www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 164, 2026 | DOI: 10.69849/m4zmbq74

Estresse ocupacional em profissionais de enfermagem: fatores associados e estratégias de enfrentamento em ambiente hospitalar.

Occupational stress in nursing professionals: associated factors and coping strategies in the hospital setting.

Maraiza dos Santos Freire Gois[1]
Orientador: Prof. Paulo Henrique Gabriel Porto[2]

RESUMO

O estresse ocupacional é um importante desafio à saúde dos profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar. A saúde mental dos profissionais de enfermagem é essencial para o bem-estar no trabalho e para a prestação de uma assistência segura e humanizada, favorecendo o desempenho profissional e as relações interpessoais no ambiente hospitalar. Assim, é essencial adotar estratégias para reduzir os impactos do estresse ocupacional e melhorar as condições de trabalho da equipe de enfermagem. Este estudo teve como objetivo analisar o estresse ocupacional em profissionais de enfermagem atuantes em ambiente hospitalar. Para a realização da pesquisa, foram consultados artigos científicos e trabalhos acadêmicos disponíveis nas bases *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE/PubMed) e Google Acadêmico. Com base nos artigos analisados, concluiu-se que o estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem está associado às condições de trabalho e às exigências emocionais do ambiente hospitalar, tornando essencial a adoção de estratégias de enfrentamento, o fortalecimento do suporte social e a promoção da saúde mental desses trabalhadores.

[1] Acadêmica do curso de Enfermagem da Instituto de Ensino e Pesquisa do Planalto Central – Faculdade Mauá-GO.

[2] Orientador. Docente do curso de Enfermagem do Instituto de Ensino e Pesquisa do Planalto Central – Faculdade Mauá-GO.

Palavras-chave: Saúde Mental. Qualidade de Vida. Síndrome de Burnout. Resiliência Psicológica. Condições de Trabalho.

ABSTRACT

Occupational stress is a significant challenge to the health of nursing professionals in hospital settings. The mental health of nursing staff is essential for well-being at work and for the provision of safe, humanized care, which in turn fosters professional performance and positive interpersonal relationships within the hospital environment. Therefore, it is crucial to adopt strategies to mitigate the impacts of occupational stress and improve working conditions for the nursing team. This study aimed to analyze occupational stress among nursing professionals working in hospital settings. The research involved a review of scientific articles and academic papers sourced from the following databases: Scientific Electronic Library Online (SciELO), the Virtual Health Library (VHL/BVS), the Nursing Database (BDENF), the Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), the Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE/PubMed), and Google Scholar. Based on the articles analyzed, it is concluded that occupational stress among nursing professionals is linked to working conditions and the emotional demands of the hospital environment. Consequently, the adoption of coping strategies, the strengthening of social support, and the promotion of mental health among these workers are essential.

Keywords: Mental Health. Quality of Life. Burnout Syndrome. Psychological Resilience. Working Conditions.

1 INTRODUÇÃO

O estresse ocupacional representa um dos principais desafios relacionados à saúde dos trabalhadores, especialmente entre os profissionais de enfermagem que atuam no ambiente hospitalar. Esses profissionais desempenham funções essenciais para a assistência à saúde, envolvendo o cuidado direto aos pacientes, a administração de medicamentos, a realização de procedimentos, o monitoramento das condições clínicas e a atuação em situações de urgência e emergência. Nesse contexto, a exposição contínua a situações de elevada responsabilidade, associada à necessidade de tomar decisões rápidas e lidar diariamente com o sofrimento humano, pode favorecer o desenvolvimento de estresse físico e emocional (Seibert, 2024).

A saúde mental dos profissionais de enfermagem constitui um aspecto fundamental para a qualidade de vida no trabalho e para a prestação de uma assistência segura e humanizada. No contexto hospitalar, a manutenção do

equilíbrio emocional e do bem-estar psicológico desses trabalhadores é essencial para o desempenho das atividades assistenciais e para o estabelecimento de relações adequadas com pacientes, familiares e demais integrantes da equipe multiprofissional.

As consequências do estresse ocupacional podem manifestar-se por meio de alterações físicas, emocionais e comportamentais, incluindo fadiga persistente, dificuldades de concentração, irritabilidade, distúrbios do sono, ansiedade e redução da satisfação profissional. Quando essas condições se mantêm por períodos prolongados, podem contribuir para o esgotamento profissional, aumentar o risco de afastamentos do trabalho e prejudicar a qualidade da assistência prestada. Dessa forma, o estresse não deve ser compreendido apenas como uma dificuldade individual de adaptação, mas também como uma questão relacionada à organização do trabalho e às condições oferecidas pelas instituições de saúde.

