



A SAÚDE DA MULHER PROFISSIONAL DA ENFERMAGEM: O AUTO CUIDADO DE QUEM CUIDA

Leticia Rodrigues Conceição¹, Richelly França Barbosa², Jéssica Lopes dos Santos³



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n5p1340-1362>

Artigo recebido em 14 de Abril e publicado em 24 de Maio de 2025

REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

RESUMO

A atuação da mulher na enfermagem envolve múltiplas exigências físicas, emocionais e cognitivas, frequentemente associadas à negligência do próprio cuidado. Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a saúde da mulher profissional da enfermagem, com ênfase nas práticas de autocuidado e nos impactos das condições laborais sobre seu bem-estar. A pesquisa foi realizada em seis etapas sistemáticas, com buscas nas bases PubMed, SciELO, BVS e LILACS, selecionando 16 artigos publicados entre 2020 e 2025, que atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados revelaram elevada exposição a fatores de risco ocupacionais, como jornadas prolongadas, sobrecarga emocional e estresse crônico, associados ao desenvolvimento de agravos como distúrbios musculoesqueléticos, doenças crônicas e síndrome de burnout. Observou-se, ainda, baixa adesão a práticas de autocuidado, reflexo de um contexto institucional pouco favorável à preservação da saúde dessas profissionais. Destaca-se, igualmente, a escassez de estudos recentes sobre o tema, o que indica uma lacuna científica importante. Conclui-se que o fortalecimento de políticas institucionais e públicas que promovam o autocuidado e a valorização da mulher na enfermagem é fundamental para garantir a qualidade do cuidado prestado e a sustentabilidade da prática profissional.

Palavras-chave: Saúde da mulher profissional de enfermagem; Autocuidado profissional de enfermagem; Saúde do trabalhador enfermagem; Bem-estar de profissionais de saúde.

THE HEALTH OF WOMEN IN NURSING: THE SELF-CARE OF THOSE WHO GIVE CARE

ABSTRACT

The role of women in nursing involves multiple physical, emotional, and cognitive demands, often associated with neglecting self-care. This study aimed to analyze, through an integrative literature review, the health of female nursing professionals, with an emphasis on self-care practices and the impacts of working conditions on their well-being. The research was conducted in six systematic stages, with searches in the PubMed, SciELO, BVS, and LILACS databases, selecting 16 articles published between 2020 and 2025 that met the inclusion criteria. The results revealed high exposure to occupational risk factors, such as long working hours, emotional overload, and chronic stress, associated with the development of conditions such as musculoskeletal disorders, chronic diseases, and burnout syndrome. Additionally, low adherence to self-care practices was observed, reflecting an institutional context that is not very conducive to preserving the health of these professionals. The scarcity of recent studies on the topic was also highlighted, indicating a significant scientific gap. It is concluded that strengthening institutional and public policies that promote self-care and the recognition of women in nursing is essential to ensure the quality of care provided and the sustainability of professional practice.

Keywords: Women's health in nursing; Nursing self-care; Occupational health in nursing; Well-being of healthcare professionals.

Instituição afiliada – UNIVERSIDADE NILTON LINS

Autor correspondente: RICHELLY FRANÇA BARBOSA 22011103@uniniltonlins.edu.br

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





INTRODUÇÃO

A enfermagem engloba o ato de cuidar dos enfermos, prestando assistência para a prevenção, promoção e reestabelecimento da saúde da pessoa e da comunidade de maneira holística e integral, buscando estabelecer respeito à dignidade humana e à sua autonomia. E esse trabalho demanda conhecimento técnico e científico, além da demanda física e psicológica que o ato de cuidar necessita (JESUS *et al.*, 2021).

Em torno de 85% dos profissionais de enfermagem (Enfermeiras, técnicas e auxiliares) no Brasil são do sexo feminino (DO CARMO *et al.*, 2024). Embora as enfermeiras desempenhem um papel fundamental no cuidado aos pacientes, frequentemente sua própria saúde física e mental é negligenciada, refletindo um paradoxo dentro do sistema de saúde, pois essas profissionais enfrentam desafios emocionais e físicos intensos, como longas jornadas de trabalho, estresse, sobrecarga emocional e condições adversas de trabalho, fatores que podem impactar sua saúde e qualidade de vida (DAS MERCÊS *et al.*, 2015).

Os profissionais da saúde possuem uma carga horária exaustiva e com isso, tendem a negligenciar a própria saúde e assim, apresentaram desgastes físicos, emocionais e pouca adesão a comportamentos saudáveis, o que está atrelado a sua rotina de trabalho e comprometendo sua qualidade de vida (MEDEIROS *et al.*, 2016).

Conforme afirma ALBUQUERQUE *et al.* 2016, a falta de cuidado com a própria saúde pode gerar consequências negativas, como a síndrome de burnout, distúrbios de saúde mental e, em alguns casos, até afastamento do trabalho. Além disso, a falta de estratégias adequadas de autocuidado afeta diretamente a qualidade da assistência prestada aos pacientes, uma vez que enfermeiras sobrecarregadas podem apresentar um desempenho comprometido e menor capacidade de lidar com situações estressantes.

