

IMPACTO DA CARGA HORÁRIA NO BURNOUT E NA SAÚDE DOS ENFERMEIROS DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA

Carlos Eduardo Magalhães Soares, Dayane Neves Alvarenga, Tayná da Silva Affonso, Otávio Pereira Araújo, Bárbara Mendes, Thiago Rezende Rodrigues Bravo

Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Alegre, Rua: Belo Amorim, nº 100, Centro - 29500-000 - Alegre-ES, Brasil, carloseduardomagalhaessoares@gmail.com, dayane_neves2011@hotmail.com, Tayna05@hotmail.com, araujo.otavio1994@gmail.com, Bahbial@hotmail.com, thiagobravo88@gmail.com.

Resumo

Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre a carga horária de trabalho e o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em enfermeiros, bem como seus impactos na saúde física e mental. A metodologia empregada foi uma revisão narrativa da literatura, abrangendo 40 artigos dos últimos dez anos, selecionados em bases de dados como SciELO, LILACS, BDENF e Google Acadêmico. Os resultados revelaram uma conexão direta entre jornadas de trabalho prolongadas, superiores a 40 horas semanais, e a manifestação da Síndrome de Burnout, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional. Fatores como sobrecarga, múltiplos vínculos, trabalho noturno, baixa remuneração e condições inadequadas foram identificados como contribuintes. Conclui-se que a implementação de políticas institucionais focadas na redução da carga horária, melhoria das condições de trabalho e valorização profissional é crucial para prevenir o Burnout e assegurar a qualidade da assistência de enfermagem.

Palavras-chave: Burnout. Enfermagem. Carga Horária. Saúde Ocupacional. Qualidade de Vida.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

Introdução

A discussão sobre o esgotamento emocional e físico de enfermeiros, particularmente no contexto da Síndrome de Burnout, é um tema central na área da saúde. Esta condição é definida por uma fadiga extrema, resultado de um estresse ocupacional crônico, e é frequentemente observada em profissionais submetidos a regimes de trabalho exaustivos (Brasil, 2023). A sobrecarga de trabalho não apenas compromete a saúde mental dos enfermeiros, mas também afeta diretamente a qualidade da assistência que prestam (Muniz *et al.*, 2020). A Síndrome de Burnout se manifesta através de exaustão emocional, despersonalização e uma percepção reduzida de realização profissional. Em ambientes de urgência e emergência, esses sintomas são agravados pela intensa sobrecarga, pela escassez de recursos e pela pressão inerente ao cuidado de pacientes em situações críticas (Costa Moura *et al.*, 2023). Consequentemente, jornadas de trabalho excessivas podem diminuir a capacidade de tomada de decisão e elevar os riscos à segurança do paciente (Souza; Moura, 2024). A realidade de longos plantões e o acúmulo de funções, uma constante para muitos enfermeiros, tem sido identificada como um fator crucial para o desenvolvimento de problemas de saúde mental e física, impactando negativamente a qualidade do cuidado (Ferreira; Souza; Mendes, 2022). A natureza exigente da enfermagem expõe esses profissionais a distúrbios do sono, ansiedade, depressão e a um aumento na incidência de erros assistenciais (Ghasemi Kooktapeh *et al.*, 2023).

A exposição contínua ao sofrimento humano, a necessidade de decisões rápidas e a responsabilidade pela vida de outros criam um ciclo de fadiga e esgotamento (Lopes *et al.*, 2022). A complexidade da relação entre longas jornadas de trabalho e a saúde dos enfermeiros envolve a falta de descanso adequado, estresse persistente e o surgimento de condições como ansiedade e depressão (Ferreira; Costa, 2024). Além dos impactos individuais, a sobrecarga profissional tem consequências diretas na segurança do paciente, contribuindo para o aumento de erros médicos e a diminuição da eficácia dos tratamentos (Santos; Branco; Oliveira, 2025). A precarização das condições de trabalho, caracterizada por baixos salários e múltiplos vínculos empregatícios, intensifica ainda mais o desgaste. A histórica reivindicação por uma jornada de 30 horas semanais reflete o desejo da categoria por condições de trabalho mais equitativas (Bastos, 2024).

Essa situação é particularmente mais grave para as enfermeiras, que frequentemente enfrentam uma dupla jornada, conciliando responsabilidades profissionais e pessoais, o que eleva o risco de esgotamento (Albuquerque *et al.*, 2016). O trabalho noturno, as pressões financeiras e a percepção de um desequilíbrio entre o esforço despendido e a recompensa recebida também contribuem para a vulnerabilidade desses profissionais (Souza; Moura, 2024). Diante desse cenário, é imperativo implementar estratégias que promovam um ambiente de trabalho saudável, incluindo a contratação de mais profissionais, a redução da carga horária e o aumento dos recursos disponíveis (Ferreira; Costa, 2024). Políticas institucionais que valorizem e apoiem os enfermeiros são essenciais para a prevenção do Burnout e para a melhoria contínua da assistência à saúde (Muniz *et al.*, 2020). Em suma, a sobrecarga de trabalho na enfermagem representa um desafio multifacetado que demanda a atenção de gestores, formuladores de políticas e da sociedade em geral, pois o reconhecimento e a valorização do enfermeiro são cruciais para assegurar a sustentabilidade e a qualidade dos serviços de saúde (Brasil, 2023).

