

A associação entre sobrecarga laboral e a qualidade de vida no trabalho entre profissionais da saúde

Karina Silveira de Castro Namorato

Universidade: Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais - PUC MG

Adelcio Machado Dos Santos

Ufsc

Cássia Mara Alexandrino Silva

Universidade Federal de Lavras - UFLA

Layna Nunes Nascimento

Universidade Estadual do Oeste do Paraná - Unioeste

Marcelo Jacinto de Abreu

Centro Universitário Unicarioca (UniCarioca)

Ewerton Helder Bentes De Castro

Universidade Federal Do Amazonas

Janderson Costa Meira

Universidade Federal Do Paraná

Rodolfo Claudio da Cruz

Unemat Caceres -MT

Vânia Machado de Aguiar Cunha Guerra

UFRN

Alicia Viviana Mendez

UNITEPC

Rodrigo Sergio da Silva Rodrigues

Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará.

Fernanda Paula Soler Pavanello

Universidade: Uninove

Resumo: A pesquisa teve como objetivo analisar a influência da sobrecarga de trabalho na saúde mental de profissionais da saúde, utilizando uma abordagem qualitativa com 15 participantes de um hospital público brasileiro. Por meio de entrevistas em profundidade, foi possível identificar os desafios enfrentados pelos profissionais, como longas jornadas, alta carga emocional e falta de reconhecimento. Os resultados revelaram que a sobrecarga de trabalho não apenas compromete a saúde mental dos profissionais, mas também sua motivação e engajamento. A falta de apoio organizacional adequado intensifica esse quadro, criando um ciclo

negativo. Além disso, os participantes destacaram as implicações físicas e psicológicas da sobrecarga de trabalho, ressaltando a necessidade de intervenções que promovam não apenas a redução da carga laboral, mas também o apoio emocional e psicológico. Estratégias de enfrentamento, como buscar apoio social e praticar atividades de lazer, são adotadas pelos profissionais, mas políticas e programas de intervenção são essenciais para promover um ambiente de trabalho mais equilibrado e saudável. Assim, a pesquisa destaca a importância de reconhecer e abordar os desafios específicos enfrentados pelos profissionais de saúde, visando melhorar sua qualidade de vida ocupacional e bem-estar.

Palavras-chave: *Qualidade de vida no trabalho; Sobrecarga; Saúde mental; Profissionais da saúde; Bem-estar.*

Date of Submission: 09-06-2024

Date of Acceptance: 21-06-2024

I. Introdução

A qualidade de vida ocupacional é um tema de extrema relevância nos dias atuais, especialmente para profissionais da saúde, cujas atividades frequentemente envolvem uma carga emocional intensa e demandas laborais significativas. Dentro desse contexto, a influência da sobrecarga de trabalho sobre a saúde mental desses profissionais emerge como uma preocupação central. A sobrecarga de trabalho pode se manifestar de diversas formas, incluindo longas horas de trabalho, falta de recursos adequados, pressão por resultados e a complexidade das tarefas realizadas. Esses fatores podem contribuir para o aumento do estresse, da ansiedade e até mesmo do esgotamento profissional, afetando diretamente a qualidade de vida e o bem-estar psicológico dos trabalhadores da saúde (Assis et al., 2020; Lima; Domingues Junior; Gomes, 2023).

Os profissionais da saúde, como médicos, enfermeiros e técnicos de saúde, desempenham um papel vital na sociedade, lidando diariamente com situações desafiadoras e muitas vezes traumáticas. A natureza exigente e intensa dessas profissões pode levar a altos níveis de estresse ocupacional, colocando em risco a saúde mental e emocional dos trabalhadores. A sobrecarga de trabalho pode resultar em problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade, síndrome de burnout e até mesmo traumas psicológicos relacionados ao trabalho. Além disso, a exaustão emocional e a falta de apoio organizacional adequado podem agravar ainda mais esses problemas, criando um ciclo negativo que compromete a qualidade de vida e o desempenho profissional (Ferreira; Anderson, 2020).

Diante desse cenário, é fundamental compreender os impactos da sobrecarga de trabalho sobre a saúde mental dos profissionais da saúde, a fim de desenvolver estratégias eficazes de prevenção e intervenção. Investir em políticas organizacionais que promovam um ambiente de trabalho saudável e equilibrado, fornecer suporte psicológico e emocional adequado aos profissionais e implementar programas de gerenciamento de estresse e autocuidado são medidas essenciais para mitigar os efeitos negativos da sobrecarga de trabalho e promover uma melhor qualidade de vida ocupacional para os trabalhadores da saúde (Lacerda et al., 2022)..