O autocuidado da profissional de enfermagem é um tema de extrema relevância, pois envolve práticas de cuidado pessoal e a capacidade de se dedicar à sua própria saúde física, emocional e psicológica, especialmente em um ambiente de trabalho altamente exigente. Assim, a promoção do autocuidado se apresenta como uma necessidade urgente para garantir o bem-estar das enfermeiras e, conseqüentemente, a qualidade do cuidado prestado (ALBUQUERQUE *et al.*, 2016). qualidade do cuidado



prestado (ALBUQUERQUE *et al.*, 2016).

Justificativa

A enfermagem é uma profissão caracterizada pelo cuidado constante do outro, o que frequentemente leva as enfermeiras a negligenciarem suas próprias necessidades de saúde, devido a sua rotina intensa, os turnos longos e a exposição a situações de grande estresse podem comprometer a saúde da mulher enfermeira, afetando seu bem-estar emocional, físico e psicológico. Estudar essas condições possibilita a identificação de fatores de risco para doenças relacionadas ao estresse, como distúrbios emocionais, doenças cardiovasculares e problemas musculoesqueléticos, permitindo o desenvolvimento de estratégias de prevenção e cuidado direcionadas a essa categoria profissional (DAS MERCÊS *et al.*, 2015).

A busca por compreensão das necessidades de autocuidado das mulheres na enfermagem por meio de pesquisas, pode fornecer subsídios para a criação de políticas públicas e práticas organizacionais que priorizem a saúde dessas profissionais. Programas de suporte emocional, capacitação em técnicas de gestão do estresse e incentivo a práticas de autocuidado são fundamentais para garantir que as enfermeiras possam oferecer o melhor atendimento ao paciente sem comprometer sua saúde.

A valorização da saúde da profissional também fortalece a sustentabilidade da profissão, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos, onde as profissionais se sintam amparadas e reconhecidas.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Condições de Trabalho na área da saúde e seus Impactos na Saúde

Ambientes hospitalares, clínicas e unidade de saúde são locais com alta demanda de serviços, jornadas extensas, turnos irregulares e condições de trabalho que determinam o fator saúde e doença dos trabalhadores que podem apresentar desgaste físico e psicológico. Além da exposição a agentes biológicos, como vírus e bactérias, aumentando o risco de doenças ocupacionais, o ritmo acelerado e a constante pressão para resolver situações emergenciais tornam o trabalho na saúde uma das profissões mais exigentes (OLIVEIRA *et al.*, 2020).



Situações corriqueiras no cuidado ao paciente, como o sofrimento do indivíduo e familiares, situações de grande carga emocional e o estresse crônico juntamente com as longas horas de trabalho, pois muitos trabalham em torno de 40 horas semanais ou mais, contribuem para o desenvolvimento de problemas psicológicos entre os profissionais da saúde. Dentre os problemas psicológicos, a síndrome de burnout é uma das condições mais prevalentes nesse contexto, sendo caracterizada por exaustão extrema, ansiedade e distúrbios emocionais (DE OLIVEIRA LIMA *et al.*, 2023).

Em caráter do bem-estar físico, a principal queixa dos profissionais de saúde está relacionada ao sono/repouso devido à alta demanda de trabalho, o que provoca sintomas físicos como fadiga, cansaço, dores musculares, cefaleia e neurológicos como dificuldade para a concentração, irritabilidade e estresse, interferindo diretamente na qualidade de vida desses profissionais e na sua assistência. Além disso, as sobrecargas de trabalho e a falta de tempo para o autocuidado fazem com que muitos trabalhadores da saúde negligenciem sua saúde física e mental, resultando em doenças como hipertensão, depressão e transtornos musculoesqueléticos (SOUZA *et al.*, 2018).

Os transtornos musculoesqueléticos também são bem comuns em profissionais da enfermagem devido ao risco ergonômico, que consiste em condições de trabalho que podem causar danos à saúde do trabalhador devido a posturas inadequadas, movimentos repetitivos, sobrecarga física ou o uso incorreto de equipamentos. Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), são grandes causadores de crises de absenteísmo por parte dos profissionais no ambiente de trabalho e são consideradas doenças de caráter crônico, caracterizadas por acometimento dos músculos, tendões e nervos (BARBOSA *et al.*, 2024).

Outros sintomas osteomusculares comuns são mialgia, fadiga, edema, desconforto, parestesia e dificuldade de movimentos, cuja etiologia desses sintomas envolve aspectos biomecânicos, mentais, sensoriais, psicossociais e fatores organizacionais do trabalho (BARBOSA *et al.*, 2024).

A presença de doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão e diabetes são bem comuns em profissionais da saúde, decorrentes de maus hábitos de vida (sedentarismo, má alimentação, não acompanhamento clínico regular, tabagismo e etilismo). Estudos mostram que os níveis pressóricos e glicêmicos estão presentes em



profissionais da saúde que não fazem o uso adequado da medicação e não realizam o acompanhamento necessário (DOMINGUES *et al.*, 2019).

A implementação de estratégias de promoção da saúde no ambiente de trabalho, como pausas regulares, programas de apoio psicológico, treinamento adequado e melhoria das condições físicas dos ambientes de trabalho, são essenciais para a preservação da saúde dos profissionais e, conseqüentemente, para a melhoria da qualidade do atendimento ao paciente. Portanto, investir na saúde e no bem-estar dos trabalhadores da saúde é fundamental para garantir tanto a sua qualidade de vida quanto a eficácia dos serviços prestados à sociedade (BAMONDE *et al.*, 2020).

