



Estresse de enfermeiros com múltiplos vínculos e impactos na saúde pública

Stress among nurses with multiple jobs and its impact on public health

Estrés en enfermeras con múltiples trabajos y su impacto en la salud pública

Aline Voltarelli^{1*}

Daniela de Stefani Marquez²

Annelisa Gregório Andreazzi³

Wagner Rafael da Silva⁴

Cássia Marques da Rocha Hoelz⁵

Elcie Aparecida Braga de Oliveira⁵

João Márcio Andreu⁶

Laudicéia Rodrigues Crivelaro⁷

Crisna Rodrigues Pereira⁸

Patrícia Iolanda Antunes⁹

¹Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales. Buenos Aires, Argentina.

²Universidade de Rio Verde. Goiás, Brasil.

³Centro Paula Souza. São Paulo, Brasil.

⁴Universidade Brasil. São Paulo, Brasil.

⁵Secretaria Municipal de Saúde da Prefeitura de Bauru. São Paulo, Brasil.

⁶Núcleo de Especializações Ana Carolina Puga. São Paulo, Brasil.

⁷Instituto Lauro de Souza Lima. São Paulo, Brasil.

⁸Centro Universitário Atenas. Minas Gerais, Brasil.

⁹Universidade do Sagrado Coração. São Paulo, Brasil.

*Autor correspondente: alivolter@yahoo.com.br

Resumo

O estresse ocupacional representa uma condição amplamente prevalente entre os profissionais de enfermagem que acumulam múltiplos vínculos empregatícios ou submetem-se a jornadas prolongadas. Tal sobrecarga laboral prejudica não apenas a saúde física e mental desses trabalhadores, como também compromete a qualidade do cuidado prestado aos pacientes, provocando efeitos negativos sobre a saúde pública. O estudo adotou como método uma revisão de literatura, com a seleção de artigos extraídos das bases de dados BVS, LILACS, SciELO, PubMed e *Google Scholar*, abrangendo o intervalo temporal de 2020 a 2025. Objetivou-se com este estudo analisar o estresse ocupacional entre enfermeiros extensivos aos profissionais de saúde que acumulam múltiplos vínculos empregatícios, com foco em sua prevalência e correlações com a saúde pública. Considera-se que mediante



evidências científicas a dupla ou tripla jornada de trabalho está associada a esgotamento emocional, maior incidência de erros assistenciais e aumento de eventos adversos, incluindo falhas na administração de medicamentos e negligência nos cuidados básicos. O estresse ocupacional entre enfermeiros com múltiplos vínculos representa um desafio significativo para a saúde pública, afetando a saúde dos profissionais e a qualidade da assistência prestada.

Descritores: Estresse Relacionado ao Trabalho; Saúde Ocupacional; Jornada de Trabalho em Turnos; Saúde Pública; Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

Abstract

Occupational stress is a widespread condition among nursing professionals who work multiple jobs or long hours. This workload not only harms the physical and mental health of these workers but also compromises the quality of patient care, leading to negative public health impacts. This study adopted a literature review method, selecting articles from the BVS, LILACS, SciELO, PubMed, and Google Scholar databases, covering the period 2020 to 2025. This study aimed to analyze occupational stress among nurses, including healthcare professionals with multiple jobs, focusing on its prevalence and correlations with public health. Scientific evidence suggests that double or triple work shifts are associated with emotional exhaustion, a higher incidence of care errors, and an increase in adverse events, including medication administration errors and neglect of basic care. Occupational stress among nurses with multiple jobs poses a significant challenge to public health, impacting the health of professionals and the quality of care they provide.

Descriptors: Work-Related Stress; Occupational Health; Shift Work; Public Health; Sustainable Development Goals.

