

# Carga horária semanal e sofrimento psicológico em enfermeiros em Portugal

Jeniffer Cruz<sup>1</sup>, Manuel Brás<sup>2</sup>, Eugénia Anes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Saúde - Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

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



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



**INTRODUÇÃO:** Enfermeiros enfrentam exigências elevadas e longas jornadas laborais. Estudos associam excesso de carga horária a **depressão, ansiedade e stress**. Esta realidade compromete a qualidade dos cuidados e o bem-estar da equipa de enfermagem (Maslach & Leiter, 2016; OMS, 2022).

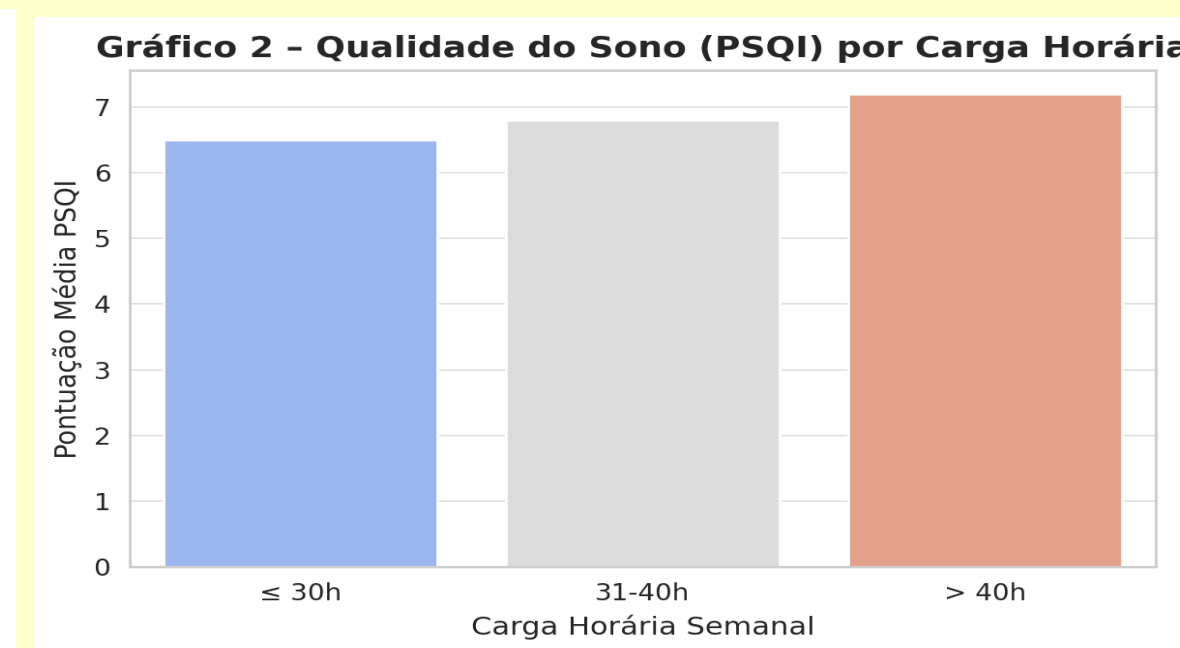
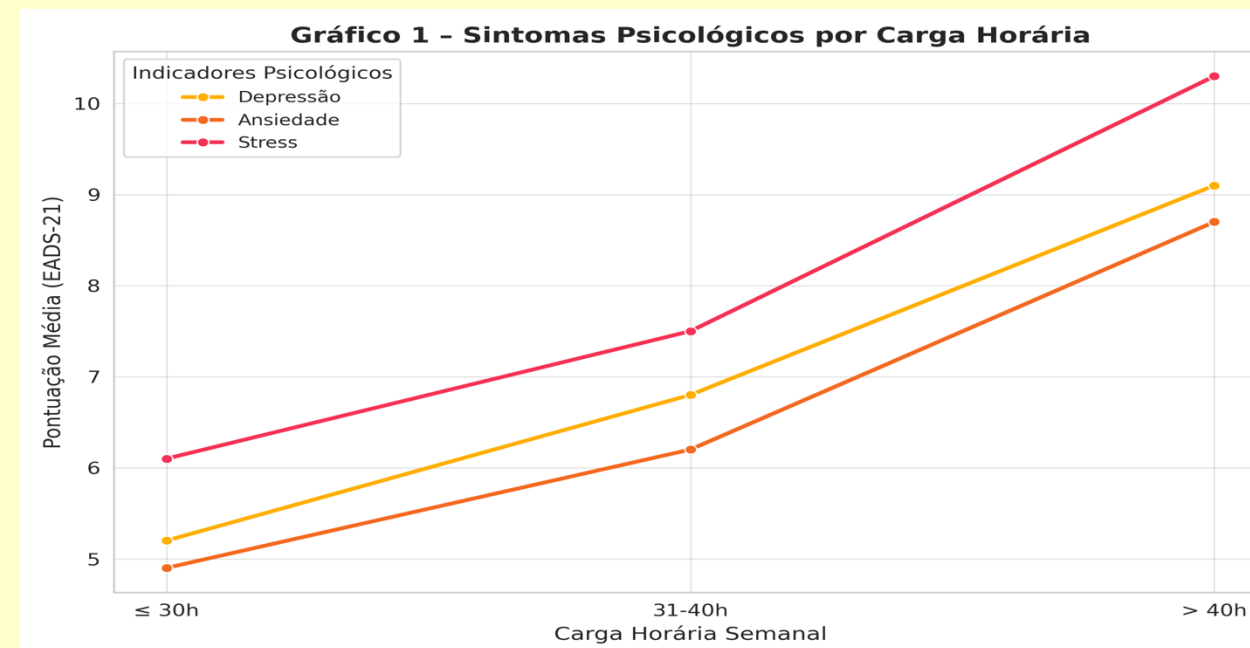
**OBJETIVOS:** Analisar a relação entre **carga horária semanal** e **níveis de sofrimento psicológico** entre enfermeiros em Portugal.

