

Experiência Profissional e Saúde Mental em Enfermeiros: Impacto no Sono e Bem-Estar Psicológico

Jeniffer Cruz¹, Manuel Brás², Eugénia Anes²



Instituto Politécnico de Bragança,
Auditório Alcino Miguel
9h30 às 17h30
11 de julho de 2025



¹Escola Superior de Saúde - Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

²Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal.

INTRODUÇÃO: Enfermeiros com pouca experiência enfrentam maiores desafios emocionais. A transição do ensino para o contexto clínico exige adaptação intensa, afetando a saúde mental e o sono (João et al., 2018; Brinkman et al., 2023).

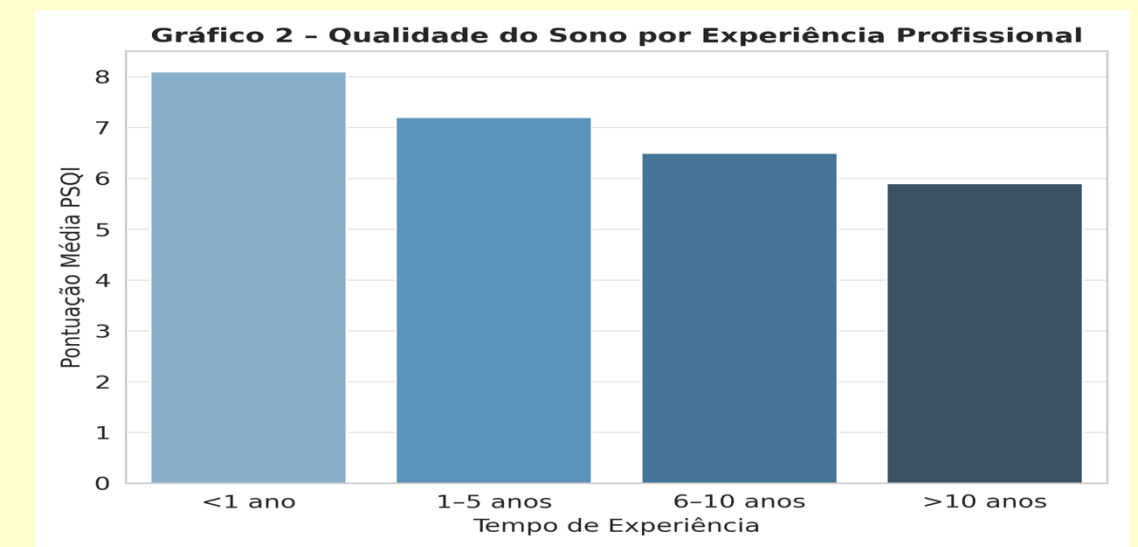
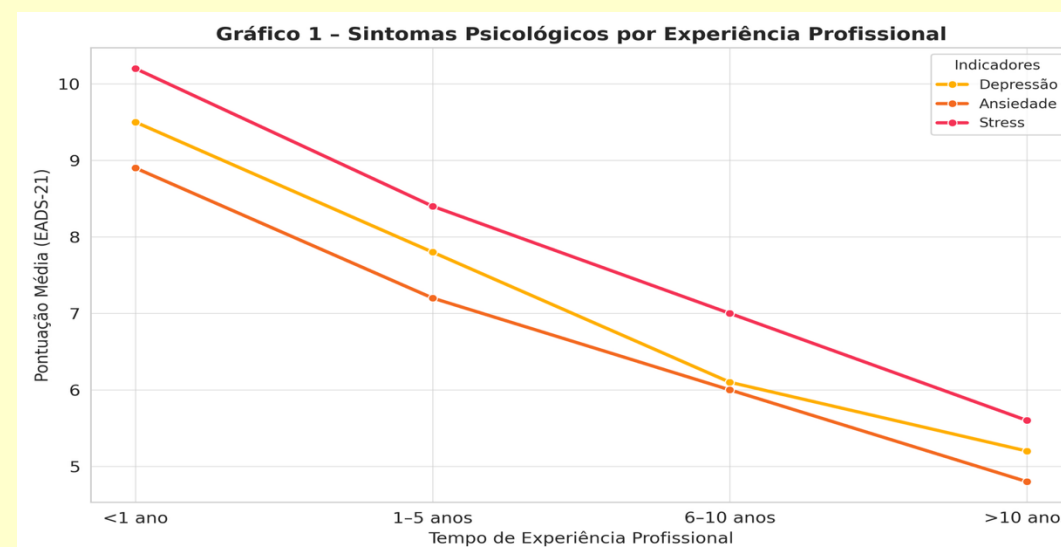
OBJETIVOS: Avaliar se a **menor experiência profissional** se associa a **piores níveis de saúde mental** e **qualidade do sono** em enfermeiros portugueses.