Resumen

El estrés laboral es una condición generalizada entre los profesionales de enfermería que trabajan en múltiples empleos o con largas jornadas. Esta carga de trabajo no solo perjudica la salud física y mental de estos trabajadores, sino que también compromete la calidad de la atención al paciente, lo que genera impactos negativos en la salud pública. Este estudio adoptó un método de revisión bibliográfica, seleccionando artículos de las bases de datos BVS, LILACS, SciELO, PubMed y Google Scholar, que abarcan el período de 2020 a 2025. El objetivo de este estudio fue analizar el estrés laboral entre enfermeras, incluyendo profesionales de la salud con múltiples empleos, centrándose en su prevalencia y correlaciones con la salud pública. La evidencia científica sugiere que los turnos de trabajo dobles o triples se asocian con agotamiento emocional, una mayor incidencia de errores de atención y un aumento de eventos adversos, incluyendo errores en la administración de medicamentos y la negligencia en los cuidados básicos. El estrés laboral entre enfermeras con múltiples empleos representa un desafío significativo para la salud pública, que afecta la salud de los profesionales y la calidad de la atención brindada.

Descriptores: Estrés Relacionado con el Trabajo; Salud Ocupacional; Trabajo por Turnos; Salud Pública; Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Introdução

A análise das transformações contemporâneas no âmbito laboral evidencia uma demanda crescente pela readequação dos profissionais de saúde, especialmente no que concerne à reorganização dos serviços no Brasil. Nesse cenário, torna-se fundamental elaborar um perfil atualizado da categoria de enfermagem, que tem intensificado esforços para consolidar sua inclusão e obter maior reconhecimento diante das alterações estruturais e organizacionais do setor. Ademais, destaca-se que o estresse, entendido como uma resposta fisiológica intrínseca do organismo a situações de risco, ameaça ou perigo, desencadeia mecanismos de alerta e defesa, sendo uma condição relevante a ser considerada no contexto dessas mudanças laborais¹.



Essa resposta pode manifestar-se por meio de comportamentos impulsivos e agressivos ou, de forma oposta, por atitudes de retraimento e aumento da vulnerabilidade. O estresse ocupacional configura-se como uma condição amplamente prevalente entre os profissionais de enfermagem, sobretudo entre aqueles que desempenham atividades em múltiplos vínculos empregatícios ou submetem-se a jornadas prolongadas, a sobrecarga laboral compromete a saúde física e mental desses trabalhadores e interfere na qualidade do cuidado oferecido aos pacientes, ocasionando impactos significativos para a saúde pública, as instituições de saúde, em escala global, encontram-se em um período de intensificação das informações e do desenvolvimento tecnológico; Nesse cenário, o estresse ocupacional apresenta elevada relevância entre os profissionais de saúde, os quais são frequentemente expostos a cargas laborais excessivas e a responsabilidades complexas, resultando na redução do tempo destinado ao lazer e ao repouso, elementos essenciais para a manutenção do equilíbrio físico e psicológico^{2,4}.

De acordo com os dados mais recentes divulgados pelo Conselho Federal de Enfermagem (Cofen), aproximadamente 85% dos profissionais de enfermagem no Brasil são do sexo feminino, enquanto cerca de 15% pertencem ao sexo masculino. Esses números atualizam a estatística anterior, de 2010, que indicava 87,24% de profissionais mulheres e 12,76% homens, refletindo uma leve tendência de aumento da participação masculina na categoria⁴.

O estresse ocupacional é uma condição amplamente prevalente entre profissionais de enfermagem que acumulam múltiplos vínculos empregatícios ou enfrentam jornadas prolongadas, resultando em significativa sobrecarga física e mental. Essa situação compromete não apenas a saúde desses trabalhadores, mas também a qualidade do cuidado oferecido aos pacientes, o que repercute negativamente na saúde pública. Diante disso, torna-se imprescindível analisar o impacto do estresse ocupacional nessa população, considerando suas consequências diretas na segurança do paciente e na eficiência dos serviços de saúde, é evidente a associação entre jornadas extensas e o aumento de esgotamento emocional, erros assistenciais, eventos adversos e fatores que comprometem o desempenho profissional e a qualidade da assistência, isso posto torna-se fundamental responder a pergunta norteadora deste estudo: “De que maneira o estresse ocupacional, associado a múltiplos vínculos empregatícios e jornadas prolongadas, impacta a saúde física e mental dos profissionais de enfermagem e a qualidade do cuidado prestado, refletindo nos indicadores de saúde pública?”.

