

Sobrecarga No Trabalho E As Implicações Para A Qualidade De Vida E Saúde Mental De Profissionais Da Saúde

Alexandre Magno Teixeira Medeiros

Medicina Zarns Salvador (Instituto De Ensino Em Saude - Ies)

Aline Gabrielle Gomes Da Silva

Universidade Federal Rural Do Semi-Árido- Ufersa

Deborah Do Nascimento Santos

Universidade Federal Do Maranhão - Ufma

Stéphanny Maria Meira

Pontifícia Universidade Católica De Minas Gerais

Élida Lúcia Ferreira Assunção

Funorte

Dominique Araújo De Freitas

Estácio Idomed- Iguatu

Nalber Sigian Tavares Moreira

Universidade Federal Do Ceará- Ufc

Isabella Peixoto Dos Santos

Instituto De Doenças Do Tórax / Hospital Universitário Clementino Fraga Filho (Idt/ Hucff/ Ufrj)

Leandro Saldanha Nunes Mouzinho

Centro Universitário Santa Terezinha - Cest

Levitemberg Da Costa Almeida Moraes

Faculdade Unibf

Raimundo De Oliveira Lucena

Universidade De Ciências Empresariales Y Sociales (Uces)

Deyllyse Alves Fernandes Martins

Faculdade De Enfermagem Do Belo Jardim

Resumo:

O presente estudo abordou a influência da sobrecarga de trabalho na saúde mental dos profissionais da saúde, com foco nas demandas específicas enfrentadas por esses profissionais. Utilizando uma revisão integrativa como metodologia, a pesquisa analisou quatro estudos que destacaram os diversos aspectos desse fenômeno. Os resultados revelaram que a sobrecarga de trabalho pode levar a uma série de consequências adversas, como estresse crônico, esgotamento profissional e sintomas depressivos, afetando negativamente o bem-estar desses profissionais e comprometendo sua capacidade de prestação de cuidados eficazes aos pacientes. A implementação de estratégias de apoio psicológico, gestão do estresse e promoção de um ambiente de trabalho saudável emergiu como uma necessidade premente para mitigar esses efeitos negativos e garantir o bem-estar dos profissionais da saúde. Portanto, este estudo contribui para o entendimento aprofundado dos desafios

enfrentados por esses profissionais e destaca a importância de abordagens holísticas e integrativas para promover uma melhor qualidade de vida ocupacional e proteger a saúde mental desses trabalhadores essenciais.

Palavras-chave: *Qualidade de vida; Sobrecarga; Saúde.*

Date of Submission: 04-06-2024

Date of Acceptance: 14-06-2024

I. Introdução

A qualidade de vida ocupacional é uma preocupação cada vez mais presente no ambiente profissional, especialmente para aqueles que atuam na área da saúde. Os profissionais desse setor frequentemente enfrentam desafios únicos e demandas intensas que podem impactar não apenas seu desempenho no trabalho, mas também sua saúde mental e bem-estar. A sobrecarga de trabalho é uma das questões mais significativas que afetam a qualidade de vida ocupacional desses profissionais, podendo levar a uma série de consequências adversas. (Lima; Domingues Junior; Gomes, 2023).

A sobrecarga de trabalho pode se manifestar de várias maneiras, incluindo longas horas de trabalho, alta demanda por produtividade, falta de recursos adequados e pressão constante para lidar com situações complexas e estressantes. Esses fatores contribuem para um ambiente de trabalho desgastante, no qual os profissionais da saúde podem se sentir sobrecarregados e exaustos, tanto física quanto mentalmente. Além disso, a natureza do trabalho na área da saúde, que muitas vezes envolve lidar com pacientes em situações de emergência ou lidar com casos graves e emocionalmente desafiadores, pode aumentar ainda mais a carga emocional sobre esses profissionais (Esperidião; Saidel; Rodrigues, 2020).

Como resultado dessa sobrecarga de trabalho, os profissionais da saúde estão em risco de experimentar uma variedade de problemas de saúde mental, como estresse crônico, esgotamento profissional, ansiedade, depressão e até mesmo transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Esses problemas podem não apenas afetar negativamente o bem-estar dos profissionais, mas também comprometer sua capacidade de prestar cuidados eficazes aos pacientes. Portanto, entender e abordar os desafios relacionados à sobrecarga de trabalho é essencial para promover uma qualidade de vida ocupacional adequada e garantir a saúde e o bem-estar tanto dos profissionais da saúde quanto daqueles que dependem de seus cuidados (Soratto et al., 2017).