Diante dessa realidade, torna-se fundamental conhecer estratégias de enfrentamento capazes de minimizar os efeitos do estresse ocupacional e promover melhores condições de trabalho para a equipe de enfermagem. Baseado nos artigos selecionados, formulou-se a seguinte pergunta norteadora: Quais são os principais fatores associados ao estresse ocupacional em profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar e quais estratégias de enfrentamento podem contribuir para a redução de seus impactos na saúde dos trabalhadores e na qualidade da assistência prestada?

A escolha da temática justifica-se pela relevância do estresse ocupacional na saúde dos profissionais de enfermagem, considerando a importância desses trabalhadores para o funcionamento dos serviços hospitalares e para a continuidade da assistência aos pacientes. O cuidado em saúde exige preparo técnico, responsabilidade, equilíbrio emocional e capacidade de lidar com diferentes situações do cotidiano profissional. Nesse sentido, compreender o estresse ocupacional torna-se fundamental para reconhecer suas possíveis repercussões na saúde física e mental dos trabalhadores, bem como no desempenho de suas atividades.

A relevância acadêmica deste artigo consiste na ampliação dos conhecimentos científicos sobre o estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem que atuam no ambiente hospitalar, considerando suas implicações para

a saúde do trabalhador e para a qualidade da assistência prestada. Por meio da análise da literatura científica, pretende-se reunir evidências que contribuam para a compreensão dessa problemática, destacando as estratégias de enfrentamento descritas na produção científica e suas possíveis contribuições para a promoção do bem-estar profissional. Além disso, o estudo poderá subsidiar futuras pesquisas na área da enfermagem e da saúde do trabalhador, fortalecendo as discussões sobre a prevenção do adoecimento relacionado ao trabalho e incentivando a produção de conhecimentos que favoreçam o desenvolvimento de práticas assistenciais mais seguras, humanizadas e fundamentadas em evidências científicas.

No âmbito social, o referido artigo evidencia o impacto que o estresse dos profissionais exerce sobre a segurança do paciente e a qualidade da assistência. Trabalhadores submetidos a elevados níveis de tensão apresentam maior risco de cometer erros, dificuldades na tomada de decisão e comprometimento das relações interpessoais no ambiente hospitalar. Além disso, a pesquisa contribui para a identificação dos principais fatores desencadeantes do estresse e das estratégias utilizadas pelos profissionais para enfrentá-lo, fornecendo subsídios para gestores e instituições de saúde implementarem políticas de promoção da saúde ocupacional, programas de apoio psicológico, melhoria das condições de trabalho e valorização profissional.

O objetivo geral consistiu em analisar o estresse ocupacional em profissionais de enfermagem atuantes em ambiente hospitalar. Como objetivos específicos apontar os fatores associados ao estresse ocupacional na enfermagem hospitalar; conhecer as repercussões do estresse crônico para a saúde física, mental e emocional dos profissionais de enfermagem e descrever as estratégias de enfrentamento e a importância do suporte social na redução dos impactos do estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem.

O presente artigo caracterizou-se como uma revisão de literatura, de natureza descritiva e abordagem qualitativa, com o objetivo de analisar os fatores associados ao estresse ocupacional em profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar e as principais estratégias de enfrentamento utilizadas para minimizar seus impactos. Busca-se compreender como as condições de trabalho, a sobrecarga de atividades, os plantões prolongados, a pressão emocional e as relações interpessoais influenciam a saúde física e mental desses profissionais, destacando a importância

de medidas preventivas e institucionais para a promoção do bem-estar e da qualidade da assistência prestada aos pacientes.

Para a realização da pesquisa, foram consultados artigos científicos por meio de buscas nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE/PubMed).

Foram considerados para análise estudos publicados no período de 2020 a 2026, com ênfase nos fatores associados ao estresse ocupacional em profissionais de enfermagem, nos impactos desse fenômeno sobre a saúde física e mental dos trabalhadores e nas estratégias de enfrentamento adotadas no ambiente hospitalar. Para a busca, foram utilizados descritores relacionados à temática, identificados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), tais como: Saúde Mental, qualidade de vida, síndrome de Burnout, resiliência psicológica e condições de Trabalho.Os termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, conforme as particularidades de cada base de dados, a fim de ampliar e direcionar os resultados da pesquisa.

Foram selecionados artigos científicos publicados em português, inglês e espanhol, disponíveis na íntegra e dentro do recorte temporal estabelecido. Foram considerados estudos que abordassem diretamente o estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar, seus fatores desencadeantes, suas consequências para a saúde dos trabalhadores e suas repercussões no desempenho profissional e na qualidade da assistência. Também foram incluídas pesquisas que apresentassem estratégias individuais e institucionais de enfrentamento, como apoio psicológico, atividades de promoção da saúde mental, organização do trabalho, suporte da equipe multiprofissional e medidas voltadas à melhoria das condições laborais.