Metodologia

Foi realizada uma revisão bibliográfica da literatura, com seleção de artigos publicados entre 2015 e 2025 nas bases BVS, LILACS, SciELO, PubMed e *Google Scholar*, cujo objetivo foi analisar as evidências científicas relacionadas ao estresse ocupacional em enfermeiros e profissionais de saúde que possuem múltiplos vínculos empregatícios, com ênfase em sua prevalência e nas correlações com a saúde pública. Os descritores utilizados incluíram: “Estresse Relacionado ao Trabalho”; “Saúde Ocupacional”; “Jornada de Trabalho em Turnos”; “Enfermeiros de Saúde Pública” e Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Para garantir o rigor metodológico, foram utilizadas estratégias de validação, a elaboração de registros reflexivos minuciosos durante a análise e a verificação criteriosa da consistência dos dados coletados e interpretados.

Resultados e Discussão

Estudos recentes mostram que mais da metade dos profissionais de enfermagem apresenta níveis elevados de estresse ocupacional, associados principalmente à carga horária excessiva, múltiplos vínculos empregatícios e turnos rotativos. Essa condição está relacionada ao esgotamento emocional, distúrbios do sono, fadiga crônica, ansiedade e depressão, que comprometem a empatia, a eficiência e a qualidade do desempenho profissional, além de aumentar a vulnerabilidade a doenças cardiovasculares, metabólicas e gastrointestinais. O estresse ocupacional também contribui para o aumento de erros assistenciais, eventos adversos, falhas na administração de medicamentos e negligência nos cuidados básicos, afetando a segurança do paciente e elevando os custos institucionais por meio do absenteísmo, presenteísmo e rotatividade. Para minimizar esses impactos, recomenda-se a adoção de intervenções institucionais focadas na redução da carga horária, reorganização dos turnos, apoio

psicossocial e programas de promoção da saúde ocupacional, visando melhorar o bem-estar dos enfermeiros e a qualidade do cuidado⁵⁻⁷.

Os serviços de urgência e emergência, centro cirúrgico, em suma, cuidados intensivos, representam setores estratégicos do sistema de atenção à saúde, integrando uma rede que abrange tanto unidades pré-hospitalares quanto hospitalares, conforme preconizado pela Política Nacional de Atenção às Urgências (PNAU). Esses setores se destacam por contar com infraestrutura especializada, tecnologias avançadas e profissionais altamente qualificados, desempenhando a missão de atender pacientes em estado crítico, além de acolher e encaminhar adequadamente aqueles que não se enquadram na modalidade de cuidados de alta complexidade⁸.

No âmbito da enfermagem, a atuação em cenários de urgência, emergência e centro cirúrgico exige agilidade, precisão e tomada de decisão rápida, visto que se trata de ambientes onde a pressão é constante e qualquer falha pode gerar consequências graves. A Associação Brasileira de Enfermeiros de Centro Cirúrgico reforça a importância de especialização específica para esses profissionais, dada a necessidade de liderança técnica e científica na coordenação de equipes multidisciplinares, entretanto, a sobrecarga enfrentada pelos serviços de saúde tanto pré-hospitalares, como o SAMU e UPAs, quanto hospitalares tem ampliado os riscos psicossociais para os enfermeiros, especialmente diante de jornadas prolongadas, múltiplos vínculos empregatícios e a precarização das condições de trabalho. Dados do Conselho Federal de Enfermagem revelam que apenas 29% dos profissionais se sentem seguros em seus ambientes de trabalho, enquanto 19,7% relatam ter sofrido algum tipo de violência, predominantemente psicológica (66,5%), seguida por violência verbal (26,3%) e física (15,6%)^{7,8}.