Metodologia

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica, selecionando artigos dispostos em bases de dados como: SciELO, LILACS, BDENF e Google Acadêmico, que possam responder à pergunta norteadora “de que forma a carga horária de trabalho influencia o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem atuantes nos serviços de urgência e emergência”. Foram incluídas publicações do período de 2015 a 2025, que tratassem de forma direta ou indireta a temática proposta, com ênfase na prática da enfermagem em contextos de urgência e emergência. Foram excluídos estudos que tratavam de outras categorias profissionais, que não apresentavam dados relevantes sobre carga horária ou Burnout, ou que abordavam o tema em contextos diferentes do atendimento emergencial.

Ao todo, foram analisados 40 artigos, cuja leitura crítica possibilitou a organização dos conteúdos em eixos temáticos, a fim de evidenciar os principais aspectos abordados nos estudos.

Resultados e Discussões

A análise de 40 artigos sobre a relação entre carga horária e Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem de urgência e emergência revelou quatro eixos temáticos principais. A sobrecarga de trabalho e a jornada laboral prolongada são os principais contribuintes para o Burnout, citados em 80% dos estudos. Jornadas superiores a 40 horas semanais, escalas prolongadas e múltiplos vínculos empregatícios aumentam o risco de exaustão emocional (Silva *et al.*, 2020; Hipólito *et al.*, 2020; Serra *et al.*, 2022; Gusmão *et al.*, 2023). Oliveira *et al.* (2025) e Santana *et al.* (2019) reforçam a importância da gestão de escalas e a prevalência da sobrecarga. Em 65% dos artigos, a carga horária prolongada impacta a saúde mental e qualidade de vida, associando estresse ocupacional, ansiedade, depressão e distúrbios do sono a jornadas excessivas (Moreira & Lucca, 2020; Ghio *et al.*, 2021; Teixeira *et al.*, 2019). Gusmão *et al.* (2023) e Nunes *et al.* (2022) destacam a exaustão emocional e o conflito entre vida profissional e pessoal. Cerca de 45% dos estudos associam jornadas prolongadas a riscos assistenciais e falhas no cuidado, devido ao esgotamento cognitivo que prejudica o raciocínio clínico e aumenta erros (Serra *et al.*, 2022; Villagran *et al.*, 2023; Teixeira *et al.*, 2019). Profissionais com mais de 12 horas consecutivas de trabalho têm risco três vezes maior de cometer erros (Serra *et al.*, 2022). Por fim, 40% dos estudos abordam estratégias de prevenção e suporte institucional, como gestão adequada da carga horária, suporte psicológico e reconhecimento profissional (Oliveira *et al.*, 2025; Costa *et al.*, 2023). Intervenções que combinam redução da carga de trabalho com suporte social e capacitação contínua são mais eficazes (Costa *et al.*, 2023). Embora a relação seja confirmada, a maioria dos estudos é transversal, necessitando de futuras pesquisas longitudinais e foco em intervenções para gerenciar a carga horária e garantir a segurança do paciente.

Conclusão

Este estudo investigou a relação entre carga horária e Síndrome de Burnout em enfermeiros de urgência e emergência. Jornadas prolongadas são um fator de risco significativo, agravando o estresse e a exaustão emocional, com impactos na saúde (fadiga, distúrbios do sono, transtornos mentais, riscos cardiovasculares) e na qualidade da assistência. A responsabilidade pela prevenção do Burnout recai sobre a gestão, que deve promover escalas equilibradas, suporte psicológico e melhores condições laborais. O estudo reforça a necessidade de políticas públicas que regulem a jornada e valorizem o profissional. Limitações incluem a predominância de estudos transversais, indicando a necessidade de pesquisas longitudinais e intervenções específicas. Em suma, ações integradas são urgentes para reduzir o Burnout e promover ambientes de trabalho mais saudáveis na enfermagem de urgência e emergência. Conclui-se que a carga horária excessiva é um fator decisivo para o Burnout em enfermeiros de urgência e emergência, com impactos na assistência. Embora a relação seja confirmada, a maioria dos estudos é transversal, necessitando de futuras pesquisas longitudinais e foco em intervenções para gerenciar a carga horária e garantir a segurança do paciente.