Quanto aos critérios de exclusão, foram desconsiderados artigos duplicados nas bases de dados consultadas, estudos indisponíveis na íntegra, publicações fora do período estabelecido e trabalhos sem relação direta com a temática ou com os objetivos da pesquisa. Também foram excluídos resumos simples, cartas ao editor, artigos de opinião, dissertações e teses da amostra principal de evidências empíricas. Ressalta-se que trabalhos acadêmicos de conclusão de graduação, como

os de Araújo (2025) e Seibert (2024), foram incluídos exclusivamente como fontes de apoio teórico para complementar a fundamentação, sem compor a amostra final de análise dos dados. A busca nas bases de dados foi realizada entre os meses de julho e agosto de 2026.

Declaro, para os devidos fins, que foi utilizada ferramenta de Inteligência Artificial (IA), ChatGPT, como recurso de apoio durante a elaboração deste Estudo, exclusivamente para auxiliar na revisão gramatical e ortográfica, correção textual, aprimoramento da clareza e coesão das ideias, organização de parágrafos e adequação da linguagem às normas acadêmicas.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, os estudos foram analisados por meio da leitura dos títulos, resumos e textos completos. Os resultados foram organizados e interpretados qualitativamente, considerando os fatores associados ao estresse ocupacional, seus impactos na saúde dos profissionais de enfermagem e as estratégias de enfrentamento no ambiente hospitalar. Por se tratar de uma revisão de literatura, não houve participação direta de seres humanos nem coleta de dados com participantes.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Fatores Associados ao Estresse Ocupacional na Enfermagem Hospitalar

O estresse ocupacional caracteriza-se por um conjunto de reações físicas e psicológicas desencadeadas pelas demandas, responsabilidades e condições presentes no ambiente de trabalho. Esse fenômeno não está relacionado apenas à intensidade das atividades desempenhadas, mas também a diferentes situações que podem comprometer o equilíbrio emocional e a capacidade de adaptação do trabalhador. Entre esses fatores, Ribeiro (2020) e Silva (2026) destacam a sobrecarga de tarefas, a pressão por resultados, os conflitos interpessoais e a insuficiência de recursos para a realização das atividades. Quando essas condições persistem, podem contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde física e mental, afetando o bem-estar, o desempenho profissional e a qualidade de vida dos trabalhadores, especialmente dos profissionais de enfermagem que atuam no ambiente hospitalar.

No ambiente hospitalar, Abumalik (2024) discorre que o estresse ocupacional pode ser intensificado pela elevada responsabilidade profissional, pelo contato

frequente com situações de sofrimento e morte, pela sobrecarga de trabalho e pela escassez de recursos materiais e humanos. Essas condições tornam a rotina dos profissionais de enfermagem ainda mais desafiadora, especialmente em setores de alta complexidade, como o bloco operatório, onde são exigidos atenção constante, precisão técnica e rapidez na tomada de decisões. Nesse cenário, Araujo (2025) cita que a exposição contínua a fatores estressores pode aumentar a vulnerabilidade ao sofrimento psíquico e favorecer o desenvolvimento de sintomas de ansiedade, comprometendo o bem-estar dos trabalhadores e potencialmente interferindo na qualidade e na segurança da assistência prestada.

O desenvolvimento de transtornos mentais entre profissionais de enfermagem atuantes no ambiente hospitalar pode comprometer tanto a qualidade de vida dos trabalhadores quanto a assistência prestada aos pacientes. Oliveira (2026) destaca que os riscos relacionados à saúde mental podem repercutir tanto na vida profissional quanto no pessoal dos trabalhadores, sendo frequentemente negligenciados, inclusive pelos próprios indivíduos afetados. Essa constatação evidencia a necessidade de ampliar a atenção ao sofrimento psíquico no ambiente laboral, especialmente entre os profissionais de enfermagem, cuja rotina pode envolver exposição a condições insalubres, atividades repetitivas, sobrecarga de trabalho e períodos insuficientes de descanso. Tais circunstâncias, quando persistentes, podem comprometer o bem-estar e dificultar a recuperação física e emocional após a jornada de trabalho. Além disso, o desequilíbrio entre as exigências profissionais e o tempo destinado ao lazer, ao convívio familiar e às relações sociais pode intensificar as dificuldades de enfrentamento do estresse.

Ribeiro (2020) e Silva (2026) destacam que os profissionais de enfermagem estão expostos a fatores que podem favorecer o estresse ocupacional e a ansiedade, como a instabilidade clínica dos pacientes, a escassez de insumos, a sobrecarga de trabalho e os desafios de comunicação com familiares. Essas condições, associadas à complexidade dos procedimentos e à responsabilidade pela assistência, podem intensificar o desgaste físico e emocional da equipe. Nesse sentido, evidencia-se a importância de melhorar as condições de trabalho, fortalecer o apoio institucional e implementar estratégias de prevenção do adoecimento ocupacional.