O cenário atual evidencia estressores significativos que comprometem a saúde física e mental dos profissionais de saúde, resultando em distúrbios do sono, ansiedade, fadiga crônica e maior risco de doenças cardiovasculares e metabólicas; A tensão constante em setores críticos contribui para o aumento de erros assistenciais, eventos adversos e falhas nos procedimentos, impactando a segurança do paciente e elevando custos institucionais devido ao absenteísmo e rotatividade. Diante disso, é fundamental compreender os mecanismos do estresse ocupacional, destacando as fases de alarme, resistência e exaustão, e implementar estratégias institucionais como reorganização de escalas, apoio psicossocial, promoção da saúde ocupacional e capacitação contínua para mitigar esses efeitos e garantir a qualidade da assistência. Em um estudo que aplicou a estratégia PICOT (população estudada, intervenção aplicada, comparação realizada, resultados esperados, tempo de observação), verificou-se a eficácia da ginástica laboral para profissionais de saúde, mostrando que essa prática pode reduzir dor musculoesquelética, estresse e afastamentos, embora a qualidade das evidências sejam limitada pelo número reduzido de estudos e baixa adesão, atribuída à indisponibilidade de tempo e ao desinteresse pelos exercícios propostos, a diversidade das intervenções e as particularidades de cada ambiente dificultam a generalização dos resultados, indicando a necessidade de adaptar os programas às demandas dos trabalhadores^{9,10}.

No estudo no âmbito da saúde pública evidenciou-se que os principais motivos para o afastamento de trabalhadores da Estratégia Saúde da Família (ESF) estão relacionados a fatores como organização e ritmo de trabalho, carga laboral elevada e relações profissionais desgastantes, que contribuem para o estresse e desgaste físico e mental, a violência no ambiente de trabalho também se apresenta como um fator desencadeador de estresse, causando transtornos e insatisfação, principalmente entre aqueles que atuam no acolhimento com classificação de risco, não apenas a baixa remuneração, mas também a falta de segurança física e psicológica afetam diretamente a qualidade de vida e a motivação profissional, a enfermagem, por lidar constantemente com sofrimento, dor e morte, é uma das profissões mais suscetíveis ao estresse em todas as áreas de atuação, na Atenção Básica, destacam-se como fatores estressores os baixos salários, a desmotivação, a jornada prolongada de trabalho e a convivência com situações adversas, o enfermeiro que atua diretamente no cuidado, quando desmotivado, tende a apresentar queda na qualidade do atendimento, o que pode gerar insatisfação profissional e repercussões em sua vida pessoal¹¹.

Em outro estudo foi observado que o enfrentamento do estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem exige medidas integradas que vão além das intervenções individuais, a valorização salarial é um fator essencial para reconhecer a complexidade e a responsabilidade inerentes à profissão, reduzindo a desmotivação e contribuindo para a retenção de profissionais qualificados, da mesma forma, políticas de segurança no ambiente de trabalho devem ser implementadas, garantindo proteção física e psicológica, atuação da equipe multiprofissional é fundamental para a qualidade do cuidado em saúde, nesse cenário, o enfermeiro desempenha um papel central de liderança, gestão e coordenação, promovendo a articulação entre agentes comunitários, médicos e demais profissionais, essa integração garante a continuidade da assistência, prevenindo falhas no atendimento. As redes de

