.