O artigo de Herdman, Kamitsuru e Lopes (2024) ressalta que os fatores psicossociais e as condições das relações interpessoais no ambiente hospitalar influenciam diretamente a experiência do estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem. Nesse contexto, ambientes caracterizados por conflitos frequentes, ausência de apoio entre colegas e falhas na comunicação podem intensificar o desgaste emocional e dificultar o desenvolvimento das atividades assistenciais.

Santos e Xavier (2026) evidenciam que a sobrecarga de trabalho constitui um fator importante para o desenvolvimento do estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem. Essa situação demonstra que o sofrimento dos trabalhadores não está relacionado apenas às exigências emocionais da assistência, mas também às condições organizacionais, como jornadas prolongadas, acúmulo de responsabilidades e quantitativo insuficiente de profissionais. Quando essas circunstâncias persistem, podem comprometer a saúde física e mental da equipe e interferir na qualidade e na segurança do cuidado prestado.

Oliveira (2026) e Galeni (2026) evidenciam que a pandemia de COVID-19 intensificou fragilidades preexistentes nos serviços de saúde, agravando as condições de trabalho dos profissionais de enfermagem. Esse cenário demonstra como o aumento da demanda assistencial, o medo da contaminação e a insegurança no ambiente profissional podem ampliar o desgaste físico e emocional. Assim, compreende-se que o estresse ocupacional não está relacionado apenas às responsabilidades individuais, mas também às condições estruturais e organizacionais dos serviços, reforçando a necessidade de medidas institucionais de proteção à saúde mental dos trabalhadores.

Diante dos fatores associados ao estresse ocupacional na enfermagem hospitalar, torna-se fundamental compreender que a exposição contínua a situações de pressão, sobrecarga de trabalho e desgaste emocional pode ultrapassar os limites do ambiente profissional e comprometer a saúde dos trabalhadores. Quando não identificado e manejado adequadamente, o estresse pode evoluir para um quadro crônico, provocando repercussões físicas, psicológicas e sociais que afetam tanto a qualidade de vida dos profissionais quanto o desempenho de suas atividades. Nesse contexto, o próximo capítulo abordará as repercussões do estresse crônico para a saúde do trabalhador, destacando seus principais impactos e a importância de estratégias de prevenção e cuidado.

2.2 Repercussões do Estresse Crônico para a Saúde do Trabalhador

A atuação da enfermagem está diretamente relacionada à exposição a situações potencialmente estressantes, uma vez que esses profissionais lidam diariamente com pacientes em condições de adoecimento, sofrimento físico e emocional, exigindo atenção contínua, empatia e equilíbrio emocional. A vivência frequente de situações complexas, associada à sobrecarga de trabalho e à responsabilidade pelo cuidado, pode favorecer o surgimento de sentimentos de irritabilidade, desânimo e sofrimento psicológico. O artigo de Oliveira (2026) aponta que entre as principais repercussões do estresse ocupacional, destacam-se ansiedade, tensão, angústia, insônia, dificuldades de concentração e relaxamento, preocupação excessiva, conflitos interpessoais e aumento da sensibilidade emocional.

A exposição prolongada aos estressores ocupacionais pode ocasionar repercussões negativas na saúde dos profissionais de enfermagem, manifestando-se por meio de exaustão física e emocional, irritabilidade, alterações do sono, dificuldades de concentração e sofrimento psíquico. Além disso, Seibert (2024) aponta que o estresse persistente pode estar associado ao desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão, bem como à síndrome de burnout. Entretanto, essas manifestações não ocorrem necessariamente em todos os profissionais, sendo influenciadas por fatores individuais, sociais e organizacionais.

De acordo com Silva (2026), as consequências do estresse ocupacional também podem ultrapassar a dimensão individual, comprometendo a comunicação entre os membros da equipe, as relações interpessoais e o clima organizacional, podendo contribuir para o aumento do absenteísmo, a redução do desempenho durante o trabalho e a intenção de abandonar o emprego. Nesse sentido, o estresse ocupacional deve ser compreendido como uma questão que envolve não apenas a capacidade individual de enfrentamento, mas também as condições de trabalho, o suporte institucional e as relações profissionais.

O artigo de Santos e Xavier (2026) discorre que o estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem pode estar associado a diversos problemas de saúde, como sobrepeso, obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, alterações do sono e maior risco de acidentes de trabalho e eventos adversos. Além

disso, a dupla jornada reduz o tempo disponível para o autocuidado e o lazer, intensificando o cansaço físico e emocional.

Corroborando com os autores supracitados, Ribeiro (2020) destaca que a síndrome de burnout constitui uma das possíveis consequências do estresse ocupacional prolongado entre os profissionais de enfermagem. Essa condição pode comprometer a saúde mental, prejudicar as relações interpessoais e reduzir o desempenho profissional, refletindo-se na capacidade de realizar as atividades assistenciais. Em situações mais graves, o esgotamento pode levar ao afastamento do trabalho, evidenciando a importância da identificação precoce dos sinais de sofrimento emocional e da implementação de estratégias de prevenção, apoio psicológico e melhoria das condições laborais.