Autocuidado e suas Práticas no Contexto da Profissão de Enfermagem

A Teoria do Autocuidado de Dorothea Orem propõe que os indivíduos têm a capacidade e a responsabilidade de cuidar de si mesmos, e que o papel do enfermeiro é apoiar e promover esse autocuidado, especialmente quando a pessoa não consegue satisfazer suas próprias necessidades de saúde, sendo um processo essencial para a manutenção da saúde e a recuperação de doenças (SILVA *et al.*, 2023).

O autocuidado do paciente na enfermagem é um conceito essencial que envolve capacitar o paciente a gerenciar sua própria saúde, seja de forma independente ou com o apoio de profissionais onde o enfermeiro educa sobre a condição de saúde, tratamentos, medicamentos e práticas preventivas, promovendo a autonomia e a independência do paciente. O enfermeiro tem um papel fundamental em orientações sobre cuidados diários, monitoramento de sintomas e adoção de comportamentos saudáveis, além de fornecer suporte emocional. A teoria do autocuidado de Dorothea Orem destaca que os enfermeiros auxiliam o paciente a adquirir habilidades para cuidar de si, ajustando os cuidados conforme a necessidade e promovendo a recuperação e o bem-estar (DO PORTO, 2021).

O autocuidado na rotina do profissional de enfermagem é primordial para a manutenção de sua saúde, partindo do princípio que as práticas de autocuidado direcionadas ao paciente, também se aplica ao profissional. Práticas adequadas de autocuidado, como descanso, alimentação balanceada e manejo do estresse, melhoram



a qualidade de vida e conseqüentemente, a assistência de enfermagem prestada à população. Além das boas práticas laborais, como como pausas regulares, suporte psicológico e programas de prevenção, é crucial para preservar o bem-estar dos enfermeiros (DE MOURA *et al.*, 2023).

Políticas de Saúde da mulher e o suporte institucional à trabalhadora da enfermagem.

As políticas de saúde da mulher são um conjunto de ações e diretrizes voltadas para a promoção, proteção e recuperação da saúde das mulheres, considerando suas especificidades biológicas, sociais e culturais. No Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS) implementa políticas que buscam garantir o acesso universal e igualitário à saúde, incluindo a saúde sexual e reprodutiva, o acompanhamento do ciclo de vida da mulher, a prevenção de doenças como câncer de mama e colo do útero, além de garantir o direito ao parto humanizado e ao planejamento familiar (SANTANA *et al.*, 2019).

Essas políticas buscam também combater a violência de gênero, oferecendo suporte à saúde mental e à recuperação das mulheres em situação de violência doméstica e sexual. Promovem a educação em saúde, a conscientização sobre os direitos reprodutivos e o empoderamento feminino, incentivando a participação ativa das mulheres no cuidado de sua saúde, incluindo também a atenção integral durante a gestação, o parto e o pós-parto, com foco na redução da mortalidade materna e no acesso a cuidados adequados durante o ciclo gestacional. A promoção da equidade de gênero é outro aspecto fundamental dessas políticas, buscando superar desigualdades no acesso aos serviços de saúde e atender as mulheres de forma integral, respeitando suas necessidades e realidades sociais (SANTANA *et al.*, 2019).

É importante que essas políticas consigam alcançar também às mulheres trabalhadoras, que muitas vezes não realizam o acompanhamento adequado de sua saúde devido às atividades laborais que dificulta o acesso à saúde dessa mulher, que está diretamente relacionada às condições de vida e trabalho às quais está inserida. Portanto, ao abordar a saúde da mulher, todas as questões socioeconômicas e culturais devem ser consideradas tanto quanto as questões biológicas (SHIMANO, 2020).

É de suma importância que a saúde da mulher que é profissional da enfermagem seja valorizada devido as condições inerentes da profissão como as demandas físicas,

emocionais e psicológicas, as longas jornadas de trabalho, esforço físico repetitivo e exposição ao estresse que interferem diretamente no fator saúde e doença, sendo também consideradas as particularidades de gênero. As mulheres enfrentam desafios específicos relacionados à saúde, como questões hormonais, maternidade e a dupla jornada de trabalho (DO CARMO *et al.*, 2024).

É essencial que as instituições de saúde implementem políticas de suporte que ofereçam acompanhamento ginecológico, programas de saúde mental e apoio ao autocuidado, além de garantir condições de trabalho adequadas, como pausas regulares e ergonomia. O cuidado com a saúde da mulher enfermeira é fundamental para que ela desempenhe suas funções de maneira eficiente e sem comprometer seu bem-estar físico e emocional, refletindo diretamente na qualidade do atendimento prestado aos pacientes (SOUTO *et al.*, 2021).

METODOLOGIA

Este estudo utilizou a revisão integrativa de literatura como método para identificar, reunir e sintetizar evidências científicas sobre o tema “A saúde da mulher profissional da enfermagem: o autocuidado de quem cuida”. Essa abordagem permitiu uma análise crítica e abrangente da produção acadêmica, contribuindo para a construção de conhecimento fundamentado sobre a temática.

