

### TRANSTORNOS MENTAIS RELACIONADOS À CARGA DE TRABALHO EXAUSTIVA EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

**Aldair Amorim Magalhães<sup>1</sup>;**

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

**Antonia Clara Francelino Santos<sup>2</sup>;**

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

**Maria Elienilda Dias Gomes<sup>3</sup>;**

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará.

**José Erivelton de Souza Maciel Ferreira<sup>4</sup>.**

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, Fortaleza, Ceará. Mestre e Doutorando em Enfermagem pela UNILAB, Redenção, Ceará. (Orientador da pesquisa).

<https://orcid.org/0000-0003-2668-7587>

**RESUMO:** Os enfermeiros são especialmente vulneráveis ao estresse ocupacional devido à natureza de suas funções, que envolvem contato direto com o sofrimento humano, alta carga emocional e crescentes exigências de produtividade. Essa combinação de fatores aumenta o risco de desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout. O objetivo deste estudo é analisar as implicações da sobrecarga de trabalho na saúde mental dos profissionais de saúde, destacando suas consequências e discutindo estratégias para o tratamento e a prevenção desses transtornos, com ênfase no estresse, ansiedade, depressão e Burnout. Trata-se de uma revisão integrativa, estruturada com base no mnemônico PICo para a formulação da questão de pesquisa: **\*\*Quais são os impactos dos transtornos mentais mais prevalentes em profissionais de saúde submetidos à sobrecarga de trabalho e horários excessivos?\*** Foram incluídos estudos publicados nos últimos 10 anos, disponíveis na íntegra, gratuitos e nos idiomas português, inglês e espanhol, resultando em 10 trabalhos selecionados. Os profissionais de saúde enfrentam níveis elevados de estresse e pressão em suas atividades diárias, e essa situação foi exacerbada pela pandemia de COVID-19, que impôs desafios inéditos. Entre os fatores que intensificaram a carga emocional, destacam-se a necessidade de decisões rápidas e difíceis, o luto por perdas significativas e o temor constante de contaminação. Esses fatores

contribuíram para o aumento do estresse psicológico, impactando negativamente tanto a saúde mental quanto o desempenho desses profissionais. Os resultados evidenciam a prevalência de transtornos como ansiedade, depressão e Burnout entre os profissionais de saúde sujeitos a jornadas de trabalho extenuantes. O impacto desses transtornos não se limita à saúde individual dos trabalhadores, mas também compromete a qualidade dos serviços prestados, a segurança dos pacientes e a sustentabilidade do sistema de saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde mental. Profissional de saúde. Ansiedade. Depressão. Burnout.

## MENTAL HEALTH DISORDERS RELATED TO EXHAUSTIVE WORKLOAD IN HEALTHCARE PROFESSIONALS: AN INTEGRATIVE REVIEW

**ABSTRACT:** Nurses are particularly vulnerable to occupational stress due to the nature of their roles, which involve direct contact with human suffering, high emotional demands, and increasing productivity expectations. This combination of factors heightens the risk of developing mental health disorders such as anxiety, depression, and burnout syndrome. The aim of this study is to analyze the implications of workload overload on the mental health of healthcare professionals, highlighting its consequences and discussing strategies for the treatment and prevention of these disorders, with a focus on stress, anxiety, depression, and burnout. This is an integrative review, structured based on the PICO mnemonic for formulating the research question: What are the impacts of the most prevalent mental health disorders in healthcare professionals exposed to excessive workloads and long working hours? Studies published in the last 10 years, available in full text, free of charge, and in Portuguese, English, and Spanish were included, resulting in 10 selected papers. Healthcare professionals face high levels of stress and pressure in their daily activities, and this situation was exacerbated by the COVID-19 pandemic, which presented unprecedented challenges. Among the factors that intensified the emotional burden, the need for quick and difficult decisions, grief from significant losses, and the constant fear of contamination stand out. These factors contributed to an increase in psychological stress, negatively affecting both the mental health and performance of these professionals. The results highlight the prevalence of disorders such as anxiety, depression, and burnout among healthcare professionals subjected to exhausting work hours. The impact of these disorders extends beyond the individual health of workers, also compromising the quality of services provided, patient safety, and the sustainability of the healthcare system.