Diante desse cenário, Saccomann, Oliveira e Brants (2022) reforçam que o estresse ocupacional e a ansiedade entre os profissionais de enfermagem podem estar associados ao aumento do absenteísmo, ao afastamento do trabalho por motivos de saúde e à redução da produtividade. Essas alterações emocionais podem comprometer funções cognitivas importantes, como memória, atenção, concentração e capacidade de tomada de decisões, dificultando o desempenho das atividades e o enfrentamento das demandas do ambiente hospitalar. Consequentemente, tais condições podem aumentar o risco de falhas na assistência, prejudicar a segurança dos pacientes e comprometer a qualidade do atendimento oferecido às famílias.

Saccomann, Oliveira e Brants (2022) aprofundam a discussão sobre as consequências do estresse ocupacional ao destacarem seus impactos na qualidade de vida dos profissionais da saúde. Segundo os autores, os efeitos desse fenômeno ultrapassam o ambiente de trabalho, repercutindo também na vida pessoal e nas relações sociais dos trabalhadores. Entre as principais manifestações, destacam-se insônia, irritabilidade, fadiga e dificuldades de concentração, que podem comprometer o bem-estar físico e emocional.

Diante dos impactos físicos e psicológicos decorrentes da exposição prolongada a situações estressantes, torna-se essencial desenvolver estratégias que auxiliem os trabalhadores a lidar com as demandas do ambiente hospitalar. Assim, o próximo capítulo abordará as estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional e a importância do suporte social entre profissionais de enfermagem, considerando

sua contribuição para a saúde do trabalhador e para a melhoria das condições de trabalho.

2.3 Estratégias de enfrentamento do Estresse Ocupacional e a Importância do Suporte Social entre Profissionais de Enfermagem

As estratégias de enfrentamento, também denominadas *coping*, podem ser classificadas em estratégias focadas no problema e estratégias centradas na emoção, ambas importantes para lidar com as situações estressantes vivenciadas pelos profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar. O artigo de Silva (2026) destaca que as estratégias focadas no problema têm como finalidade modificar ou administrar a fonte do estresse, buscando soluções práticas para as dificuldades encontradas no cotidiano profissional. Entre essas medidas, destacam-se o planejamento e a organização das atividades, a comunicação efetiva entre os membros da equipe, a busca por apoio técnico, o aprimoramento dos conhecimentos profissionais e a identificação de alternativas para reduzir a sobrecarga de trabalho. Por outro lado, Ribeiro (2020) aponta que as estratégias centradas na emoção visam regular as reações emocionais diante de situações difíceis, contribuindo para o controle da ansiedade, a redução da tensão e o fortalecimento do equilíbrio emocional.

As práticas integrativas e complementares têm sido apontadas como alternativas para auxiliar no enfrentamento do estresse ocupacional entre os profissionais de enfermagem. Nesse contexto, Santos e Xavier (2026) destacam que intervenções como a auriculoterapia e a meditação podem contribuir para a redução dos níveis de ansiedade e do estresse, favorecendo o relaxamento e o equilíbrio emocional. De maneira complementar, Galeni (2026) evidencia os benefícios da auriculoterapia entre profissionais que atuam em setores hospitalares críticos, nos quais a exposição frequente a situações de elevada pressão emocional pode intensificar o desgaste psicológico.

O *biofeedback* cardiovascular constitui uma estratégia que pode auxiliar os profissionais de enfermagem no controle das respostas fisiológicas associadas ao estresse ocupacional. Segundo Jin, Ni e Wang (2025), essa técnica contribui para o monitoramento da variabilidade da frequência cardíaca, favorecendo o desenvolvimento de habilidades de autorregulação emocional diante de situações de

pressão e crises no ambiente hospitalar. Por meio do reconhecimento e do controle das respostas fisiológicas, o profissional pode desenvolver maior capacidade de lidar com situações estressantes, reduzindo a tensão emocional e favorecendo o equilíbrio psicológico.

Corroborando com os autores supracitados, Galeni (2026) acrescenta que os programas de gerenciamento do estresse nas instituições de saúde podem contribuir para o equilíbrio físico e emocional dos profissionais de enfermagem, reduzindo os impactos dos fatores estressores. Essas intervenções envolvem mudanças organizacionais, melhoria das condições de trabalho, capacitação profissional e incentivo à participação e à autonomia dos trabalhadores nas decisões.

A valorização salarial foi apontada no artigo de Abumalik (2024) como um fator relevante para a redução do estresse ocupacional e da sobrecarga de trabalho entre os profissionais de enfermagem. Uma remuneração adequada pode proporcionar maior estabilidade financeira, favorecer o acesso ao lazer e melhorar a qualidade de vida, reduzindo a necessidade de múltiplos vínculos empregatícios para complementar a renda.