METODOLOGIA: Quantitativa, transversal, descritivo-correlacional. Amostragem não probabilística, amostra de 118 enfermeiros. Instrumentos: EADS-21 (Apóstolo et al., 2006) e PSQI-PT. Análise: Kruskal-Wallis e Bonferroni ($p < 0,05$). Ética: Helsínquia (WMA, 2013) e Oviedo (1997)

POPULAÇÃO ALVO: A população-alvo deste estudo é composta por enfermeiros portugueses em exercício profissional ativo, abrangendo diversas unidades de saúde públicas e privadas. A amostra incluiu indivíduos com diferentes níveis de experiência profissional, desde recém-formados (menos de 1 ano de exercício) até profissionais com mais de 10 anos de prática clínica. Esta heterogeneidade permitiu observar o impacto da antiguidade laboral na saúde mental e na qualidade do sono. A seleção desta população justifica-se pela necessidade de compreender o processo de adaptação profissional e os fatores de risco psicossociais associados ao início da carreira, etapa crítica na trajetória do enfermeiro (Kunzweiler et al., 2016; Borges et al., 2021).

RESULTADOS: Indicadores de Saúde Mental e Qualidade do Sono por Tempo de Experiência Profissional

Experiência	Depressão	Ansiedade	Stress	PSQI Sono
<1 ano	9.5	8.9	10.2	8.1
1-5 anos	7.8	7.2	8.4	7.2
6-10 anos	6.1	6.0	7.0	6.5
>10 anos	5.2	4.8	5.6	5.9



DISCUSSÃO: Enfermeiros com <1 ano de experiência apresentaram níveis significativamente mais elevados de sofrimento psicológico e pior sono. A menor experiência associa-se a maior vulnerabilidade psíquica. A evidência corrobora estudos que destacam o papel protetor da experiência clínica (Kunzweiler et al., 2016; Borges et al., 2021; Brinkman et al., 2023).

CONCLUSÃO: A transição para o trabalho clínico exige apoio. **Programas de mentoria e suporte emocional** podem reduzir riscos e facilitar uma integração mais saudável na profissão.

PALAVRAS CHAVE: Experiência profissional; Saúde mental; Sono; Enfermagem; Ansiedade; Depressão.

REFERENCIAS

- Apóstolo, J., Mendes, A. C., & Azeredo, Z. A. (2006). Adaptação para a população portuguesa da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) de Lovibond e Lovibond. *Revista de Enfermagem Referência*, 2(4), 9–17.
- Borges, E. M., Silva, L. B., & Fonseca, R. L. (2021). Burnout entre enfermeiros: implicações para o autocuidado e saúde mental. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29, e3507. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4413.3507>
- Brinkman, J., Chen, Y., & Riedel, M. (2023). *Physiology of sleep*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482512/>
- Conselho da Europa. (1997). *Convenção sobre os Direitos Humanos e a Biomedicina (Convenção de Oviedo)*. Estrasburgo: Conselho da Europa.
- João, K. A., Ribeiro, J., & Silva, C. F. (2018). Sleep quality and mental health in university students and professionals: A comparative study. *Sleep Medicine*, 46, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.11.021>
- Kunzweiler, K., Heinemann, S., Schmitt, V. H., & Nienhaus, A. (2016). Factors influencing sleep quality among nursing staff: A cross-sectional study. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 11(28). <https://doi.org/10.1186/s12995-016-0112-z>
- World Medical Association (WMA). (2013). *Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. *JAMA*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>