A metodologia foi conduzida em seis etapas sistematizadas:

1. Definição do objetivo e questão norteadora: Buscou-se analisar e sintetizar as evidências disponíveis na literatura sobre a saúde da mulher profissional de enfermagem, com ênfase no autocuidado de quem cuida. A questão norteadora formulada foi: “Quais são as principais práticas de autocuidado adotadas pelas mulheres profissionais de enfermagem para preservar sua saúde física, emocional e mental, e quais os desafios enfrentados na implementação dessas práticas no contexto de seu trabalho?”

2. Estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão: Foram incluídos estudos publicados entre 2020 e 2025, disponíveis gratuitamente na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem a saúde da mulher enfermeira e práticas de autocuidado. Excluíram-se artigos duplicados, irrelevantes ao tema ou que não atendiam aos critérios metodológicos definidos.

3. Busca nas bases de dados: Realizou-se a busca nas bases de dados PubMed, LILACS, BVS e SciELO, utilizando descritores controlados combinados com operadores booleanos: “saúde da mulher profissional de enfermagem”, “autocuidado profissional de enfermagem”, “saúde do trabalhador enfermagem” e “bem-estar de profissionais de saúde”.



4. Seleção dos estudos: A seleção dos estudos ocorreu em duas fases: leitura dos títulos e resumos, seguida da leitura integral dos textos potencialmente elegíveis, com base nos critérios estabelecidos.

5. Análise e síntese dos dados: Os dados extraídos foram analisados e organizados em categorias temáticas: práticas de autocuidado, desafios enfrentados, impacto do autocuidado na saúde e políticas/intervenções.

6. Redação e apresentação do relatório final: Os achados foram sistematizados e discutidos criticamente à luz da literatura científica, destacando os principais temas emergentes e suas implicações para a saúde das mulheres profissionais de enfermagem.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram identificados 25 artigos nas bases de dados selecionadas. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 16 artigos foram selecionados para análise.

A tabela 1, a seguir, apresenta os artigos selecionados com suas respectivas características:

Autores e Ano	Título do Artigo	Revista	Principais Resultados
ALBUQUERQUE et al., 2016	Dupla jornada de trabalho: implicações na saúde da enfermeira	Revista de Enfermagem UFPE on line	A dupla jornada afeta diretamente a saúde da enfermeira, contribuindo para o desgaste físico e emocional, aumento do estresse e risco de desenvolvimento de burnout.
BAMONDE et al., 2020	O impacto do trabalho por turnos na saúde dos enfermeiros: revisão integrativa	Revista de Investigação & Inovação em Saúde	O trabalho por turnos está associado a distúrbios do sono, fadiga, desequilíbrio emocional e maior risco de doenças físicas e mentais entre os enfermeiros.
BARBOSA & FERREIRA, 2024	Desdobramento do risco ergonômico na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem na unidade de terapia intensiva	Revista Liberum accessum	Identificou que os riscos ergonômicos, como posturas inadequadas e esforço físico repetitivo, afetam negativamente a saúde física e a qualidade de vida dos profissionais, contribuindo para distúrbios osteomusculares e absenteísmo.
DE OLIVEIRA LIMA et al., 2023	Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde	Boletim de Conjuntura (BOCA)	O estudo revelou que o excesso de trabalho, a sobrecarga emocional e a falta de apoio institucional são fatores determinantes para o desenvolvimento da síndrome de burnout em profissionais da saúde, especialmente enfermeiros.
Das Mercedes, Magno Conceição et al. (2015)	Síndrome de Burnout em Enfermeiras da Atenção Básica à Saúde: uma revisão integrativa	Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção, v. 5, n. 2	Identificou alta prevalência de sintomas de Burnout em enfermeiras da atenção básica, causados por sobrecarga, falta de reconhecimento e conflitos interpessoais.



De Moura, Kleython Cabral; De Souza, Júlio Cesar Pinto (2023)	O autocuidado na perspectiva psicológica do exercício laboral da enfermagem: compreensão fenomenológico existencial	Revista Contemporânea, v. 3, n. 11	Aborda a importância do autocuidado sob uma ótica fenomenológico-existencial, destacando a necessidade de o profissional de enfermagem reconhecer seus próprios limites.
Domingues, Jaqueline Gonçalves et al. (2019)	Doenças crônicas não transmissíveis em profissionais de enfermagem de um hospital filantrópico no Sul do Brasil	Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 28	Evidenciou elevada prevalência de doenças crônicas como hipertensão e obesidade em profissionais de enfermagem, associadas ao estresse ocupacional e à jornada extensa.
Porto (2021)	Autocuidado: um foco central da enfermagem	Autocuidado: um foco central da enfermagem	O autocuidado é essencial na prática e formação em enfermagem, sendo componente central na promoção da saúde e prevenção de agravos.
Do Carmo, Kailani Mello et al. (2024)	Perfil da enfermagem brasileira sob a perspectiva de classe, gênero e raça/cor da pele	Cuadernos de Educación y Desarrollo	Evidencia desigualdades de gênero, raça e classe na profissão, afetando o reconhecimento e as condições de trabalho da enfermagem brasileira.
Jesus, Stefhanie Conceição de et al. (2021)	Honneth: Contribuições para o cuidar em enfermagem à luz do amor, direito e solidariedade	Revista Cuidarte	A teoria do reconhecimento de Axel Honneth é aplicada ao cuidado em enfermagem, valorizando dimensões afetivas, éticas e sociais no atendimento.
Medeiros, Paulo Adão de et al. (2016)	Condições de saúde entre profissionais da atenção básica em saúde do município de Santa Maria: RS	Revista Brasileira de Ciências da Saúde	Relata condições de saúde fragilizadas, com presença de doenças ocupacionais, estresse e sedentarismo entre trabalhadores da atenção básica
Santana, Tâmilis Daiane Borges et al. (2019)	Avanços e desafios da concretização da política nacional da saúde da mulher	Revista de Atenção à Saúde	A política avançou na promoção da saúde da mulher, mas ainda enfrenta desafios como desigualdade de acesso, resistência institucional e escassez de recursos.