**KEY-WORDS:** Mental health, healthcare professional, anxiety, depression, burnout.

### INTRODUÇÃO

A saúde mental dos profissionais de saúde tem sido tema de crescente atenção em pesquisas científicas, dada sua relevância para a qualidade do cuidado prestado e para

a segurança do ambiente de trabalho. O esgotamento psicológico, associado a jornadas de trabalho exaustivas e a exigências emocionais intensas, compromete não apenas o desempenho profissional, mas também o bem-estar físico e mental desses trabalhadores. (Lin *et al.*, 2021) Essa realidade torna-se ainda mais preocupante no cenário contemporâneo, caracterizado por mudanças rápidas, crises sanitárias e pressões adicionais enfrentadas pelas equipes de saúde.

Os enfermeiros, em particular, estão entre os profissionais mais vulneráveis ao estresse ocupacional. A natureza de suas atividades, que incluem contato direto com o sofrimento humano, alta carga emocional e demandas crescentes de produtividade, faz com que apresentem um risco elevado para o desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout. A literatura aponta que esses fatores podem ser agravados pela insuficiência de recursos, relações interpessoais conflituosas no trabalho e falta de suporte institucional adequado (Vu; Nguyen; Le, 2024)

A sobrecarga emocional e psicológica, quando não manejada adequadamente, pode gerar uma série de consequências, como comprometimento da atenção, dificuldades de concentração, falta de engajamento e queda no desempenho geral. Além disso, os impactos não se limitam à esfera individual. A qualidade do atendimento aos pacientes também é afetada, gerando um ciclo de insatisfação e ineficiência no sistema de saúde (Alblowi, 2024).

Pesquisas recentes destacam que os efeitos do estresse prolongado não apenas afetam a vida profissional, mas também a pessoal, dificultando a capacidade de relaxar, interagir socialmente e manter uma boa qualidade de vida. Estudos, como o de Zhu, Shutta *et al.* (2022), definem o sofrimento psicológico como um conceito amplo que abrange desde sintomas subclínicos, como irritabilidade e insônia, até condições mais graves, como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Essas condições, quando não tratadas, podem evoluir para cenários críticos, incluindo o abuso de substâncias e, em casos extremos, o suicídio.

Entre os transtornos mais prevalentes, a síndrome de Burnout se destaca como uma condição diretamente ligada ao ambiente de trabalho. Caracterizada por esgotamento físico, emocional e cognitivo, essa síndrome afeta a capacidade dos profissionais de lidar com situações cotidianas, agravando a vulnerabilidade a doenças físicas e psíquicas. Mudanças no ambiente de trabalho, como aumento da carga horária, falta de autonomia e ausência de reconhecimento, são fatores que intensificam o quadro (Edú-valsania; Laguía; Moriano, 2022).

Diante desse panorama, torna-se fundamental compreender como as condições de trabalho influenciam a saúde mental dos profissionais da saúde. É imprescindível identificar os fatores que contribuem para o sofrimento psicológico, bem como propor estratégias de prevenção e intervenção que promovam a saúde mental e o bem-estar desses trabalhadores. Além disso, a expansão das pesquisas em contextos geográficos e culturais distintos pode

oferecer insights valiosos sobre a natureza multifacetada do problema e suas possíveis soluções.

Este estudo tem como objetivo principal analisar as implicações da carga de trabalho excessiva sobre a saúde mental dos profissionais da saúde, destacando suas consequências e discutindo abordagens para o tratamento e a prevenção de transtornos mentais com ênfase no estresse, ansiedade, depressão, e síndrome de Burnout.

## METODOLOGIA

Este estudo foi conduzido como uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de investigar os transtornos mentais relacionados à carga de trabalho exaustiva entre profissionais da saúde. A abordagem permite a síntese de evidências disponíveis, promovendo uma compreensão ampla sobre o tema e orientando futuras intervenções.

### 1.1 Tipo de Estudo

A revisão visa demonstrar a exposição dos profissionais de saúde a transtornos mentais, evidenciando suas vulnerabilidades em situações de trabalho intensas e desafiadoras. O estudo também destaca o impacto das epidemias e pandemias, durante as quais as já extensas jornadas de trabalho desses profissionais foram ainda mais exigidas.