**METODOLOGIA:** Quantitativa, transversal, descritivo-correlacional. Amostragem não probabilística em bola de neve: amostra de **118 enfermeiros portugueses**. Instrumentos: **EADS-21** (Apóstolo et al., 2006) e **PSQI-PT**. Análise estatística com **Kruskal-Wallis e Bonferroni (p<0,05)**. Ética conforme Declaração de Helsínquia e Convenção de Oviedo

**POPULAÇÃO ALVO:** Profissionais de enfermagem a exercer em Portugal, com diversidade de sexo, idade e tipologia de serviço.

**RESULTADOS:** tabela Indicadores Psicológicos por Carga Horária

Carga Horária	Depressão	Ansiedade	Stress	PSQI (Sono)
≤ 30h	5.2	4.9	6.1	6.5
31–40h	6.8	6.2	7.5	6.8
> 40h	9.1	8.7	10.3	7.2



**DISCUSSÃO:** Cargas > 40h semanais associam-se a níveis elevados de sofrimento psicológico (p<0,05). Apesar de não haver diferença significativa na qualidade do sono, observou-se tendência negativa. Estes dados reforçam a evidência de burnout e riscos psicossociais (Maslach & Leiter, 2016; OMS, 2022). No contexto português, estudos recentes (Seabra et al., 2025; Ribeiro et al., 2022) confirmam a sobrecarga como preditor de mal-estar emocional.

**CONCLUSÕES:** É urgente reavaliar políticas laborais. Jornadas prolongadas comprometem a saúde mental dos enfermeiros. Recomendam-se intervenções organizacionais que promovam **equilíbrio trabalho-vida pessoal**.

**PALAVRAS CHAVE:** Carga horária; Saúde mental; Depressão; Ansiedade; Stress; Enfermeiros; Qualidade de vida no trabalho.

## REFERENCIAS

- Apóstolo, J., Mendes, A. C., & Azeredo, Z. A. (2006). Adaptação da EADS-21 à população portuguesa. *Revista de Enfermagem Referência*, 2(4), 9–17.
- Dyrbye, L. N., West, C. P., Sinsky, C. A., Trockel, M., & Shanafelt, T. D. (2020). Medical licensure questions and physician reluctance to seek care. *Mayo Clinic Proceedings*, 95(10), 2068–2078.
- Garrouste-Orgeas, M. et al. (2015). Impact of extended work hours on ICU nurses' mental health. *Intensive Care Medicine*, 41(4), 608–616.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Organização Mundial da Saúde. (2022). *Mental health and working conditions: Guidance for health sector leaders*. Genebra: WHO.
- Poghosyan, L., Clarke, S. P., Finlayson, M., & Aiken, L. H. (2010). Nurse burnout and quality of care. *Journal of Nursing Scholarship*, 42(1), 56–64.
- Ribeiro, C. B., Silva, F. T., & Sousa, P. D. (2022). Stress ocupacional e saúde mental em enfermagem: revisão integrativa. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 27, 51–60.
- Seabra, D., Monteiro, S., & Barros, L. (2025). Estudo nacional sobre saúde mental dos enfermeiros em Portugal: Relatório preliminar. *Observatório da Saúde em Enfermagem*.
- World Medical Association (WMA). (2013). Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *JAMA*, 310(20), 2191–2194.