Shimano, Suraya Gomes Novais (2020)	Saúde da Mulher Trabalhadora	Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social	Aponta vulnerabilidades específicas da mulher trabalhadora, com ênfase na sobrecarga laboral e impactos na saúde física e mental.
Silva, Aline Costa da et al. (2023)	Autocuidado à luz da teoria de Dorothea Orem: panorama da produção científica brasileira	TCC – Universidade Federal do Amazonas (UFAM)	A produção científica brasileira reforça a relevância da teoria de Orem no contexto do autocuidado, destacando sua aplicação prática na enfermagem.
outo, Kátia; Moreira, Marcelo Asga (2021)	Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: protagonismo do movimento de mulheres	Saúde em Debate	O protagonismo dos movimentos sociais feministas foi essencial para a formulação da política, embora ainda haja dificuldades na sua implementação plena.
Souza, Verusca Soares de et al. (2018)	Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem atuantes em setores críticos	Revista Cuidarte	Constatou baixa qualidade de vida em profissionais de enfermagem em setores críticos, associada à sobrecarga de trabalho, estresse e insatisfação profissional.

Fonte: Elaborada pelos autores a partir dos estudos selecionados.

Esses estudos foram submetidos a uma leitura aprofundada, a partir da qual emergiram quatro categorias principais:

Tabela 2– Temas Recorrentes Identificados nos Estudos Revisados.

Categoria Temática	Principais Achados
Fatores de Risco Ocupacionais	Jornadas prolongadas, sobrecarga, estresse, exposição ocupacional.
Práticas de autocuidado	Pausas regulares, psicoterapia, atividade física, nutrição equilibrada (baixa adesão)
Efeitos da negligência com o autocuidado	Burnout, absenteísmo, fadiga, doenças crônicas
Políticas e intervenções sugeridas	Apoio psicológico, melhoria das condições de trabalho, campanhas de autocuidado.

Fonte: Elaboração própria dos estudos incluídos na revisão integrativa.

1. Fatores de risco ocupacionais

Pesquisas indicam correlação entre sintomas psíquicos e sofrimento relacionado ao trabalho, existindo três principais modelos conceituais: o modelo estresse-adaptação, o modelo demanda-controle e o burnout (THAMM *et al.*, 2021).



Doenças ocupacionais se apresentam como um grande inimigo no setor da saúde. Enfermeiras ao decorrer de suas atividades diárias encontram-se expostas aos mais diversos riscos biológicos, químicos, físicos e ergonômicos, tornando-se assim um grupo vulnerável para o desenvolvimento de doenças (físicas e emocionais), repercutindo tanto em sua qualidade de vida quanto na qualidade da assistência prestada. Essas profissionais em suas condições de trabalho são encarregadas de atividades com elevados níveis de responsabilidade, além de prestarem cargas horárias excessivas, levando-os a exaustão, alto nível de estresse, danos psicológicos e problemas fisiológicos (BARRETO, *et al.*, 2021).

Para isto, é necessária a criação de espaços onde os trabalhadores possam expressar suas ideias, anseios, condições de vida, saúde e trabalho, incrementando sua participação na elaboração institucional das políticas que lhes dizem respeito (BAADE, *et.*,2020).

2. Práticas de autocuidado

O autocuidado é uma estratégia fundamental para a manutenção da saúde mental diante de situações de crise. Estratégias voltadas para esse contexto pode ser trabalhada em conjunto com as próprias redes tradicionais de solidariedade, como família, amigos, comunidade entre os próprios colegas de trabalho (BARBOSA, *et al.*, 2023).

Outra estratégia para o autocuidado é a prática de atividades física no cotidiano dos indivíduos. O sedentarismo é um dos fatores de risco para agravos à saúde mais prevalentes na população mundial e brasileira, sendo identificado atualmente como um importante problema de saúde pública. Estudos têm mostrado que a atividade física pode cumprir um importante papel preventivo e terapêutico e deve, portanto, ser parte integrante das práticas terapêuticas em saúde (ARAUJO, *et al.*,2016).

Segundo ARAUJO *et al.*, 2016, algumas outras intervenções também podem ser utilizadas durante o expediente de trabalho como estratégias de intervenção para promoção da saúde dos trabalhadores, como práticas de exercícios de ginástica laboral, estímulo a pausas programadas e espaços de convivência entre os profissionais. Essas estratégias podem prevenir o adoecimento e melhorar os indicadores de saúde mental.