Conforme apontado no artigo de Oliveira (2026) a realização de treinamentos específicos, de acordo com a área de atuação, contribui para aumentar a segurança e a confiança dos profissionais de enfermagem, aprimorando seu desempenho nas atividades hospitalares. De acordo com Silva (2026), a capacitação contínua torna-se especialmente importante diante da implementação de novas tecnologias, da introdução de procedimentos e da atuação em setores desconhecidos, situações que podem gerar insegurança e intensificar o estresse ocupacional.

A auriculoterapia pode contribuir para a melhoria da qualidade do sono e para o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento de situações estressantes, conforme apontado no estudo de Santos e Xavier (2026). Nesse contexto, Galeni (2026) destaca que as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) podem ser utilizadas de acordo com as necessidades individuais dos profissionais, considerando fatores como perdas familiares, conflitos pessoais e dificuldades financeiras, que podem repercutir no desempenho laboral.

O artigo de Ribeiro (2020) salienta que a prática regular de atividades físicas, incluindo a ginástica laboral, pode contribuir para a redução do estresse ocupacional, a prevenção de riscos cardiovasculares e o aprimoramento das habilidades

psicomotoras dos profissionais de enfermagem. Além disso, a oferta de momentos de espiritualidade no ambiente hospitalar pode proporcionar conforto emocional e fortalecer os recursos individuais de enfrentamento diante de situações estressantes, respeitando as crenças e convicções de cada trabalhador.

Contudo, Seibert (2024) ressalta que o desenvolvimento e a implementação de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde do trabalhador são fundamentais para reduzir o estresse ocupacional e seus impactos sobre a equipe de enfermagem. Essas iniciativas devem valorizar a participação dos profissionais na identificação de problemas e na proposição de melhorias nas condições de trabalho. Assim, a adoção de medidas preventivas e de apoio institucional pode contribuir para tornar a rotina laboral menos desgastante e mais produtiva, além de favorecer o bem-estar dos trabalhadores e prevenir agravos à saúde relacionados ao estresse ocupacional.

Diante das estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional e da importância do suporte social entre os profissionais de enfermagem, destaca-se a necessidade de incorporar medidas sistematizadas que favoreçam a identificação, o acompanhamento e a avaliação das respostas dos trabalhadores diante das situações de desgaste emocional. A utilização das taxonomias NANDA-I, NIC e NOC pode contribuir para uma abordagem mais estruturada da saúde do trabalhador, favorecendo o planejamento de ações de prevenção e promoção do bem-estar no ambiente hospitalar. Assim, o próximo capítulo abordará o estresse ocupacional sob a perspectiva dessas classificações, enfatizando suas contribuições para a prática profissional e para a sistematização da assistência de enfermagem.

2.4 O Estresse Ocupacional sob a Perspectiva das Classificações Padronizadas (NANDA-I, NIC e NOC)

A Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) constitui um instrumento técnico-científico que orienta a avaliação das necessidades de saúde, a identificação de respostas humanas, o planejamento do cuidado e a avaliação dos resultados alcançados. Nesse processo, a utilização integrada das classificações NANDA International (NANDA-I), Nursing Outcomes Classification (NOC) e Nursing Interventions Classification (NIC) contribui para a padronização da linguagem profissional e para a organização das ações de enfermagem. Herdman, Kamitsuru e

Lopes (2024) apresentam os fundamentos da classificação dos diagnósticos de enfermagem, enquanto as classificações NOC e NIC sistematizam, respectivamente, os resultados esperados e as intervenções de enfermagem.

No contexto hospitalar, Araújo (2025) aponta que o estresse ocupacional merece atenção por sua relação com as exigências do trabalho, a sobrecarga de atividades, a pressão por respostas rápidas, a exposição contínua ao sofrimento humano e as dificuldades de organização dos serviços. Essas condições podem repercutir no bem-estar físico e psicológico dos profissionais, na qualidade das relações interpessoais e na segurança da assistência. Entretanto, a identificação dessas repercussões deve fundamentar-se em estudos específicos sobre saúde do trabalhador, estresse ocupacional e saúde mental, não sendo adequado atribuir às obras de classificação de enfermagem a comprovação de causas ou efeitos que elas não investigaram diretamente.

A partir dessa perspectiva, Herdman, Kamitsuru e Lopes (2024) discorrem que a NANDA-I pode subsidiar a identificação de respostas humanas relacionadas ao enfrentamento das demandas laborais, à ansiedade e à adaptação às situações estressoras. A seleção dos diagnósticos deve considerar a avaliação individual do profissional, os sinais e sintomas identificados e os fatores relacionados ou de risco pertinentes. Assim, não se deve utilizar automaticamente uma denominação diagnóstica apenas porque o trabalhador relata estresse, uma vez que a decisão clínica exige avaliação e correspondência com os critérios estabelecidos na classificação.