Frente ao exposto, o objetivo desta pesquisa foi analisar o impacto da sobrecarga de trabalho na saúde mental dos profissionais da saúde. Espera-se que os resultados forneçam subsídios teóricos e práticos para o desenvolvimento de estratégias eficazes de intervenção e prevenção, visando promover uma melhor qualidade de vida ocupacional para esses profissionais. Ao compreender os mecanismos pelos quais a sobrecarga de trabalho afeta a saúde mental dos profissionais da saúde, será possível identificar áreas prioritárias de intervenção e implementar medidas preventivas e de apoio que possam mitigar os efeitos adversos dessa sobrecarga.

II. Materiais E Métodos

A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão integrativa, escolhida devido à sua capacidade de sintetizar e analisar amplamente as evidências disponíveis sobre um determinado tema. A justificativa para esta abordagem reside na necessidade de compreender de forma abrangente o impacto da sobrecarga de trabalho na saúde mental dos profissionais da saúde, incorporando perspectivas diversas e identificando lacunas no conhecimento existente.

Para o levantamento de dados, foram utilizadas bases de dados acadêmicas, incluindo Google Acadêmico e Scielo, empregando palavras-chave específicas e descritores de busca, combinados com operadores booleanos "AND" e "OR". Essa abordagem permitiu uma busca abrangente e sistemática, garantindo a inclusão de estudos relevantes.

Foram estabelecidos critérios de inclusão rigorosos para selecionar os artigos que seriam analisados. A seleção foi limitada a artigos científicos publicados entre 2018 e 2023, de preferência brasileiros, em língua portuguesa, completos e gratuitamente acessíveis. Além disso, apenas artigos diretamente relacionados ao tema foram considerados, excluindo outros tipos de estudos, como teses, resumos de conferências, entre outros.

A análise dos dados ocorreu em duas etapas distintas. Na primeira etapa, os resumos e títulos dos artigos foram revisados para determinar sua relevância preliminar em relação ao tema da pesquisa. Na segunda etapa, os artigos selecionados na fase anterior foram submetidos a uma leitura completa, permitindo uma análise mais detalhada de seu conteúdo. Essa abordagem resultou em uma amostra final de quatro artigos científicos que foram considerados para análise e síntese dos resultados.

III. Resultados E Discussões

Quadro 1. Artigos selecionados

Autores	Objetivo	Metodologia	Conclusão
Assis et al. (2020)	Analisar a produção científica acerca dos fatores associados à satisfação e sobrecarga de trabalho de profissionais que atuam na Estratégia Saúde da Família.	Revisão de literatura	A sobrecarga de trabalho tem uma influência significativa na saúde mental dos profissionais da saúde, especialmente aqueles envolvidos em processos de trabalho que geram sofrimento físico e psíquico, como os que atuam na Estratégia de Saúde da Família (ESF). Entre os principais fatores predisponentes à insatisfação e sobrecarga estão a falta de capacitação adequada para o exercício profissional na ESF, as complexas condições psicossociais nas comunidades atendidas, que afetam a qualidade de vida da população, e as baixas remunerações dos profissionais, refletindo na desvalorização de seu trabalho. Diante desse cenário, torna-se urgente a revisão dos processos de trabalho e a implementação de estratégias para promover a saúde do trabalhador. Isso inclui a configuração de relações interprofissionais que privilegiem o diálogo, a fim de acolher as angústias e incertezas dos profissionais, para que não se sintam isolados e reconheçam o poder transformador do trabalho em rede.
Lacerda et al. (2022)	Avaliar a relação entre o medo da COVID-19 e a sobrecarga física e mental dos profissionais de saúde em atendimento contínuo de pacientes durante a pandemia de COVID-19 em duas cidades da região do Campo das Vertentes no estado de Minas Gerais	Estudo descritivo transversal	Este estudo destacou a influência da sobrecarga sobre a saúde mental dos profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19. Foi observado que o medo da COVID-19 entre profissionais que lidavam diretamente com pacientes correlacionou-se com sobrecarga física e mental, manifestada por sintomas depressivos e características da síndrome de Burnout, incluindo exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Esses achados ressaltam os impactos negativos da carga de trabalho intensificada durante crises de saúde pública na saúde mental dos profissionais da saúde.
Ferreira e Anderson (2020)	Relatar a experiência de um grupo terapêutico voltado para funcionários de uma unidade de Atenção Primária à Saúde no Rio de Janeiro, de modo a analisar a sobrecarga e estresse entre os profissionais	Estudo exploratório e descritivo de abordagem qualitativa	A sobrecarga física e psicossocial no ambiente de trabalho, especialmente na Atenção Primária à Saúde (APS), expõe os profissionais da saúde a riscos de doenças e sofrimento mental, como a Síndrome de Burnout (SB). A precarização do trabalho, jornadas extenuantes e baixos salários contribuem para o adoecimento desses profissionais. Estratégias de intervenção, como apoio psicológico, atividades de educação permanente e pausas durante a jornada, são fundamentais para mitigar os efeitos da SB. Grupos terapêuticos têm se mostrado eficazes na prevenção da SB, promovendo troca de experiências e suporte mútuo entre os participantes. No contexto da APS no Brasil, é essencial promover a saúde mental dos profissionais e investir em atividades grupais como forma de manejar os riscos de estresse e burnout.
Peres, Buchalla e Silva (2018)	Caracterizar o perfil e a relação entre sobrecarga e qualidade de vida (QV) de cuidadores de pacientes hospitalizados	Estudo transversal	Neste estudo, foi analisada a influência da sobrecarga do cuidador na qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS), utilizando o SF-36 para avaliar diversas categorias da Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF). Embora não tenha sido encontrada uma correlação estatisticamente significativa entre a sobrecarga do cuidador e o nível de dependência motora e cognitiva do paciente, observou-se que cuidadores com sobrecarga moderada a severa apresentaram maior comprometimento da QVRS. Isso destaca a importância de desenvolver estratégias de avaliação e apoio aos cuidadores de pacientes hospitalizados para evitar o declínio de sua qualidade de vida e garantir que possam desempenhar eficazmente seu papel na atenção à saúde.