3. Impactos sobre a saúde e o desempenho profissional

A síndrome de Burnout, quando presente entre profissionais de enfermagem, está relacionada a diversos prejuízos à saúde física e mental, como exaustão persistente, transtornos de ansiedade, depressão e até enfermidades cardíacas. Além das implicações pessoais, o Burnout afeta negativamente a qualidade da assistência prestada, contribuindo para o aumento de falhas nos cuidados, redução na satisfação dos pacientes e prejuízos na dinâmica do trabalho em equipe. Diante dessa realidade, é fundamental adotar estratégias preventivas eficazes, tanto em âmbito individual quanto institucional. No que se refere ao indivíduo, práticas como atividade física regular, técnicas de relaxamento e gerenciamento adequado do tempo podem colaborar significativamente para o enfrentamento do estresse ocupacional (ARAUJO, et al.,2024).

A saúde da mulher enfermeira, frequentemente sobrecarregada pelas demandas da profissão e por responsabilidades familiares, exige atenção especial quanto ao autocuidado. A negligência com a própria saúde tem sido associada ao aumento do absenteísmo por motivo de doença, refletindo os impactos físicos e emocionais acumulados no exercício da profissão. Estudos indicam que mulheres apresentam maior propensão ao afastamento laboral, sendo o sexo feminino um fator de risco significativo. Esse cenário reforça a urgência de promover práticas de autocuidado e bem-estar entre enfermeiras, reconhecendo que cuidar de si é condição essencial para cuidar bem do outro (JIMÉNEZ, et al.,2024).

Marcada historicamente por jornadas extensas e sobrecarga de tarefas, a enfermagem está especialmente vulnerável aos efeitos da negligência com o autocuidado. A rotina exaustiva, o envolvimento constante com o sofrimento alheio e a falta de reconhecimento profissional favorecem o desgaste físico e emocional, contribuindo para o adoecimento crônico. Quando não há espaço para refletir sobre seu próprio processo de trabalho e bem-estar, a profissional tende a se distanciar de práticas que promovem sua saúde integral. Cuidar do outro sem voltar o olhar para si mesma compromete não apenas a qualidade da assistência, mas também a sustentabilidade da sua atuação profissional (TEIXEIRA, et al., 2009).



4. Estratégicas institucionais e políticas de suporte

A saúde da mulher enfermeira deve ser compreendida a partir de uma perspectiva ampliada, que reconheça não apenas os impactos físicos do exercício profissional, mas também as interseccionalidades de gênero, raça e classe que permeiam sua trajetória no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Representando a maioria da força de trabalho na área da saúde, essas profissionais enfrentam sobrecarga laboral, jornadas múltiplas, estresse crônico e adoecimento psíquico, frequentemente negligenciados nas políticas públicas vigentes. Nesse contexto, é fundamental que a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM) avance na incorporação de estratégias que contemplem as especificidades das trabalhadoras da saúde. Conforme aponta o Conselho Nacional de Saúde (2024), “as políticas para mulheres focam majoritariamente no período gestacional, desconsiderando a autonomia corporal”, evidenciando a necessidade de uma abordagem interseccional que reconheça a mulher enfermeira como sujeito de direitos, assegurando seu acesso integral à saúde em todas as etapas da vida. Para tanto, torna-se imprescindível o fortalecimento de políticas que garantam condições dignas de trabalho, acesso a serviços de saúde mental, ações preventivas, valorização profissional e espaços institucionais de escuta e acolhimento, contribuindo para a promoção do autocuidado das profissionais que atuam no cuidado ao outro. (CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE, 2024).



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que a mulher profissional da enfermagem enfrenta desafios significativos no que tange à preservação da própria saúde, em especial devido à rotina intensa, às jornadas prolongadas de trabalho, à sobrecarga emocional e à exposição constante a fatores de risco ocupacionais. Esses aspectos contribuem diretamente para o surgimento de doenças físicas e emocionais, como distúrbios musculoesqueléticos, hipertensão, síndrome de burnout e outros agravos à saúde.

A análise dos estudos demonstrou que, embora o autocuidado seja um conceito amplamente reconhecido na prática da enfermagem, sua aplicação na vida das próprias profissionais ainda é limitada. A baixa adesão a práticas de autocuidado, como pausas regulares, atividade física, alimentação saudável e suporte psicológico, é reflexo de um sistema que não favorece o cuidado da cuidadora.

Durante a realização da pesquisa, constatou-se a escassez de publicações recentes e específicas sobre o autocuidado da mulher enfermeira, o que dificultou a coleta de dados atualizados. Essa ausência de estudos reforça a necessidade urgente de ampliar o debate acadêmico sobre o tema, estimulando novas produções científicas que visem compreender e valorizar a saúde de quem cuida.

Ficou evidente a necessidade de ações mais eficazes por parte das instituições de saúde e políticas públicas, com foco na valorização do trabalho da mulher enfermeira, na promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e no desenvolvimento de estratégias que incentivem o autocuidado e garantam o bem-estar físico, emocional e psicológico dessas profissionais.