A classificação NOC, conforme Herdman, Kamitsuru e Lopes (2024) destacam que permite estabelecer resultados esperados e acompanhar a evolução do cuidado, enquanto a NIC auxilia na seleção de intervenções compatíveis com as necessidades identificadas. No acompanhamento de profissionais de enfermagem com manifestações relacionadas ao estresse ocupacional, podem ser considerados resultados voltados ao enfrentamento, à redução da ansiedade, ao bem-estar e à conservação da energia, bem como intervenções relacionadas ao gerenciamento do estresse, à escuta ativa, ao apoio emocional e à promoção do sono, desde que sua pertinência seja confirmada nas classificações e na avaliação clínica. A escolha dessas intervenções não substitui a necessidade de medidas institucionais destinadas à melhoria das condições de trabalho.

Tabela 1 – Articulação entre as classificações NANDA-I, NOC e NIC no cuidado ao profissional de enfermagem com manifestações relacionadas ao estresse ocupacional

Diagnóstico de Enfermagem (NANDA-I)	Resultados de enfermagem a considerar (NOC)	Intervenções de enfermagem a considerar (NIC)
Enfrentamento mal-adaptativo, quando identificado pelos critérios diagnósticos	Resultados relacionados ao enfrentamento e à adaptação às situações estressoras	Intervenções voltadas ao aprimoramento do enfrentamento e ao gerenciamento do estresse
Ansiedade excessiva, quando confirmada na avaliação clínica	Resultados relacionados ao nível de ansiedade e ao controle da ansiedade	Intervenções de redução da ansiedade, escuta ativa e apoio emocional
Diagnóstico relacionado à resposta ao estresse, selecionado conforme os critérios da NANDA-I	Resultados relacionados ao bem-estar psicológico e à capacidade de lidar com demandas laborais	Intervenções de apoio emocional e estratégias de manejo do estresse
Diagnóstico relacionado à alteração do repouso ou à fadiga, quando identificado	Resultados relacionados ao sono, à fadiga e ao nível de energia	Intervenções de promoção do sono e gerenciamento de energia

Fonte: Elaborado pela autora com base em Herdman; Kamitsuru; Lopes (2024).

A articulação entre NANDA-I, NOC e NIC evidencia a contribuição da SAE para organizar o cuidado de enfermagem diante das repercussões do estresse ocupacional. Na prática, Moorhead (2024) salienta que a identificação das necessidades individuais permite estabelecer objetivos de cuidado, selecionar intervenções pertinentes e acompanhar a evolução dos resultados. Contudo, a atuação do enfermeiro não deve se restringir ao manejo individual das manifestações de sofrimento psíquico. Também é necessário reconhecer os fatores organizacionais envolvidos, como dimensionamento da equipe, jornada de trabalho, disponibilidade de recursos, apoio da liderança e condições de segurança.

Dessa forma, a utilização das classificações padronizadas pode favorecer o reconhecimento das necessidades dos trabalhadores e a organização de ações de cuidado, desde que associada a evidências científicas específicas sobre o ambiente laboral e à avaliação das condições institucionais. Essa integração amplia a

compreensão do estresse ocupacional como uma questão relevante para a saúde do trabalhador, a qualidade da assistência e a segurança dos pacientes.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo possibilitou analisar o estresse ocupacional em profissionais de enfermagem atuantes no ambiente hospitalar, evidenciando os principais fatores associados ao seu desenvolvimento, suas repercussões para a saúde dos trabalhadores e as estratégias que podem contribuir para o seu enfrentamento. Dessa forma, considera-se que o objetivo geral proposto foi alcançado, uma vez que a discussão da temática permitiu compreender os desafios enfrentados por esses profissionais e a necessidade de medidas que favoreçam melhores condições de trabalho.

Em relação à pergunta norteadora, identificou-se que os principais fatores associados ao estresse ocupacional envolvem a sobrecarga de trabalho, as jornadas prolongadas, a insuficiência de recursos humanos e materiais, a pressão emocional, o contato frequente com o sofrimento e a morte, além das responsabilidades inerentes à assistência hospitalar. A exposição contínua a essas condições pode ocasionar repercussões físicas e psicológicas, comprometendo a qualidade de vida dos trabalhadores, suas relações interpessoais e o desempenho das atividades profissionais, com possíveis consequências para a segurança e a qualidade da assistência prestada.

Quanto às estratégias de enfrentamento, destacam-se a promoção de condições de trabalho adequadas, o dimensionamento apropriado das equipes, a valorização profissional, o acesso ao acompanhamento psicológico e o fortalecimento do suporte social entre colegas e gestores. Além disso, a utilização das classificações padronizadas de enfermagem, como NANDA-I, NIC e NOC, pode contribuir para a organização do cuidado e para a identificação de necessidades relacionadas à saúde do trabalhador, favorecendo o planejamento de intervenções e a avaliação dos resultados obtidos.