### 1.2 Questão Norteadora e Estratégia PICO

A questão norteadora foi estruturada utilizando o mnemônico PICO, que auxilia na formulação clara da pergunta de pesquisa, apresentado no quadro 1.

**Quadro 1.** Estratégia PICO para a formulação da pergunta norteadora.

Categoria	Descrição
População - P	Profissionais de saúde
Interesse - I	Transtornos mentais prevalentes
Contexto - Co	Sobrecarga de trabalho e horários excessivos

**Fonte:** os autores (2024).

Essa estrutura serviu como base para formular a seguinte pergunta norteadora: Quais são os impactos dos transtornos mentais mais prevalentes em profissionais de saúde submetidos à sobrecarga de trabalho e horários excessivos?

### 1.3 Critérios de Inclusão e Exclusão

Critérios de Inclusão:

- Estudos publicados nos últimos 10 anos;
- Disponíveis em texto completo e gratuitos;
- Escritos em inglês ou português ou espanhol;
- Relacionados diretamente à questão norteadora.

Critérios de Exclusão:

- Estudos duplicados;
- Trabalhos irrelevantes ao tema;

### 1.4 Estratégias de Busca

A pesquisa foi conduzida em bases de dados científicas, principalmente o PubMed, utilizando dois métodos distintos:

1. Modo Geral: combinações amplas de termos para obter uma visão geral do tema;
2. Modo Isolado: uso de termos específicos para explorar contextos mais detalhados.

#### *Estratégia 1: Modo Geral*

Os termos utilizados foram:

- (Mental Disorders[MeSH Terms] OR Psychological Distress[Text Word]) AND (Health Personnel[MeSH Terms] OR Healthcare Workers[Text Word]) AND (Workload[MeSH Terms] OR Occupational Stress[Text Word] OR Burnout, Professional[Text Word]) AND (Exhaustion[Text Word] OR Fatigue[Text Word])

Após a aplicação de filtros (publicações dos últimos 10 anos, ensaios clínicos, acesso ao texto completo e gratuito, e ensaios controlados randomizados), foram encontrados 233 resultados iniciais, sendo todos excluídos por não apresentarem relevância ao tema após leitura integral.

#### *Estratégia 2: Modo Isolado*

Cada termo foi pesquisado separadamente para ampliar a abrangência e identificar resultados específicos, embora não seja um método aplicado e reconhecido.

**Quadro 1.** Estratégia de busca da presente revisão narrativa.

Estratégia pesquisa	Resultado da busca	Após aplicação de filtros	Incluídos
Mental Disorders OR Psychological Distress	539.264	15.700	6
Health Personnel OR Healthcare Workers	25.402	4.134	4
Workload OR Occupational Stress OR Burnout	23.028	295	0
Exhaustion OR Fatigue	97.977	4.977	0

**Fonte:** os autores (2024).

## 1.5 Elaboração do Estudo

A partir dos artigos selecionados, foi possível construir uma base teórica robusta que fundamentou as análises realizadas neste estudo. As informações extraídas permitiram uma compreensão aprofundada dos impactos da carga de trabalho exaustiva na saúde mental dos profissionais da saúde, contribuindo para discussões sobre intervenções e políticas de saúde ocupacional.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os profissionais da saúde enfrentam altos níveis de exposição a situações de estresse e pressão em suas atividades cotidianas. Contudo, esse cenário foi exacerbado durante a pandemia de COVID-19, que trouxe desafios sem precedentes. Nesse período, esses trabalhadores estiveram na linha de frente de uma crise sanitária global, enfrentando jornadas extenuantes e um volume elevado de responsabilidades.

Entre os principais fatores que intensificaram a carga emocional, destacam-se a necessidade de decisões rápidas e difíceis, a convivência com perdas significativas, e o medo constante de contaminação. Esses aspectos resultaram em níveis elevados de estresse psicológico, afetando tanto a saúde mental quanto o desempenho dos profissionais.

### 1.1 A Síndrome de Burnout

A pandemia também evidenciou o aumento da síndrome de Burnout entre profissionais da saúde. Essa condição, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um fenômeno ocupacional, é resultado da exposição prolongada a altos níveis de estresse no ambiente de trabalho.