Portanto, promover o autocuidado entre as mulheres na enfermagem não deve ser visto como uma responsabilidade individual isolada, mas como uma prioridade coletiva que envolve gestores, políticas institucionais e o próprio sistema de saúde. Cuidar de quem cuida é essencial para assegurar um cuidado de qualidade à população e a sustentabilidade da prática profissional da enfermagem.

AGRADECIMENTOS



Antes de qualquer palavra, o nosso mais profundo e sincero agradecimento vai para Deus. Foi Ele quem nos sustentou em cada etapa desta jornada, nos concedendo força nos momentos de fraqueza, luz nos dias de incerteza e coragem para seguir adiante quando tudo parecia difícil. Sua presença foi constante, mesmo quando nossos corações estavam cansados. A Ele, toda honra e toda glória, pois sem a Sua graça, nada disso teria sido possível.

Aos nossos pais, nossa base, nosso exemplo e nosso maior apoio. Agradecemos por cada sacrifício silencioso, cada palavra de incentivo e cada gesto de amor ao longo dessa caminhada. Foram vocês que estiveram ao nosso lado desde os primeiros passos, e continuam sendo nosso maior refúgio. Este TCC não é apenas uma conquista nossa, mas também de vocês, que sempre acreditaram e sonharam conosco.

Agradecemos também, com imenso carinho, uma à outra. Realizar este Trabalho de Conclusão de Curso em dupla foi uma experiência intensa e transformadora. Enfrentamos juntas os desafios da pesquisa, os momentos de pressão, as dúvidas e as dificuldades que fazem parte da vida acadêmica. Dividimos responsabilidades, apoiamos um ao outro e crescemos, não só como estudantes, mas como futuras profissionais da Enfermagem. Essa parceria foi essencial para que tudo se tornasse possível.

Este trabalho representa muito mais do que o fim de um curso. Representa noites de estudo, práticas, teorias, superações e, acima de tudo, amor pela profissão que escolhemos seguir. Ser enfermeiro(a) é cuidar com o coração, é acolher, é servir — e este TCC é apenas o começo de uma missão que carregamos com orgulho.

Com gratidão transbordando no peito, encerramos essa etapa certos de que cada esforço valeu a pena.

Muito obrigado!



REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Grayce Alencar *et al.* Dupla jornada de trabalho: implicações na saúde da enfermeira. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, p. 3401-3410, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/view/11422>. Acesso em: 12 abr. 2025.

BAMONDE, João *et al.* O impacto do trabalho por turnos na saúde dos enfermeiros: revisão integrativa. **Revista de Investigação & Inovação em Saúde**, v. 3, n. 2, p. 101-110, 2020. Disponível em: <https://riis.essnortecvp.pt/index.php/RIIS/article/view/85>. Acesso em: 12 abr. 2025.

BARBOSA, Valéria Lima; FERREIRA, Luzia Sousa. Desdobramento do risco ergonômico na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem na unidade de terapia intensiva. **Revista Liberum accessum**, v. 16, n. 1, p. 15-31, 2024. Disponível em: <https://revista.liberumaccessum.com.br/index.php/RLA/article/view/266/263>. Acesso em: 13 abr. 2025.

DE OLIVEIRA LIMA, Lucas Alves; JUNIOR, Paulo Lourenço Domingues; DE OLIVEIRA GOMES, Olga Venimar. **Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde**. Boletim de Conjuntura (BOCA), v. 16, n. 47, p. 264-283, 2023. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/2653>. Acesso em: 12 abr. 2025.

DAS MERCES, Magno Conceição *et al.* Síndrome de Burnout em Enfermeiras da Atenção Básica à Saúde: uma revisão integrativa. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, v. 5, n. 2, p. 100-104, 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/282420183_SINDROME_DE_BURNOUT_EM_ENFERMEIROS_DA_ATENCAO_BASICA_A_SAUDE. Acesso em: 12 abr. 2025.

DE MOURA, Kleython Cabral; DE SOUZA, Júlio Cesar Pinto. O autocuidado na perspectiva psicológica do exercício laboral da enfermagem: compreensão fenomenológico existencial. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 11, p. 21137-21160, 2023. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/2061>. Acesso em: 12 abr. 2025.

DOMINGUES, Jaqueline Gonçalves *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis em profissionais de enfermagem de um hospital filantrópico no Sul do Brasil. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 28, p. e2018298, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/JnmQh9h3WtSvVGMcVCnYyvdl/>. Acesso em: 12 abr. 2025.



DO PORTO, ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM. **Autocuidado: um foco central da enfermagem. Um Foco Central da Enfermagem**, p. 1-142, 2021. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/entities/publication/3dab0df7-f5cc-4b8d-aa62-7eb9171089d2/full>. Acesso em: 12 abr. 2025.

DO CARMO, Kailani Mello *et al.* Perfil da enfermagem brasileira sob a perspectiva de classe, gênero e raça/cor da pele. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 16, n. 3, p. e3549-e3549, 2024. Disponível: <https://www.researchgate.net/publication/378820372> Perfil da enfermagem brasileira sob a perspectiva de classe genero e racacor da pele. Acesso em: 12 abr.2025.

JESUS, Stefhanie Conceição de *et al.* Honneth: Contribuições para o cuidar em enfermagem à luz do amor, direito e solidariedade. **Revista Cuidarte**, v. 12, n. 1, 2021. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732021000100407. Acesso em: 12 abr.2025.