Frente ao exposto, o objetivo desta pesquisa foi analisar a influência da sobrecarga de trabalho sobre a saúde mental de profissionais da saúde. O estudo foi delimitado a quinze profissionais de um hospital público brasileiro, tendo, portanto, uma abordagem metodológica qualitativa. Espera-se que os resultados desta pesquisa forneçam subsídios teóricos e práticos para uma compreensão mais aprofundada dos efeitos da sobrecarga de trabalho na saúde mental desses profissionais.

II. Materiais e métodos

Para realizar esta pesquisa exploratória com abordagem qualitativa, foi adotada uma série de procedimentos metodológicos específicos. A amostra foi composta por quinze profissionais de um hospital público brasileiro, selecionados por conveniência devido à facilidade de acesso e disponibilidade dos participantes. A escolha por profissionais de saúde desse contexto foi motivada pela relevância do tema e pela necessidade de compreender os desafios enfrentados por esses trabalhadores em seu ambiente de trabalho.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas em profundidade, uma técnica qualitativa que permite uma exploração detalhada das experiências, percepções e vivências dos participantes. Inicialmente, foi feito um contato inicial com o gestor do hospital para obter permissão e apoio para a realização da pesquisa. Em seguida, as entrevistas foram agendadas com os profissionais voluntários, garantindo a diversidade de ocupações e experiências dentro da amostra.

Durante as entrevistas, os participantes foram informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa, garantindo o consentimento informado para a gravação das conversas. As entrevistas foram conduzidas de forma individual e em um ambiente confortável e privado, permitindo que os participantes se expressassem livremente sobre suas experiências e percepções em relação à sobrecarga de trabalho e seus efeitos na saúde mental.

Para garantir a fidedignidade e a qualidade dos dados, foram utilizados gravadores para registrar as entrevistas, além de anotações de campo para registrar observações e insights relevantes. Após a coleta de dados, foi realizada uma análise do discurso, uma abordagem qualitativa que busca identificar padrões, temas e significados subjacentes nos dados textuais. Essa análise permitiu uma compreensão mais aprofundada das experiências dos profissionais da saúde em relação à sobrecarga de trabalho e seus impactos na saúde mental, fornecendo insights valiosos para o desenvolvimento de estratégias de sensibilização e prevenção nas escolas.

III. Resultados e discussões

Os resultados da pesquisa revelaram os desafios enfrentados pelos profissionais de saúde no contexto da sobrecarga de trabalho e seus impactos na saúde mental. Os relatos dos participantes destacaram a intensidade das demandas laborais, incluindo longas jornadas de trabalho, alta carga emocional e falta de recursos adequados para lidar com situações complexas. O entrevistado E2 descreveu: "Nossos plantões são exaustivos e muitas vezes lidamos com situações de emergência que nos deixam emocionalmente esgotados." De forma complementar, os entrevistados E6 e E9 destacaram, respectivamente, que "a exaustão emocional no setor público da saúde é enorme" e "a sobrecarga é intensificada com o desgaste emocional oriundo do trabalho".

Os profissionais de saúde enfrentam uma série de desafios decorrentes da sobrecarga de trabalho, os quais têm impactos significativos em sua saúde mental. A menção à intensidade das demandas laborais, como longas jornadas de trabalho e situações de emergência, ressalta a natureza extenuante e estressante do ambiente de trabalho desses profissionais.

A descrição de plantões exaustivos e o sentimento de esgotamento emocional indicam a presença de um fator crítico de estresse, que pode levar à exaustão física e emocional. Isso sugere uma necessidade urgente de intervenções para promover o bem-estar desses profissionais e mitigar os efeitos negativos da sobrecarga de trabalho em sua saúde mental. Além disso, as citações dos entrevistados destacam a dimensão do desgaste emocional enfrentado pelos profissionais de saúde no setor público. A referência à "enorme exaustão emocional" e à intensificação da sobrecarga de trabalho devido ao desgaste emocional ressalta a interação entre os aspectos físicos e psicológicos do estresse ocupacional. Essa exaustão emocional pode resultar em sintomas de esgotamento profissional, como sentimentos de despersonalização e baixa realização pessoal, que podem comprometer ainda mais a saúde mental dos profissionais.

Os resultados destacam a importância de abordar não apenas os aspectos tangíveis da sobrecarga de trabalho, como as longas horas de trabalho, mas também as questões emocionais e psicológicas associadas a ela. Estratégias de intervenção devem visar não apenas a redução da carga de trabalho, mas também o apoio emocional e psicológico dos profissionais de saúde, promovendo assim um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável.

Além dos aspectos mencionados, os entrevistados também ressaltaram a falta de reconhecimento e valorização de seu trabalho como um fator adicional de estresse e insatisfação. O entrevistado E8 expressou: "É desanimador trabalhar tanto e sentir que nosso esforço muitas vezes passa despercebido. Isso acaba minando nossa motivação e comprometimento com o trabalho." Da mesma forma, o entrevistado E10 acrescentou: "A falta de reconhecimento por parte da gestão pode afetar nossa autoestima e nos fazer questionar o sentido do nosso trabalho."