#### *Causas e Impactos*

Pesquisas recentes indicam que o Burnout está associado a fatores como:

- Altas demandas de trabalho combinadas à falta de recursos;
- Longas jornadas laborais, especialmente em unidades de terapia intensiva (UTIs);
- Elevada mortalidade entre pacientes atendidos;
- Encontros frequentes com dilemas éticos e situações traumáticas.

Esses fatores contribuem para a exaustão emocional, uma das principais características da síndrome. Além disso, o Burnout afeta negativamente tanto os profissionais quanto os pacientes, aumentando a rotatividade no trabalho e comprometendo a segurança do cuidado prestado.

### *Características e Diagnóstico*

A síndrome de Burnout é caracterizada por:

1. Exaustão emocional extrema: sensação de esgotamento físico e mental;
2. Despersonalização: distanciamento emocional em relação aos pacientes;
3. Redução da realização pessoal: sentimento de incapacidade e desmotivação.

O diagnóstico deve ser feito com base em uma anamnese detalhada, que permita compreender a extensão e a gravidade do problema. O Maslach Burnout Inventory (MBI) é o instrumento mais amplamente utilizado para a avaliação dessa condição, sendo composto por itens que medem os três domínios principais da síndrome: exaustão, despersonalização e realização pessoal.

### *Implicações na Segurança do Paciente*

A síndrome de Burnout também está diretamente relacionada ao comprometimento da segurança do paciente. Profissionais afetados apresentam maior risco de cometer erros, o que pode impactar negativamente os resultados clínicos. Além disso, o aumento da rotatividade em equipes médicas pode gerar descontinuidade no cuidado e sobrecarregar ainda mais os trabalhadores restantes.

### *Necessidade de Intervenção*

A identificação precoce da síndrome é crucial para implementar estratégias de intervenção eficazes, como:

- Promover programas de apoio psicológico aos profissionais;
- Melhorar a gestão de cargas horárias;

- Aumentar os recursos disponíveis para o trabalho;
- Oferecer treinamentos focados na resiliência e no manejo de estresse.

## 1.2 Ansiedade

A ansiedade é uma das condições mais frequentemente observadas entre os profissionais da saúde, especialmente em situações de crise, como durante a pandemia de COVID-19. Essa condição é caracterizada por sentimentos persistentes de preocupação, tensão e apreensão, que podem interferir significativamente na capacidade de desempenhar atividades cotidianas e profissionais.

### *Causas e Fatores de Risco*

Entre os principais fatores associados ao desenvolvimento de ansiedade em profissionais da saúde, destacam-se:

- Sobrecarga de trabalho: jornadas extensas e intensas;
- Incerteza diante de novos desafios: como o manejo de pacientes em condições graves e novas doenças;
- Falta de recursos: tanto materiais quanto humanos, agravando o sentimento de impotência;
- Medo de contaminação: especialmente durante a pandemia, quando os riscos eram elevados;
- Pressão por resultados: incluindo expectativas de pacientes, familiares e instituições.

### *Sintomas e Diagnóstico*

Os profissionais com ansiedade apresentam sintomas como:

- Preocupação excessiva e constante;
- Alterações no sono, como insônia;
- Irritabilidade e dificuldade de concentração;
- Sintomas físicos, como taquicardia, sudorese e tremores.

O diagnóstico deve ser feito por meio de uma avaliação clínica detalhada, considerando o histórico do indivíduo e o contexto ocupacional. Instrumentos como a Escala de Ansiedade de Beck (BAI) são amplamente utilizados para identificar e medir os níveis de ansiedade.

## *Impacto no Desempenho*

A ansiedade elevada pode levar a dificuldades na tomada de decisões, aumentando o risco de erros e diminuindo a eficácia no cuidado prestado. Além disso, o estigma associado aos transtornos mentais pode fazer com que muitos profissionais evitem buscar ajuda, agravando a condição.

### **1.3 Estresse**

O estresse ocupacional é uma resposta comum entre profissionais da saúde que lidam constantemente com demandas emocionais e físicas intensas. Embora o estresse em níveis moderados possa ser um fator motivador, sua cronicidade é prejudicial, podendo desencadear diversas condições, como o Burnout e a depressão.