MEDEIROS, Paulo Adão de *et al.* Condições de saúde entre profissionais da atenção básica em saúde do município de Santa Maria: RS. **Rev. bras. ciênc. saúde**, p. 115-122, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/view/18961>. Acesso em: 12 abr. 2025.

SANTANA, Tamiles Daiane Borges *et al.* Avanços e desafios da concretização da política nacional da saúde da mulher: reflexão teórica. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 17, n. 61, 2019. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/6012. Acesso em: 12 abr. 2025.

SHIMANO, Suraya Gomes Novais. Saúde da Mulher Trabalhadora. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 8, n. 2, p. 176-176, 2020. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/4523>. Acesso em: 12 abr. 2025.

SILVA, Aline Costa da *et al.* **Autocuidado a luz da teoria de Dorothea Orem: panorama da produção científica brasileira**. 2023. Disponível em: https://riu.ufam.edu.br/bitstream/prefix/6729/3/TCC_KaremPolianaSantosdaSilva.pdf. Acesso em: 12 abr.2025.

SOUTO, Kátia; MOREIRA, Marcelo Rasga. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: protagonismo do movimento de mulheres. **Saúde em Debate**, v. 45, n. 130, p. 832-846, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/4JncpcMDZ7TQ9Hd7dkMPMpt/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 abr. 2025.



SOUZA, Verusca Soares de et al. Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem atuantes em setores críticos. **Revista cuidarte**, v. 9, n. 2, p. 2177-2186, 2018. Disponível em http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732018000202177&lng=es&nrm=iso. Acesso em 12 abr. 2025.

JARRUCHE, Layla Thamm; MUCCI, Samantha. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. **Revista Bioética**, Brasília, v. 29, n. 1, p. 162–173, 2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/3615/361570669017/html/>. Acesso em: 19 maio 2025.

CARDOSO, Gustavo Marques Porto; OLIVEIRA, Juliana Mascarenhas Leite; CARNEIRO, Beatriz Araújo; BASTOS, Mineia Araújo Carneiro; CARDOSO, Gustavo Marques Porto; FIGUEREDO, Wilton Nascimento. Condições de trabalho da enfermagem: uma revisão integrativa. **REVISA**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 13–21, 2021. Disponível em: <https://rdcsa.emnuvens.com.br/revista/article/view/502>. Acesso em: 19 maio 2025.

ANDRADE, G. B.; SOARES, L. da silva; SIQUEIRA, H. C. H.; YASIN, J. C. M.; BARLEM, J. G. T.; SILVA, T. L. Autocuidado do enfermeiro em relação aos riscos de acidentes de trabalho: dificuldades e facilidades. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 4, p. e73943048, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i4.3048. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3048>. Acesso em: 19 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher**. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf. Acesso em: 19 maio 2025.

BARBOSA, Nanielle Silva; COSTA, Ana Paula Cardoso; RIBEIRO, Amanda Alves de Alencar; ROCHA, Eukália Pereira da; RIBEIRO, Paulo Victor de Sousa; FERNANDES, Marluce Astrês. Práticas de autocuidado em saúde mental de enfermeiros na pandemia da COVID-19. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, [S. l.], v. 97, n. 2, p. e023116, 2023. DOI: 10.31011/reaid-2023-v.97-n.2-art.1717. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/1717>. Acesso em: 21 maio 2025.

Araujo, G.; Sousa, S.; Lury, S.; Jesus, W.; Farias, P. (Orient.) Estratégias de prevenção do burnout na enfermagem: uma revisão literária. **Revista FT**, v. 28, n. 135, 2024. DOI: 10.5281/zenodo.11480048. Disponível em: <https://revistaft.com.br/estrategias-de-prevencao-do-burnout-na-enfermagem-uma-revisao-literaria/>. Acesso em: 21 maio 2025.



JIMÉNEZ, Odalina del Carmen Martínez; NOGUEIRA, Lídy Tolstenko; LIRA, Jefferson Abraão Caetano; SILVA, Abiúde Nadabe e; ROCHA, Álvaro Sepúlveda Carvalho; ARAÚJO, Luana Bastos; SANTOS, Giovanna Vitória Aragão de Almeida; CARVALHO, Kauan Gustavo de. Fatores associados ao absenteísmo no trabalho de profissionais de enfermagem. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, São Paulo, v. 98, n. 1, p. e024275, 2024. DOI: <https://doi.org/10.31011/reaid-2024-v.98-n.1-art.2157>. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/2157>. Acesso em: 21 maio 2025.

TEIXEIRA, Rosária de Campos; MANTOVANI, Maria de Fátima. Enfermeiros com doença crônica: as relações com o adoecimento, a prevenção e o processo de trabalho. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 43, n. 2, p. 412–418, jun. 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000200022>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/J9PDLH9p5rNT6rGx4HrQkbs/>. Acesso em: 21 maio 2025.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher precisa ser interseccional para assegurar direito à saúde. **Conselho Nacional de Saúde**, Brasília, 19 mar. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/assuntos/noticias/2024/marco/politica-nacional-de-atencao-integral-a-saude-da-mulher-precisa-ser-interseccional-para-assegurar-direito-a-saude>. Acesso em: 21 maio 2025.