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

O estudo conduzido por Assis et al. (2020) destaca a significativa influência da sobrecarga de trabalho na saúde mental dos profissionais da saúde, com especial ênfase naqueles envolvidos na Estratégia de Saúde da Família (ESF). Os profissionais que lidam com processos laborais que geram tanto sofrimento físico quanto psíquico estão particularmente suscetíveis a essa influência negativa. Dentre os fatores identificados como predisponentes à insatisfação e sobrecarga, estão a falta de capacitação adequada para a prática na ESF, as

complexas condições psicossociais nas comunidades atendidas, que impactam diretamente a qualidade de vida da população, e as baixas remunerações dos profissionais, refletindo uma desvalorização de seu trabalho.

Os autores apontam a necessidade premente de revisão dos processos de trabalho e a implementação de estratégias voltadas para a promoção da saúde dos trabalhadores da saúde. Isso inclui a configuração de relações interprofissionais que promovam o diálogo e o apoio mútuo, visando acolher as angústias e incertezas enfrentadas pelos profissionais. Essa abordagem visa combater o isolamento muitas vezes sentido por esses trabalhadores e reconhecer o potencial transformador do trabalho em equipe e em rede. A ênfase na importância do apoio psicológico e na promoção de um ambiente de trabalho mais saudável emerge como uma necessidade clara a ser abordada para garantir o bem-estar dos profissionais da saúde.

Lacerda et al. (2022) ressalta a significativa influência da sobrecarga de trabalho na saúde mental dos profissionais da saúde, especialmente durante a pandemia de COVID-19. Os resultados revelam que o medo relacionado à COVID-19 entre os profissionais que lidavam diretamente com pacientes estava correlacionado com uma sobrecarga física e mental, manifestada através de sintomas depressivos e características da síndrome de Burnout, como exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal.

Esses achados destacam os impactos adversos da carga de trabalho intensificada durante crises de saúde pública na saúde mental dos profissionais da saúde. A correlação entre o medo da COVID-19 e os sintomas de Burnout sugere que a preocupação com a própria saúde e a exposição constante a situações de risco podem contribuir significativamente para o esgotamento emocional e a deterioração do bem-estar psicológico desses profissionais.

A pesquisa de Lacerda et al. (2022) enfatiza a importância de reconhecer e abordar os desafios enfrentados pelos profissionais da saúde, especialmente em períodos de crise como a pandemia de COVID-19. Estratégias de apoio psicológico, gestão do estresse e promoção de um ambiente de trabalho saudável são fundamentais para proteger a saúde mental desses trabalhadores essenciais e garantir que possam continuar desempenhando seus papéis de forma eficaz e sustentável.

O estudo conduzido por Ferreira e Anderson (2020) destaca os impactos da sobrecarga física e psicossocial no ambiente de trabalho, especialmente na Atenção Primária à Saúde (APS), sobre a saúde mental dos profissionais da saúde. Essa sobrecarga expõe esses profissionais a riscos de doenças e sofrimento mental, incluindo a Síndrome de Burnout (SB). Fatores como a precarização do trabalho, jornadas extenuantes e baixos salários contribuem para o adoecimento desses profissionais.