#### *Causas e Contexto*

O estresse nos profissionais da saúde pode ser causado por:

- Carga horária excessiva: muitas vezes sem intervalos adequados para descanso;
- Conflitos interpessoais: no ambiente de trabalho;
- Altas expectativas: por parte de gestores e pacientes;
- Exposição a situações de sofrimento humano: frequentemente em ambientes de urgência e emergência.

Durante a pandemia de COVID-19, esses fatores foram intensificados devido à sobrecarga dos sistemas de saúde e à necessidade de decisões rápidas e de alto impacto.

#### *Efeitos Fisiológicos e Psicológicos*

O estresse crônico afeta tanto o corpo quanto a mente, podendo causar:

- Aumento na produção de cortisol, resultando em problemas de saúde, como hipertensão;
- Distúrbios do sono e alterações no apetite;
- Dificuldades de memória e concentração;
- Irritabilidade e sintomas depressivos.

#### *Estratégias de Manejo*

Para reduzir os níveis de estresse, é necessário implementar estratégias como:

- Promoção de pausas regulares durante os turnos;

- Criação de espaços seguros para descanso e desconpressão;
- Oferta de suporte psicológico contínuo;
- Treinamento em técnicas de mindfulness e gerenciamento do estresse.

## 1.4 Depressão

A depressão é outro transtorno mental significativo entre os profissionais da saúde, sendo frequentemente associada a sentimentos de desesperança e baixa autoestima. Essa condição pode ser desencadeada ou agravada pelas condições adversas enfrentadas no trabalho, especialmente em períodos de crise, como a pandemia.

### *Causas e Agravantes*

Os fatores que contribuem para a depressão incluem:

- Exaustão física e emocional: devido às demandas prolongadas;
- Falta de reconhecimento: pelo trabalho realizado, gerando sentimentos de desvalorização;
- Isolamento social: muitas vezes imposto para evitar contaminações, o que afeta o equilíbrio emocional;
- Exposição contínua a perdas: como a morte de pacientes e colegas.

### *Sintomas e Diagnóstico*

Os sintomas incluem:

- Sentimentos persistentes de tristeza e vazio;
- Perda de interesse em atividades antes consideradas prazerosas;
- Alterações no apetite e no sono;
- Dificuldade de concentração e tomada de decisões.

O diagnóstico é realizado por meio de avaliações clínicas, podendo ser complementado por escalas como o Inventário de Depressão de Beck (BDI), que mede a gravidade dos sintomas.

### *Consequências e Abordagem*

A depressão tem impactos diretos e indiretos no ambiente de trabalho, incluindo:

- Redução da produtividade;

- Aumento de erros clínicos;
- Maior incidência de afastamentos laborais.

A intervenção precoce é fundamental e pode incluir:

- Terapia psicológica, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC);
- Uso de medicamentos, quando indicado;
- Criação de programas institucionais de suporte emocional.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta revisão integrativa evidenciam a relevância dos transtornos mentais, como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout, entre os profissionais de saúde submetidos a cargas de trabalho exaustivas e prolongadas. O impacto dessas condições vai além da saúde individual, afetando também a qualidade dos serviços prestados, a segurança dos pacientes e a sustentabilidade do sistema de saúde.

A pandemia de COVID-19 destacou de forma alarmante a vulnerabilidade psicológica dos profissionais de saúde, intensificando desafios preexistentes. Embora a síndrome de Burnout seja amplamente reconhecida como consequência de altos níveis de estresse ocupacional, a ansiedade e a depressão emergem como condições frequentemente subdiagnosticadas, mas igualmente prejudiciais, que comprometem o bem-estar e o desempenho profissional.

É imprescindível que medidas sejam implementadas para mitigar os efeitos desses transtornos. Investimentos em programas de apoio psicológico, melhorias nas condições de trabalho e políticas públicas que priorizem a saúde mental dos profissionais são estratégias cruciais para promover um ambiente laboral mais equilibrado e humano.

Por fim, este estudo reforça a necessidade de pesquisas contínuas e ações concretas para abordar as demandas emocionais e psicológicas dos profissionais de saúde, com foco na construção de uma força de trabalho resiliente, saudável e preparada para enfrentar os desafios de um sistema de saúde cada vez mais complexo e exigente.