Com base nos relatos dos profissionais, observa-se um aspecto crucial no ambiente de trabalho dos profissionais de saúde: a falta de reconhecimento e valorização por parte da gestão. Este ponto foi enfatizado pelos participantes como um fator adicional de estresse e insatisfação. Sentir que seu esforço e dedicação passam despercebidos pode ter um impacto significativo no bem-estar emocional desses profissionais. Ao se depararem com a falta de reconhecimento, eles expressaram sentimentos de desânimo e frustração, apontando que isso pode minar sua motivação intrínseca e comprometimento com as atividades laborais.

A ausência de reconhecimento não apenas afeta o estado emocional dos profissionais, mas também tem repercussões na autoestima e no sentido de propósito no trabalho. A falta de valorização pode levar os profissionais a questionarem a relevância e o significado de suas contribuições, o que, por sua vez, pode resultar em uma diminuição da satisfação no trabalho e até mesmo em uma crise de identidade profissional. O sentimento de não ser reconhecido pode minar a confiança e a autoestima dos profissionais, prejudicando assim seu engajamento e desempenho no ambiente laboral.

Assim os resultados destacam a importância de uma cultura organizacional que valorize e reconheça adequadamente as contribuições dos profissionais de saúde. Promover um ambiente onde os esforços individuais sejam reconhecidos e apreciados não só fortalece o vínculo entre a equipe e a organização, mas também contribui para a saúde mental e o bem-estar dos profissionais. Estratégias que visam a valorização, como programas de reconhecimento, feedback construtivo e oportunidades de desenvolvimento profissional, podem desempenhar um papel fundamental na criação de um ambiente de trabalho positivo e gratificante para os profissionais de saúde.

Não obstante, os profissionais destacaram a pressão por resultados e a falta de apoio organizacional como fatores contribuintes para o aumento do estresse e da ansiedade. O respondente E5 comentou: "Às vezes nos sentimos sobrecarregados e subvalorizados, sem o suporte necessário da gestão para lidar com as demandas do

trabalho." O respondente E14, sob a mesma perspectiva, destacou que "é muita pressão para piorar, não temos apoio da chefia. Isso tudo agrava e contribui ainda mais para a sobrecarga no trabalho".

Verifica-se que a pressão por resultados e a falta de apoio organizacional foram destacadas pelos profissionais como fatores adicionais que contribuem para o aumento do estresse e da ansiedade. Os participantes expressaram sentimentos de sobrecarga e desvalorização, destacando a ausência de suporte adequado por parte da gestão para lidar com as demandas do trabalho. Isso reflete um ambiente onde os profissionais se sentem sobrecarregados e desamparados, enfrentando pressões para alcançar resultados sem o respaldo necessário da liderança.

Os relatos dos participantes ilustram um cenário onde a falta de apoio da chefia agrava ainda mais a sobrecarga no trabalho, criando um ciclo negativo que afeta diretamente a saúde mental e emocional dos profissionais. A percepção de que não há suporte adequado para lidar com as demandas do trabalho pode gerar sentimentos de desamparo e desmotivação, prejudicando assim o engajamento e a eficácia no desempenho das atividades laborais.

Em relação às consequências da sobrecarga sobre a qualidade de vida, os profissionais destacaram que os impactos englobam consequências físicas e psicológicas. Os profissionais enfatizaram que a exaustão emocional é uma consequência direta da sobrecarga de trabalho, afirmando que se sentem emocionalmente drenados devido à intensidade das demandas laborais. Esse esgotamento emocional não só compromete a saúde mental, mas também pode levar à despersonalização e à baixa realização pessoal, sintomas típicos do esgotamento profissional.

Entre as principais implicações psicológicas relatadas pelos profissionais destacam-se o aumento do estresse, da ansiedade e até mesmo sintomas de depressão. A sobrecarga de trabalho não apenas desencadeia uma sensação de esgotamento emocional, mas também gera uma constante sensação de pressão e preocupação em relação ao desempenho no trabalho. Os profissionais expressaram sentir-se constantemente sobrecarregados e incapazes de lidar eficazmente com as demandas laborais, o que contribui para um estado de ansiedade crônica.

Conforme relatado, respectivamente, pelos respondentes E8 e E12, "eu já cheguei a ter crise de ansiedade e tive que ser atendida pelos meus próprios colegas de profissão" e "há dois anos atrás, desenvolvi um quadro de depressão. Tive que fazer terapia para continuar seguindo em frente". Verificou-se que a falta de reconhecimento e apoio organizacional adequado exacerbou os sentimentos de desamparo e frustração, aumentando os níveis de estresse e contribuindo para um ambiente de trabalho tóxico. Esses fatores psicológicos combinados podem levar a uma deterioração significativa da saúde mental dos profissionais, impactando não apenas sua qualidade de vida no trabalho, mas também em suas vidas pessoais.