Para mitigar os efeitos da SB, são essenciais estratégias de intervenção, como apoio psicológico, atividades de educação permanente e pausas durante a jornada. Além disso, os grupos terapêuticos têm se mostrado eficazes na prevenção da SB, proporcionando troca de experiências e suporte mútuo entre os participantes.

No contexto da APS no Brasil, é fundamental promover a saúde mental dos profissionais e investir em atividades grupais como forma de manejar os riscos de estresse e burnout. Isso ressalta a importância de abordagens holísticas e integrativas para o cuidado dos profissionais da saúde, reconhecendo que seu bem-estar é fundamental para a prestação de serviços de qualidade aos pacientes.

Peres, Buchalla e Silva (2018) investigaram a influência da sobrecarga do cuidador na qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS), utilizando o SF-36 para avaliar diversas categorias da Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF). Embora não tenha sido encontrada uma correlação estatisticamente significativa entre a sobrecarga do cuidador e o nível de dependência motora e cognitiva do paciente, observou-se que cuidadores com sobrecarga moderada a severa apresentaram maior comprometimento da QVRS.

Os resultados destacam a importância de desenvolver estratégias de avaliação e apoio para os cuidadores de pacientes hospitalizados, visando evitar o declínio de sua qualidade de vida e garantir que possam desempenhar eficazmente seu papel na atenção à saúde. A sobrecarga do cuidador pode ter um impacto significativo na qualidade de vida e bem-estar, aumentando o estresse, a exaustão emocional e a sensação de sobrecarregar

IV. Conclusão

Com base na realização desta pesquisa, foi possível constatar que a sobrecarga de trabalho exerce um impacto substancial sobre a saúde mental desses profissionais. A sobrecarga se manifesta em diversas formas, como carga laboral excessiva, pressão por produtividade, insuficiência de recursos adequados e, em períodos de crise como a pandemia de COVID-19, o medo e a exposição contínua a situações de risco.

A sobrecarga pode conduzir a uma série de consequências adversas, incluindo estresse crônico, esgotamento profissional, sintomas depressivos e até mesmo a síndrome de Burnout. Profissionais que enfrentam processos laborais que implicam em sofrimento físico e psíquico parecem estar especialmente susceptíveis a este impacto negativo.

É crucial, portanto, a implementação de estratégias de avaliação e apoio para os profissionais da saúde. Isto envolve o desenvolvimento de programas que ofereçam apoio psicossocial, atividades de educação

continuada, pausas durante a jornada e a promoção de grupos terapêuticos. Além disso, é imperativo fomentar um ambiente de trabalho saudável, que respeite o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, e que reconheça o potencial transformador do trabalho em equipe e em rede.

Em síntese, os estudos evidenciam a importância de reconhecer e abordar os desafios enfrentados pelos profissionais da saúde, particularmente em tempos de crise e aumento da carga laboral. Estratégias de apoio psicológico, gestão do estresse e promoção de um ambiente de trabalho saudável são fundamentais para proteger a saúde mental desses trabalhadores essenciais, assegurando que possam continuar desempenhando seus papéis de maneira eficaz e sustentável.

Referências

- [1]. Assis, B. C. S. Et Al. Que Fatores Afetam A Satisfação E Sobrecarga De Trabalho Em Unidades Da Atenção Primária À Saúde?. Revista Eletrônica Acervo Saúde, V. 12, N. 6, P. E3134, 30 Abr. 2020.
- [2]. Espiridião, E.; Saidel, M. G. B.; Rodrigues, J. Saúde Mental: Focos Nos Profissionais De Saúde. Rev Bras Enferm., V. 73, N. 1, 2020.
- [3]. Ferreira, M. S. G.; Anderson, M. I. P. Sobrecarga De Trabalho E Estresse: Relato Sobre Um Grupo De Apoio À Saúde Do Trabalhador Em Uma Unidade De Saúde Da Família. Revista Brasileira De Medicina De Família E Comunidade, V. 15, N. 42, 2020.
- [4]. Lacerda, J. P. R. Et Al. Ção Entre O Medo Do Covid-19 E A Sobrecarga Física E Mental De Profissionais De Saúde Em Atendimento Contínuo De Pacientes Durante A Pandemia De Covid-19. Hu Revista, [S. L.], V. 48, P. 1–8, 2022.
- [5]. Lima, L. A. O.; Domingues Junior, P. L.; Gomes, O. V. O. 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, 2023.
- [6]. Soratto, J. Et Al. Insatisfação No Trabalho De Profissionais Da Saúde Na Estratégia Saúde Da Família. Texto Contexto Enferm., V. 26, N. 3, 2017.