Como limitação, ressalta-se que, por se tratar de um estudo baseado em revisão da literatura, os resultados estão condicionados às características, à disponibilidade e à abrangência das publicações consultadas. Assim, não foi possível investigar diretamente as experiências dos profissionais de enfermagem em

diferentes instituições hospitalares, o que limita a compreensão das particularidades de cada contexto de trabalho.

Diante disso, recomenda-se que estudos futuros investiguem as experiências dos profissionais de enfermagem em diferentes cenários hospitalares, buscando compreender suas principais dificuldades e avaliar a efetividade de estratégias institucionais de prevenção e enfrentamento do estresse ocupacional. Conclui-se que o enfrentamento desse problema exige não apenas iniciativas individuais, mas também o compromisso das instituições de saúde com a valorização dos trabalhadores, a promoção de ambientes laborais saudáveis e a construção de uma assistência de enfermagem segura, humanizada e de qualidade.

REFERÊNCIAS

ABUMALIK, M. H. Occupational stress among nurse: causes, effects, and coping strategies. *Journal of International Crisis and Risk Communication Research,* v. 7, p. 184-195, 2024. Disponível em: https://share.google/1dVBrGosuxVWyyWxV. Acesso em: 5 jul. 2026.

ARAÚJO, M. C. M. *Estresse vivenciado por profissionais enfermeiros no ambiente hospitalar em tempos de pandemia*. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Instituto Federal da Paraíba, João Pessoa, 2025. Disponível em: https://repositorio.ifpb.edu.br/handle/177683/4417. Acesso em: 12 ago. 2026.

BUTCHER, H. K *et al;* WAGNER, Cheryl; DOCHTERMAN, Joanne M.; BULECHEK, Gloria M. (org.). *Classificação das intervenções de enfermagem (NIC)*. 8. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2024.

GALENI, O. D. A relação entre estresse ocupacional e síndrome de burnout em profissionais da enfermagem. *Periódicos Brasil: Pesquisa Científica*, v. 5, n. 4, p. 1528-1534, 2026. Disponível em: https://periodicosbrasil.emnuvens.com.br/revista/article/view/1237. Acesso em: 9 ago. 2026.

HERDMAN, T. H; KAMITSURU, S; LOPES, C. T. Diagnósticos de enfermagem da NANDA-I: *definições e classificação 2024-2026.* 13. ed. Porto Alegre: Artmed, 2024.

JIN, F; NI, S; WANG, L. Occupational stress, coping strategies, and mental health among clinical nurses in hospitals: a mediation analysis. *Frontiers in Public Health*, v. 13, art. 1537120, 2025. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40385623/. Acesso em: 10 ago. 2026.

MOORHEAD, S. *Classificação dos resultados de enfermagem (NOC)*. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2024.

OLIVEIRA, L. N. Estresse ocupacional em enfermeiros atuantes em cuidados paliativos. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 4, n. 1, p. 1-15, 2026. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/28149. Acesso em: 2 ago. 2026.

RIBEIRO, K. V. Estresse ocupacional e fatores estressores em enfermeiros de unidades de internação clínica. *Revista Baiana de Saúde Pública*, v. 44, n. 2, p. 81-94, 2020. Disponível em: https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/3110. Acesso em: 3 ago. 2026.

SACCOMANN, I. Z. C; OLIVEIRA, A. S; BRANTS, M. P. C. Fatores estressores e estratégias de enfrentamento dos profissionais de enfermagem na COVID-19: uma revisão integrativa. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*, v. 24, n. 1/4, p. 135-140, 2022. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/index.php/RFCMS/article/view/60033. Acesso em: 8 ago. 2026.

SANTOS, M. R; XAVIER, D. M. Estresse em enfermeiros hospitalares: associação entre estratégias de enfrentamento e variáveis sociodemográficas e ocupacionais. *Revista Brasileira de Enfermagem***,** v. 79, art. e20250258, 2026. Disponível em: https://www.scielo.br/j/reben/a/TksKXG9Fk8943ZTVZZqrq8d/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 12 set. 2026.

SEIBERT, L. *Avaliação de depressão, ansiedade e estresse da equipe de enfermagem no contexto hospitalar*. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2024. Disponível em: https://lume.ufrgs.br/handle/10183/278735. Acesso em: 6 jul. 2026.

SILVA, A. C. Saúde mental de trabalhadores no ambiente hospitalar: experiências de sofrimento psíquico e estratégias de enfrentamento. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, v. 9, n. 20, art. e093565, 2026. Disponível em: https://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/3565. Acesso em: 9 jul. 2026.