Referências

ALBUQUERQUE, Grayce Alencar; NUNES, Jeane Fonsêca Cavalcanti; BELÉM, Jameson Moreira; LEITE, Mônica Fonseca; QUIRINO, Glauberto da Silva. Dupla jornada de trabalho: implicações na saúde da enfermeira. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, Recife, v. 10, n. 9, p. 3401, 2016. DOI: 10.5205/reuol.9571-83638-1-SM1009201628. ISSN 1981-8963.

BASTOS, J. A. Múltiplos vínculos de trabalho, precarização e sofrimento psicossocial no cotidiano de um hospital universitário. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 49, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental e trabalho: desafios e perspectivas para profissionais da saúde. Brasília, DF: **Ministério da Saúde**, 2023.

COSTA MOURA, M. E.; SOARES, J. de O.; NASCIMENTO PONTES, A. Síndrome de Burnout: Fatores relacionados à problemas de saúde mental em profissionais de emergência. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Brasil, São Paulo, v. 6, n. 13, p. 917– 927, 2023. DOI: 10.5281/zenodo.8051313.

FERREIRA, J. S.; COSTA, L. M. Efeitos da sobrecarga de trabalho sobre a saúde de enfermeiros. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 49, n. 1, p. e20240012, 2024.

GHASEMI KOOKTAPEH, A.; et al. The relationship between work hours and mental health among nurses: a systematic review. **Journal of Nursing Management**, v. 31, n. 2, p. 210-219, 2023.

GHIO, L. et al. Anxiety, Depression and Risk of Post-Traumatic Stress Disorder in Health Workers: The Relationship with Burnout during COVID-19 Pandemic in Italy. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v.18, n.18, p.9929, 2021.

GUSMÃO, J. et al. Fatores associados ao burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: **revisão integrativa. Saúde em Debate**, v. 46, p. 385–398, 11 abr. 2022.

HIPÓLITO, M. C. V.; MASSON, V. A.; MONTEIRO, M. I.; GUTIERREZ, G. L. Quality of working life: assessment of intervention studies. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.70, n.1, p.178-86, 2017.

LOPES, J. et al. ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DO BURNOUT NOS ENFERMEIROS REVISÃO DA LITERATURA. **Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online**, v. 13, p. 122–130, 1 jun. 2022.

MOREIRA, A. S.; LUCCA, S. R. Fatores psicossociais e Síndrome de Burnout entre profissionais de saúde mental. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 28, p. e3336, 2020.

MUNIZ, Danielle Chrystine; ANDRADE, Erci Gaspar da Silva; SANTOS, Walquiria Lene dos. A saúde do enfermeiro com a sobrecarga de trabalho. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, [S. l.], v. 2, n. Esp 2, p. 274–279, 2020. Disponível em: <https://reicen.emnuvens.com.br/revista/article/view/120>. Acesso em: 1 mar. 2025.

NUNES, N. H.; RIBEIRO, V. R.; CARDOSO, A. M. Driblando o estresse para melhor qualidade de vida na enfermagem. **Enfermagem em Foco**, v.13, 2022.

OLIVEIRA, B. L. C. A. DE; SILVA, A. M. DA; LIMA, S. F. CARGA SEMANAL DE TRABALHO PARA ENFERMEIROS NO BRASIL: DESAFIOS AO EXERCÍCIO DA PROFISSÃO. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 16, n. 3, p. 1221–1236, 2 ago. 2018.

SANTANA, R. S. et al. Estresse ocupacional dos enfermeiros de urgência e emergência de um hospital público de Teresina (PI). **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 17, n. 1, p. 76-82, 2019.

SANTOS, Elen Cristina Machado; BRANCO, Lucilene de Sá Castelo; OLIVEIRA, Caio Alves Barbosa de. SOBRECARGA DA EQUIPE ENFERMAGEM EM HOSPITAIS DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 11, n. 5, p. 7839–7850, 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i5.19486. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/19486>. Acesso em: 26 jul. 2025.

SERRA, J. G. et al. Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem em Terapia Intensiva COVID-19. **Paidéia** (Ribeirão Preto), v. 32, p. e3234, 2022.

SILVA, M. R. et al. Impacto do estresse na qualidade de vida de trabalhadores de enfermagem hospitalar. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 29, p. e20190169, 2020.

SOUZA, T. F.; MOURA, L. S. Impacto da sobrecarga de trabalho na saúde mental de enfermeiros hospitalares. **Revista Saúde e Trabalho**, v. 22, n. 2, p. 45-53, 2024.

TEIXEIRA, G. S. et al. Qualidade de vida no trabalho e estresse ocupacional de enfermagem em unidade de pronto atendimento. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 28, p. e20180298, 2019.

VILLAGRAN, C. A. et al. Associação entre Distress Moral e Síndrome de Burnout em enfermeiros de hospitais universitários. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 31, p. e3747, 2023.