atenção à saúde devem operar de forma integrada, sendo o enfermeiro um elemento estratégico para fortalecer interações colaborativas e eficientes, existe eficácia da prática de ginástica laboral em comparação a nenhuma intervenção, intervenção mínima ou outras atividades entre trabalhadores da saúde, foram avaliados sete ensaios clínicos randomizados selecionados a partir de 3.598 estudos identificados em bases como PubMed, SciELO, LILACS e EMBASE, os achados indicaram que a ginástica laboral contribui para a redução da dor musculoesquelética, especialmente após períodos de 5, 10 e 12 semanas, bem como após 6, 9 e 12 meses de prática, também a conclusão da diminuição do estresse e redução nos afastamentos do trabalho, sugerindo impactos positivos na saúde física e mental, assim como na produtividade proporcionando melhor qualidade de vida ao trabalhador que impacta no atendimento na saúde pública, o estímulo e a implementação de programas de ginástica laboral (GL) na área de enfermagem têm potencial para minimizar os danos ocupacionais característicos da profissão, considerando seu elevado nível de insalubridade, a promoção da consciência voltada ao autocuidado pode favorecer a redução de agravos à saúde física e psicológica desses profissionais, que estão continuamente expostos a atividades de extrema responsabilidade, relacionadas diretamente à preservação da vida humana^{12,13}.

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) fornecem um referencial importante para enfrentar os desafios do estresse ocupacional na enfermagem e seus impactos na saúde pública: o ODS 3, relacionado à saúde e bem-estar, destaca que a redução do estresse contribui para a melhora da saúde mental e física dos profissionais, refletindo positivamente na qualidade do cuidado; o ODS 8, que aborda trabalho decente e crescimento econômico, reforça a necessidade de políticas que promovam jornadas adequadas e condições laborais dignas para os trabalhadores da saúde; o ODS 10 enfatiza a importância da redução das desigualdades, especialmente na valorização e proteção dos profissionais de enfermagem, garantindo equidade no ambiente de trabalho; e o ODS 16 destaca a relevância de ambientes laborais justos e de apoio institucional eficaz para o controle de conflitos e a promoção da paz organizacional. O estresse excessivo pode levar à Síndrome de Burnout, doenças físicas e mentais, resultando em afastamentos e menor produtividade, também estando associado ao aumento de erros assistenciais, representando risco à segurança do paciente, bem como a rotatividade e absenteísmo, que elevam custos institucionais e prejudicam a continuidade do cuidado¹⁴.

Considerações Finais

O estresse ocupacional em enfermeiros com múltiplos vínculos é prevalente e impacta tanto a saúde dos profissionais quanto a qualidade da assistência, configurando um desafio significativo para a saúde pública. Esse cenário contribui para o aumento de erros assistenciais, eventos adversos e comprometimento da segurança do paciente, gerando sobrecarga aos serviços de saúde e elevando custos institucionais. Estratégias institucionais e políticas de saúde alinhadas aos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente aqueles relacionados à saúde e bem-estar (ODS 3), trabalho decente e crescimento econômico (ODS 8), redução das desigualdades (ODS 10) e promoção da paz e justiça (ODS 16), que promovam a redução da carga horária, reorganização dos turnos, apoio psicossocial, valorização salarial e implementação de programas como a ginástica laboral, são essenciais para mitigar esses efeitos, preservar o bem-estar dos trabalhadores e assegurar um cuidado seguro, eficiente e sustentável à população. Reduzir a carga horária e adotar políticas alinhadas aos ODS, incluindo a ginástica laboral como prática preventiva, é fundamental para proteger a saúde dos enfermeiros, melhorar a qualidade da assistência e fortalecer o sistema de saúde pública.

Referências

1. Cardoso AR, Dumarde LT de L, Goulart RR, Santos ARR dos, Souza BM de, Dumarde CLS, et al. Adoecimento da equipe de enfermagem desencadeado pelo estresse. *Glob Acad Nurs* [Internet]. 2025 Jul 3 [cited 2025 Jul 26];6(1):e440. Available from: <https://globalacademicnursing.com/index.php/globacadnurs/article/view/580>
2. Santos DBV, Voltarelli A, Arruda AL, França CE, Pinto EG, Miranda C, Sakman R. Síndrome de Burnout em enfermeiros. *Glob Clin Res*. 2024;4(1):e64. <https://doi.org/10.5935/2763-8847.20210064>
3. Simpício EA, Ferrari KR, Voltarelli A, França CE, Santos BH dos, Arruda AL de, et al. Segurança do paciente assistido na atenção primária. *Glob Clin Res* [Internet]. 2023 Apr 19 [cited 2025 Jul 26];3(1):e42. Available from: <https://globalclinicalresearchj.com/index.php/globclinres/article/view/55>