## REFERÊNCIAS

ADANAQUÉ-BRAVO, I.; ESCOBAR-SEGOVIA, K.; GÓMEZ-SALGADO, J.; GARCÍA-IGLESIAS, J. J.; FAGUNDO-RIVERA, J.; RUIZ-FRUTOS, C. Relationship between psychological distress, burnout and work engagement in workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review. **International Journal of Public Health**, v. 67, p. 1605605, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1605605>. Acesso em: 14 jan. 2025.

ZHU, Y.; JHA, S. C.; SHUTTA, K. H.; HUANG, T.; BALASUBRAMANIAN, R.; CLISH, C. B.; HANKINSON, S. E.; KUBZANSKY, L. D. Psychological distress and metabolomic markers: A systematic review of posttraumatic stress disorder, anxiety, and subclinical distress. **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**, v. 143, p. 104954, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104954>. Acesso em: 14 jan. 2025.

OKUHARA, M.; SATO, K.; KODAMA, Y. The nurses' occupational stress components and outcomes: Findings from an integrative review. **Nursing Open**, v. 8, n. 5, p. 2153-2174, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/nop2.780>. Acesso em: 14 jan. 2025.

BATEMAN, M. E. et al. Death cafés for prevention of burnout in intensive care unit employees: Study protocol for a randomized controlled trial (STOPTHEBURN). **Trials**, v. 21, n. 1, p. 1019, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04929-4>. Acesso em: 14 jan. 2025.

WALTON, M.; MURRAY, E.; CHRISTIAN, M. D. Mental health care for medical staff and affiliated healthcare workers during the COVID-19 pandemic. **European Heart Journal - Acute Cardiovascular Care**, v. 9, n. 3, p. 241-247, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2048872620922795>. Acesso em: 14 jan. 2025.

SHIGEMURA, J.; HARADA, N.; YOSHINO, A. Mental health support for healthcare workers after the Great East Japan Earthquake: Five years on. **Nursing & Health Sciences**, v. 18, n. 1, p. 1-3, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/nhs.12276>. Acesso em: 14 jan. 2025.

MUNSAMI, A. et al. Mental and cognitive healthcare training targeting primary healthcare workers providing HIV services in Africa: A scoping review. **AIDS Care**, v. 35, n. 2, p. 280-288, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/09540121.2022.2099512>. Acesso em: 14 jan. 2025.

VAN ELK, F. et al. Impact of the COVID-19 pandemic on psychosocial work factors and emotional exhaustion among workers in the healthcare sector: A longitudinal study among 1915 Dutch workers. **Occupational and Environmental Medicine**, v. 80, n. 1, p. 27-33, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/oemed-2022-108478>. Acesso em: 14 jan. 2025.

TEO, I. et al. Healthcare worker stress, anxiety and burnout during the COVID-19 pandemic in Singapore: A 6-month multi-centre prospective study. **PLoS ONE**, v. 16, n. 10, p. e0258866, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258866>. Acesso em: 14 jan. 2025.

SİSÇELİK, A.; KİLİNÇ, T. The effect of laughter yoga on perceived stress, burnout, and life satisfaction in nurses during the pandemic: A randomized controlled trial. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 49, p. 101637, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101637>. Acesso em: 14 jan. 2025.

LIN, R. et al. Long working hours and burnout in health care workers: Non-linear dose-response relationship and the effect mediated by sleeping hours—A cross-sectional

study. **Journal of Occupational Health**, v. 63, n. 1, jan. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12228>. Acesso em: 14 jan. 2025.

VU, P. D.; NGUYEN, T. T.; LE, D. V. Occupational stress and associated factors among clinical nurses caring for COVID-19 patients in a Vietnamese tertiary hospital. **PLoS ONE**, v. 19, n. 8, p. e0309028, 15 ago. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309028>. Acesso em: 14 jan. 2025.

ALBLOWI, A. M. S. An extended literature review on factors linked to occupational stress among nurses in the emergency department and its impact on job effectiveness. **British Journal of Nursing Studies**, v. 4, n. 2, p. 51-59, 4 out. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.32996/bjns.2024.4.2.6>. Acesso em: 14 jan. 2025.

EDÚ-VALSANIA, S.; LAGUÍA, A.; MORIANO, J. A. Burnout: A review of theory and measurement. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 3, p. 1780, 4 fev. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>. Acesso em: 14 jan. 2025.