Os profissionais também destacaram a falta de motivação e engajamento no trabalho como uma consequência da sobrecarga de trabalho e da falta de reconhecimento. O sentimento de desvalorização e a percepção de que seu esforço não é reconhecido podem minar a motivação intrínseca dos profissionais, levando a uma diminuição do comprometimento com as tarefas laborais e um aumento do desinteresse pelo trabalho.

Cabe ressaltar, ainda que participantes expressaram preocupação com a interação entre os aspectos físicos e psicológicos do estresse ocupacional, indicando que a exaustão emocional pode intensificar ainda mais a sobrecarga de trabalho, criando um ciclo negativo que afeta diretamente o bem-estar dos profissionais. Além disso, os profissionais ressaltaram que a falta de reconhecimento e valorização por parte da gestão agrava ainda mais a situação, contribuindo para a insatisfação no trabalho e afetando negativamente a autoestima e o senso de propósito no trabalho.

Os entrevistados destacaram que a ausência de apoio organizacional adequado para lidar com as demandas do trabalho cria um ambiente onde se sentem subvalorizados e desamparados, o que, por sua vez, aumenta os níveis de estresse e ansiedade.

Nesse sentido, os relatos dos profissionais refletem um cenário complexo onde a sobrecarga de trabalho não apenas impacta diretamente a saúde mental e emocional, mas também compromete a qualidade de vida como um todo. As consequências físicas e psicológicas da sobrecarga de trabalho evidenciam a necessidade urgente de intervenções que promovam não apenas a redução da carga de trabalho, mas também o apoio emocional e psicológico dos profissionais de saúde.

Para lidar com os problemas oriundos do problema, os profissionais buscam adotar estratégias de enfrentamento adotadas pelos profissionais para lidar com a sobrecarga de trabalho e proteger sua saúde mental. Muitos destacaram a importância do apoio social e do autocuidado, buscando o apoio de colegas e familiares e dedicando tempo para atividades de lazer e relaxamento. O participante E11 compartilhou que: "Encontrar momentos de descanso e lazer é essencial para recarregar as energias e enfrentar os desafios do trabalho." O respondente E3, por sua vez, mencionou que "praticar esportes é fundamental para aliviar o estresse e ter uma melhor qualidade de vida em todos os aspectos. Tanto em saúde mental, quanto em termos físicos".

Dessa forma, os resultados destacam a necessidade de políticas e programas de intervenção que promovam o bem-estar dos profissionais de saúde, reconhecendo e abordando os desafios específicos relacionados à sobrecarga de trabalho e seus impactos na saúde mental. Ao fornecer suporte psicológico, promover o

autocuidado e criar um ambiente de trabalho mais equilibrado e saudável, é possível melhorar a qualidade de vida ocupacional e o bem-estar dos profissionais da saúde.

IV. Conclusão

Diante dos resultados apresentados, é evidente a complexidade dos desafios enfrentados pelos profissionais de saúde no contexto da sobrecarga de trabalho e seus impactos na saúde mental. As narrativas dos participantes destacaram a intensidade das demandas laborais, a exaustão emocional e a falta de reconhecimento como elementos centrais desse cenário desafiador.

A sobrecarga de trabalho, caracterizada por longas jornadas, situações de emergência e exaustão emocional, não apenas compromete a saúde mental dos profissionais, mas também mina sua motivação e engajamento no trabalho. A ausência de apoio organizacional adequado intensifica ainda mais esse quadro, criando um ciclo negativo que afeta diretamente o bem-estar dos profissionais.

Além disso, os relatos dos participantes destacaram as implicações físicas e psicológicas da sobrecarga de trabalho, evidenciando a necessidade urgente de intervenções que promovam não apenas a redução da carga laboral, mas também o apoio emocional e psicológico dos profissionais.

Para lidar com esses desafios, os profissionais adotam estratégias de enfrentamento, como buscar apoio social, praticar atividades de lazer e cuidar de sua saúde física e mental. No entanto, é fundamental que políticas e programas de intervenção sejam implementados para promover um ambiente de trabalho mais equilibrado e saudável.

Portanto, os resultados desta pesquisa ressaltam a importância de reconhecer e abordar os desafios específicos enfrentados pelos profissionais de saúde no que diz respeito à sobrecarga de trabalho e seus impactos na saúde mental. Ao fornecer suporte psicológico, promover o autocuidado e criar condições para um trabalho mais sustentável, é possível melhorar a qualidade de vida ocupacional e o bem-estar desses profissionais tão essenciais para a sociedade.

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]. 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.
- [3]. 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.
- [4]. 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.