4. Voltarelli A, Arruda AL de, Azevedo BP, Sousa RP de, Marquez D de S, Vieira ECB, et al. Estresse da enfermagem durante a pandemia COVID-19. *Glob Clin Res* [Internet]. 2024 May 2 [cited 2025 Jul 26];4(1):e62. Available from: <https://globalclinicalresearchj.com/index.php/globclinres/article/view/75>
5. Conselho Federal de Enfermagem (COFEN). Enfermagem em números [Internet]. Brasília: COFEN; 2025 [cited 2025 Jul 26]. Available from: <https://www.cofen.gov.br/enfermagem-em-numero>
6. Oliveira JA do N, Gomes ET, Silva JRR da, Rocha NGN, Medeiros KS de, Ramos F de S. Estresse, satisfação e motivação da enfermagem do bloco operatório no Brasil. *Acta Paul Enferm* [Internet]. 2025 [cited 2025 Jul 26];38:eAPE0000331. Available from: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2025AO0000331>
7. Voltarelli A, Sousa RP de, Hoelz CM da R, Miranda C, Florentino A de O, Pinto EG, et al. Estresse do profissional de saúde no setor de centro cirúrgico. *Glob Clin Res* [Internet]. 2024 May 11 [cited 2025 Jul 26];4(1):e61. Available from: <https://globalclinicalresearchj.com/index.php/globclinres/article/view/73>
8. Konder MT, O'Dwyer G. As Unidades de Pronto-Atendimento na Política Nacional de Atenção às Urgências. *Physis* [Internet]. 2015 Apr [cited 2025 Jul 26];25(2):525-45. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312015000200011>
9. Trettene AS, Ferreira JAF, Mutro MEG, Tabaquim MLM, Razera APR. Estresse em profissionais de enfermagem atuantes em Unidades de Pronto Atendimento. *Bol Acad Paul Psicol* [Internet]. 2016 [cited 2025 Jul 26];36(91):243-61. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415711X2016000200002&lng=pt&tlng=pt
10. Ginástica laboral em profissionais de saúde: uma revisão sistemática. *Fisioter Pesqui* [Internet]. 2025 Feb 3 [cited 2025 Jul 26];31(cont):e23002324pt. Available from: <https://revistas.usp.br/fpusp/article/view/233555>
11. Hirschle ALT, Gondim SMG. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. *Cienc Saude Colet* [Internet]. 2020 [cited 2025 Jul 26];25(7):2721-36. Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27902017>
12. Costa LMCL, Pimenta IC, Sales EM, Vidal APC, Martins LV. Ginástica laboral em profissionais de saúde: uma revisão sistemática. *Fisioter Pesqui*. 2024;31:e23002324pt. doi:10.1590/1809-2950/e23002324pt
13. Ignatti C, Silva ASL, Alcântara LPN, Silva MI. Ginástica laboral como ferramenta para melhoria da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. In: *Anais do I Simpósio Internacional de Ciências Integradas da UNAERP Campus Guarujá*; 2024; Guarujá, Brasil. UNAERP; 2024. Available from: <https://pos.unaerp.br/documentos/860-ginastica-laboral-como-ferramenta-para-melhoria-da-qualidade-de-vida-dos-profissionais-de-enfermagem/file>
14. Oerther S. Enfermeiros globais: transformando a saúde ao abordar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas. *J Adv Nurs*. 2020. <https://doi.org/10.1111/jan.13943>

