



# Trabalhadores da Enfermagem e *Saúde Mental*

A **enfermagem** desempenha um papel central no cuidado à saúde da população, estando presente de forma contínua nos diversos níveis de atenção.

No entanto, trata-se também de uma das categorias profissionais mais expostas a fatores de risco psicossociais no trabalho, o que torna a **saúde mental** desses trabalhadores uma questão prioritária.



De acordo com o **Ministério da Saúde**, os **profissionais de saúde** estão frequentemente submetidos a condições como **sobrecarga** de trabalho, **pressão emocional**, contato constante com dor e sofrimento, além de **jornadas prolongadas** e, muitas vezes, **reconhecimento insuficiente**. Esses fatores contribuem para o desenvolvimento de sofrimento psíquico, incluindo quadros de ansiedade, depressão e a Síndrome de Burnout, reconhecida pela **Organização Mundial da Saúde** como um fenômeno relacionado ao **trabalho**.



Estudos científicos reforçam esse cenário, indicando alta prevalência de burnout entre **profissionais de enfermagem**, especialmente em ambientes de alta demanda, como hospitais e serviços de urgência.



A exaustão emocional, a despersonalização e a redução da realização profissional impactam não apenas a **saúde do trabalhador**, mas também a qualidade da assistência prestada aos pacientes.

No **Brasil**, a **Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora** estabelece a importância da vigilância e da promoção da **saúde mental** no ambiente laboral. Nesse contexto, a **Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador** e os Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST) desempenham papel fundamental na identificação de riscos, no acompanhamento dos casos e de implementação de **ações preventivas**.



O **Ministério da Saúde** recomenda que os serviços de saúde adotem medidas para proteger a **saúde mental** dos trabalhadores, como:

- Oferta de apoio psicológico;
- Criação de espaços de escuta qualificada;
- Melhoria das condições de trabalho e organização de jornadas.

Além disso, destaca a importância do reconhecimento profissional e do fortalecimento das relações de equipe como **fatores protetores**.



É fundamental que os trabalhadores da enfermagem também estejam atentos aos **sinais de adoecimento mental**, como:

- Cansaço excessivo;
- Irritabilidade, alterações no sono;
- Dificuldade de concentração;
- Sentimento de esgotamento.

A busca por apoio, o compartilhamento de experiências e a valorização de momentos de descanso são estratégias importantes de **autocuidado**.

Promover a **saúde mental** na enfermagem é uma responsabilidade coletiva, que envolve gestores, instituições e os próprios trabalhadores.

Por Gabriela Souza Antunes

Referências: BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental no SUS: cuidado em liberdade, defesa de direitos e rede de atenção psicossocial. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/>

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental em Dados – Edição nº 13. Brasília: Ministério da Saúde, 2025.

# ONDE BUSCAR AJUDA:

## **UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE REFERÊNCIA**

ENDEREÇOS E TELEFONES DISPONÍVEIS EM:

[HTTPS://JUNDIAI.SP.GOV.BR/SAUDE/REDE-DE-ATENDIMENTO/REDE-COMPLETA-DE-ATENDIMENTO/](https://jundiai.sp.gov.br/saude/rede-de-atendimento/rede-completa-de-atendimento/)

## **CAPS III SEM FRONTEIRAS**

RUA DR. RAMIRO DE ARAÚJO FILHO, 234 - VILA HORTOLÂNDIA

TELEFONE: (11) 4589-0378

ATENDIMENTO 24H PARA CASOS EM HOSPITALIDADE NOTURNA.

ATENDIMENTO DE CASOS NOVOS DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 8H30 ÀS 16H00.

## **CAPS IJ É LIBERDADE (CAPS INFANTOJUVENIL)**

AVENIDA COMANDANTE VIDELMO MUNHOZ, 345 - ANHANGABAÚ

TELEFONE: (11) 4589-0388 FUNCIONAMENTO DE SEGUNDA A

SEXTA-FEIRA DAS 7H00 ÀS 19H00.

## **CAPS AD III MALUCO BELEZA**

RUA PROFESSOR GIÁCOMO ÍTRIA, 393 - ANHANGABAÚ

TELEFONE: (11) 4522-4277 / 4522-6898

ATENDIMENTO 24H PARA CASOS EM HOSPITALIDADE NOTURNA.

ATENDIMENTO DE CASOS NOVOS DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 8H30 ÀS 16H00.

## **CAPS II BEM VIVER**

RUA DOM AMAURY CASTANHO, 70 - ANHANGABAÚ

TELEFONE: (11) 4589-0298 FUNCIONAMENTO DE SEGUNDA A

SEXTA-FEIRA DAS 8H00 ÀS 17H00.

## **CVV - CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA**

APOIO EMOCIONAL E PREVENÇÃO DO SUICÍDIO, ATENDENDO

VOLUNTÁRIA E GRATUITAMENTE TODAS AS PESSOAS QUE QUEREM

E PRECISAM CONVERSAR. [WWW.CVV.ORG.BR](http://WWW.CVV.ORG.BR) TELEFONE: 188

**Cuidar de quem cuida** é essencial  
para garantir um ambiente de  
trabalho mais saudável e uma  
assistência segura e de qualidade  
para toda a população.



PREFEITURA DE JUNDIAÍ  
DEPARTAMENTO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE  
DIVISÃO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR  
CEREST - CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR