

Bem-Estar Ocupacional: Saúde Mental E Os Impactos Sobre A Qualidade De Vida No Trabalho De Profissionais Da Saúde

Annabelle Barros De Carvalho

UNISUAM

Luiz Fernando De Oliveira

Instituto Federal De Educação, Ciência E Tecnologia Do Sul De Minas - Campus Muzambinho

Uenderson Alivad Oliveira Da Silva

Universidade Federal Do Amazonas

Ana Carolina Lima Cavalcante

FPS

Danielle Almeida Abreu

Universidade Estadual De Montes Claros-Unimontes

Ana Paula Da Penha Alves

Universidade De Pernambuco

Déborah Vasconcelos Taumaturgo Dias

Universidade Federal Do Ceará

Raimundo De Oliveira Lucena

Universidade De Ciências Empresariales Y Sociales (Uces)

Charllyngton Fábio Da Da Silva Rodrigues

Universidad Autónoma De Asuncion

Fábio Santos Santana

Faculdade Dom Pedro Afya

Roberto Rodney Ferreira Júnior

Universidade Estadual De Montes Claros UNIMONTES

Jaqueline Basso Stivanin

Hospital Universitário De Santa Maria - HUSM/EBSERH

Luiza Picanço Nunes

Faculdade Anhanguera De Macapá

Glaucia Renee Hilgemberg

Cesul Centro Sul-Americano De Ensino Superior

Fernanda Luíza Buarque De Gusmão

Universidade Tiradentes

Resumo:

Esta pesquisa teve como objetivo analisar o impacto da saúde mental sobre a qualidade de vida no trabalho dos profissionais da saúde, focando nos fatores como estresse, burnout, sobrecarga de tarefas e apoio social. Utilizando uma abordagem descritiva e prática, foi realizada com uma amostra de 20 profissionais da saúde, que participaram de entrevistas semi-estruturadas e questionários. Os resultados mostraram que a saúde mental desses profissionais é fortemente afetada pelas condições de trabalho, com muitos relatando altos níveis de estresse, sintomas de burnout e uma sobrecarga de tarefas, além da falta de apoio social. Também foi identificado que a falta de reconhecimento e a dificuldade de equilibrar vida pessoal e profissional agravam a situação. A conclusão aponta que para melhorar a qualidade de vida no trabalho e a saúde mental desses profissionais, é fundamental implementar medidas como apoio psicológico, redução da carga de trabalho e reconhecimento adequado, o que beneficiaria tanto os trabalhadores quanto os pacientes. A pesquisa destaca a importância de criar ambientes de trabalho mais saudáveis e equilibrados no setor de saúde.

Palavras-chave: Saúde mental; Qualidade de vida; Bem-estar.

Date of Submission: 19-03-2025

Date of Acceptance: 29-03-2025

I. Introdução

O bem-estar ocupacional tem ganhado crescente relevância nas últimas décadas, especialmente em contextos de alto estresse e demanda intensa de trabalho, como é o caso das profissões da saúde. Esses profissionais, frequentemente expostos a ambientes desafiadores e emocionalmente exigentes, enfrentam condições de trabalho que podem impactar diretamente sua saúde mental e qualidade de vida. O conceito de bem-estar ocupacional envolve não apenas a saúde física e o equilíbrio emocional dos trabalhadores, mas também a satisfação com suas atividades profissionais, as relações no ambiente de trabalho e a percepção de segurança e reconhecimento (Gaino et al., 2018).

No contexto da saúde, os trabalhadores lidam com rotinas intensas, turnos longos, pressão para a tomada de decisões rápidas e, muitas vezes, com a exposição a situações traumáticas ou emocionalmente desgastantes. A interação constante com o sofrimento humano e as demandas do sistema de saúde podem gerar um acúmulo de estresse, ansiedade e outros transtornos mentais, os quais, se não tratados adequadamente, podem comprometer tanto a saúde dos profissionais quanto a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes (Freudenberger, 1974; Glória; Marinho; Mota, 2016).

A saúde mental no ambiente de trabalho, especialmente nas profissões da saúde, é um tema de crescente interesse, pois as condições psicoemocionais dos trabalhadores impactam diretamente a qualidade de vida no trabalho. Profissionais estressados ou em sofrimento emocional tendem a apresentar menores níveis de satisfação no trabalho, o que pode gerar um ciclo vicioso de desgaste. Além disso, a saúde mental não afeta apenas o indivíduo, mas pode prejudicar a dinâmica de equipe, a comunicação e até mesmo a segurança do paciente, uma vez que decisões tomadas sob estresse elevado podem ser menos precisas ou eficazes (Hunter et al., 2013).

A qualidade de vida no trabalho é um conceito multifacetado que envolve tanto o bem-estar físico quanto psicológico do trabalhador. Ela é influenciada por vários fatores, incluindo a carga de trabalho, a organização do ambiente de trabalho, o suporte social e a liderança. No caso dos profissionais da saúde, a qualidade de vida no trabalho também está atrelada à percepção de valor do trabalho realizado, reconhecimento por suas competências e a sensação de que estão fazendo a diferença na vida das pessoas que atendem. Contudo, a falta desses elementos pode contribuir para o esgotamento emocional e o aumento de doenças mentais entre esses profissionais. O impacto das condições de trabalho sobre a saúde mental tem sido amplamente discutido em estudos relacionados ao burnout e ao estresse ocupacional (Gonçalves; Gonçalves, 2017).

O burnout, caracterizado pelo esgotamento emocional, despersonalização e a sensação de baixa realização profissional, é um dos principais indicadores de problemas de saúde mental entre profissionais da saúde. Esse quadro não só afeta o trabalhador individualmente, mas também compromete a eficiência organizacional, prejudicando a qualidade dos cuidados prestados e a satisfação dos pacientes. O reconhecimento precoce desses sinais e a implementação de estratégias de prevenção e suporte são fundamentais para mitigar esse impacto. Além dos fatores individuais, as características do ambiente de trabalho também desempenham um papel crucial no bem-estar ocupacional. Ambientes de trabalho tóxicos, com falta de apoio e comunicação deficiente, contribuem significativamente para o estresse (Glória; Marinho; Mota, 2016).

Da mesma forma, a sobrecarga de tarefas, a escassez de recursos e a falta de treinamentos adequados aumentam a pressão sobre os profissionais, prejudicando sua saúde mental e, conseqüentemente, sua qualidade de vida no trabalho. Portanto, a análise do contexto organizacional é fundamental para compreender os fatores que afetam o bem-estar dos trabalhadores (Gaino et al., 2018).

Diante desse panorama, o objetivo desta pesquisa é investigar os impactos da saúde mental sobre a qualidade de vida no trabalho dos profissionais da saúde. A pesquisa buscará identificar as principais fontes de estresse e os fatores que contribuem para o bem-estar ou o mal-estar ocupacional, além de avaliar como essas questões influenciam a performance profissional e a satisfação no trabalho. Através deste estudo, pretende-se

fornecer subsídios para o desenvolvimento de estratégias que promovam ambientes de trabalho mais saudáveis, com foco na melhoria da saúde mental dos profissionais da saúde, visando uma maior qualidade de vida no trabalho e, por consequência, uma melhor qualidade no atendimento ao paciente.

II. Materiais E Métodos

A pesquisa foi de caráter descritivo e prática, com o objetivo de compreender os impactos da saúde mental sobre a qualidade de vida no trabalho dos profissionais da saúde. O estudo foi desenvolvido de forma a coletar dados que permitissem uma análise detalhada das condições emocionais e psicológicas dos trabalhadores, bem como o reflexo dessas condições em sua rotina profissional e no seu bem-estar ocupacional. A amostra foi composta por 20 profissionais da saúde, sendo selecionados de maneira não probabilística, com base em critérios de disponibilidade e interesse em participar da pesquisa. A seleção dos participantes levou em consideração a diversidade de áreas de atuação dentro do campo da saúde, englobando médicos, enfermeiros, psicólogos e outros profissionais de apoio. Dessa forma, buscou-se abranger diferentes vivências e experiências dentro do ambiente de trabalho, proporcionando uma visão mais ampla dos fatores que afetam o bem-estar desses profissionais. A coleta de dados foi realizada por meio de questionários e entrevistas semi-estruturadas. O questionário foi elaborado com perguntas fechadas e abertas, permitindo a obtenção de informações quantitativas e qualitativas sobre a saúde mental, as condições de trabalho e a qualidade de vida no ambiente profissional dos participantes. As questões abordaram temas como níveis de estresse, presença de sintomas de burnout, satisfação com as condições de trabalho, apoio social, e percepções sobre o impacto das condições laborais na saúde física e mental. Além dos questionários, as entrevistas semi-estruturadas foram conduzidas individualmente, com o intuito de aprofundar a compreensão sobre as experiências pessoais dos profissionais da saúde. As entrevistas permitiram que os participantes compartilhassem suas percepções subjetivas sobre o impacto das condições de trabalho em sua saúde mental, além de possibilitar a identificação de fatores organizacionais que poderiam estar contribuindo para o estresse e o desgaste emocional. Os dados foram analisados por meio de uma abordagem qualitativa, com a realização de uma análise de conteúdo das entrevistas e uma análise estatística descritiva dos resultados obtidos nos questionários. A análise qualitativa buscou identificar padrões e temas recorrentes nas respostas dos participantes, enquanto a análise quantitativa permitiu a comparação de variáveis e a identificação de tendências relacionadas ao impacto da saúde mental na qualidade de vida no trabalho.

III. Resultados E Discussões

Os resultados desta pesquisa proporcionaram uma visão detalhada sobre os desafios enfrentados pelos profissionais da saúde em relação à sua saúde mental e como esses fatores influenciam diretamente a qualidade de vida no trabalho. Os relatos obtidos dos 20 participantes demonstraram uma diversidade de experiências, mas também evidenciaram pontos comuns relacionados ao estresse, sobrecarga de trabalho e falta de suporte emocional. A seguir, apresentamos as principais descobertas. Desde o início da pesquisa, foi possível perceber que o estresse é uma constante na rotina dos profissionais da saúde. O Respondente 04 compartilhou: “O estresse no meu trabalho é constante. Não tem como escapar, principalmente quando estamos lidando com emergências ou situações críticas. O volume de trabalho e a cobrança são diárias.”

A sensação de pressão contínua foi algo amplamente discutido, como observou o Respondente 07: “A pressão para realizar tudo corretamente e de forma rápida é muito alta. Isso me faz ficar muito tenso durante o expediente, e o pior é que o tempo nunca é suficiente.” A realidade das situações emergenciais e de alta demanda de pacientes parece ser uma das maiores fontes de estresse, como os relatos sugerem. A presença de sintomas de burnout foi outro tema central nas respostas obtidas. O Respondente 02 relatou: “Eu sinto que estou me esgotando, mas não posso parar. Cada paciente é um novo desafio, e o trabalho nunca acaba. Eu mal tenho tempo para respirar.” Essa sensação de cansaço físico e emocional, que caracteriza o burnout, foi descrita por vários outros participantes. O Respondente 12 afirmou: “Sinto uma exaustão mental constante. Já me senti desconectado dos meus pacientes, o que é um dos maiores sinais de burnout, mas, como muitos outros, sigo em frente, porque não vejo outra alternativa.”

O esgotamento emocional, a despersonalização e a sensação de baixa realização profissional emergem como indicadores claros de desgaste entre os profissionais da saúde. Além dos sintomas de esgotamento emocional, a perda de empatia e distanciamento afetivo foi identificado por muitos participantes. O Respondente 11 compartilhou: “Já não me emociono como antes com os pacientes. Eu tento, mas parece que o impacto das situações difíceis não me afeta mais como antes. É uma defesa que meu corpo e mente criaram.” De maneira semelhante, o Respondente 03 disse: “Quando vejo alguém sofrendo, não consigo mais me envolver de forma intensa, como antes. Acho que isso acontece por causa do volume de trabalho e das tantas situações que já vivi. Acaba sendo uma forma de proteger a minha saúde emocional.” Esses relatos evidenciam o impacto psicológico profundo do trabalho constante com situações emocionalmente desafiadoras.

Outro ponto crucial foi a sobrecarga de tarefas, que foi amplamente discutido pelos participantes. O Respondente 05 destacou: “Em muitos dias, temos que realizar o trabalho de várias pessoas. Isso não só é

desgastante, mas também prejudica a qualidade do atendimento que conseguimos oferecer.” A falta de pessoal adequado e a sobrecarga de funções fizeram com que muitos profissionais sentissem que suas condições de trabalho estavam diretamente ligadas à deterioração da qualidade de vida no trabalho. O Respondente 14 também relatou: “Eu trabalho tanto que, ao final do dia, não consigo nem pensar em descansar. É como se o trabalho fosse minha vida. Isso afeta muito minha qualidade de vida fora do hospital, pois não tenho tempo para mim ou para minha família.”

O apoio social dentro do ambiente de trabalho foi outro fator importante levantado pelos participantes. A maioria mencionou a falta de um sistema de apoio emocional estruturado. O Respondente 09 afirmou: “Não vejo muita troca de apoio emocional entre os profissionais. Estamos todos tão ocupados e sobrecarregados que mal conseguimos conversar sobre o que estamos passando. Isso piora ainda mais as coisas.” No entanto, alguns profissionais mencionaram que, em situações específicas, houve algum tipo de apoio, embora considerado insuficiente. A Respondente 08 relatou: “Às vezes, podemos conversar com colegas mais próximos, mas isso não é suficiente para lidar com a carga emocional que temos. Seria bom ter um suporte mais formal.” Esses relatos apontam a necessidade urgente de uma rede de apoio psicológico estruturada dentro das instituições de saúde.

A questão organizacional também apareceu como um fator determinante para o bem-estar ocupacional dos profissionais. O Respondente 01 explicou: “A falta de estrutura no hospital é um grande problema. Sem equipamentos adequados, a pressão aumenta, e isso reflete diretamente em nossa saúde mental. Fico ansioso, pois sei que não posso fazer o melhor por falta de recursos.” A insatisfação com a gestão e com a infraestrutura foi frequentemente mencionada como uma das causas do estresse elevado. O Respondente 10, por sua vez, expressou: “Muitas vezes, o que nos falta não são apenas os recursos materiais, mas também o apoio psicológico. A gestão parece não perceber como essas questões afetam o trabalho.” Isso demonstra que a falta de infraestrutura não impacta apenas a performance técnica, mas também a saúde mental dos profissionais.

Em relação à qualidade de vida no trabalho, muitos participantes reconheceram que sua saúde emocional tem um impacto direto em sua satisfação com o trabalho. O Respondente 06 disse: “Quando estou emocionalmente bem, consigo me sentir mais realizado. Quando estou mal, sinto que o trabalho se torna um fardo, e isso afeta a maneira como me relaciono com os pacientes e colegas.”

A relação entre bem-estar emocional e o desempenho profissional foi claramente evidenciada nas falas de vários outros participantes, como o Respondente 13, que afirmou: “Estar bem emocionalmente no trabalho facilita tudo. Eu lido melhor com as demandas, sou mais produtivo e até me sinto mais conectado aos meus pacientes.” O equilíbrio entre vida pessoal e profissional foi outro tema frequentemente discutido pelos profissionais da saúde. O Respondente 15 relatou: “Eu mal tenho tempo para dormir direito. Fico o dia inteiro trabalhando e, quando volto para casa, o cansaço é tão grande que não consigo aproveitar o pouco tempo que tenho para relaxar.” Essa dificuldade de encontrar tempo para atividades pessoais e de lazer foi apontada como um dos principais fatores que afetam negativamente a saúde mental dos profissionais. O Respondente 17 também compartilhou: “Chego em casa exausto, e no dia seguinte, já tenho que começar tudo de novo. Não consigo sequer sair para fazer algo de que gosto. A falta de descanso afeta muito minha saúde mental e, por consequência, meu desempenho no trabalho.”

A motivação para seguir na profissão, apesar dos desafios, foi um tema importante nas entrevistas. O Respondente 16 comentou: “Eu amo o que faço, mas confesso que os altos e baixos emocionais são muito difíceis de lidar. No entanto, a satisfação de poder ajudar as pessoas me dá forças para continuar.” Esse sentimento de conexão com a profissão foi compartilhado por muitos, embora alguns participantes tenham refletido sobre a possibilidade de deixar a profissão devido ao desgaste emocional. O Respondente 18, por exemplo, afirmou: “Sinto que a cada dia estou mais distante de mim mesmo e da minha razão de ter escolhido essa profissão. Às vezes, penso que posso estar fazendo mais mal do que bem.”

A percepção sobre o reconhecimento também foi um ponto de frustração para muitos participantes. O Respondente 19 expressou: “Eu faço o meu melhor todos os dias, mas raramente recebo um simples ‘obrigado’. Isso faz com que eu me sinta desvalorizado e, conseqüentemente, desmotivado.” A falta de reconhecimento, tanto por parte dos colegas quanto da gestão, foi identificada como um fator que contribui para a insatisfação e o desgaste emocional dos profissionais. O Respondente 20 também comentou: “Às vezes, um simples agradecimento de um paciente já faz a diferença. Isso me dá ânimo para continuar, mas esses momentos são raros.”

Os impactos do estresse e burnout não se limitaram à saúde mental, mas também afetaram a saúde física dos participantes. O Respondente 11 compartilhou: “O estresse me afeta fisicamente. Não consigo dormir direito, fico com dores no corpo e muitas vezes sinto um cansaço extremo.” O Respondente 04 mencionou sintomas de ansiedade: “Eu já tive crises de ansiedade por conta do trabalho. A pressão é constante e, muitas vezes, fico tão angustiado que começo a sentir sintomas físicos, como falta de ar e aceleração do batimento cardíaco.” Esses relatos indicam que as condições de trabalho têm repercussões significativas na saúde global dos profissionais da saúde.

A falta de tempo para descanso e lazer foi um fator que afetou a saúde emocional e a qualidade de vida no trabalho. O Respondente 03 afirmou: “Se eu tivesse mais tempo para mim, acredito que minha saúde mental seria muito melhor e, conseqüentemente, meu trabalho também. A vida pessoal influencia diretamente no trabalho que realizamos.” A falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional foi destacada por vários profissionais como um dos principais obstáculos para manter uma saúde mental saudável e um bom desempenho profissional.

Por fim, muitos participantes apontaram a necessidade de um apoio psicológico mais estruturado dentro do ambiente de trabalho. O Respondente 07 declarou: “Eu gostaria de ter mais suporte psicológico no trabalho, pois muitas vezes as situações que enfrentamos são tão difíceis que um acompanhamento poderia ajudar a lidar melhor com o estresse.” A Respondente 10 afirmou: “Seria ótimo se houvesse mais programas de apoio emocional no hospital. Isso poderia ajudar a prevenir problemas como o burnout e a promover um ambiente mais saudável.” Esses relatos refletem a carência de serviços de apoio emocional dentro das instituições de saúde, que poderiam ser cruciais para o bem-estar dos profissionais. Esses resultados evidenciam a necessidade urgente de intervenções para melhorar as condições de trabalho, promover o bem-estar psicológico e oferecer suporte adequado aos profissionais da saúde, visando melhorar sua qualidade de vida no trabalho e, conseqüentemente, o atendimento aos pacientes.

IV. Conclusão

O objetivo desta pesquisa foi analisar o impacto da saúde mental sobre a qualidade de vida no trabalho dos profissionais da saúde, com ênfase nos fatores que influenciam o bem-estar ocupacional desses trabalhadores, como o estresse, o burnout e a sobrecarga de tarefas. A pesquisa buscou também identificar os aspectos organizacionais e sociais que afetam a saúde emocional dos profissionais e suas conseqüências para a sua satisfação no trabalho. A metodologia adotada foi descritiva e prática, utilizando uma amostra de 20 profissionais da saúde, que participaram de entrevistas semi-estruturadas e responderam a questionários.

A análise dos dados coletados permitiu compreender as diversas dimensões do bem-estar ocupacional dos profissionais, oferecendo um panorama detalhado das dificuldades enfrentadas no contexto do trabalho em saúde. A pesquisa revelou que a saúde mental dos profissionais da saúde está profundamente impactada pelas condições de trabalho, o que, por sua vez, afeta diretamente a qualidade de vida no trabalho. Os participantes relataram níveis elevados de estresse e frequentemente mencionaram sintomas de burnout, como exaustão emocional, distanciamento afetivo e uma sensação de despersonalização.

Além disso, a sobrecarga de tarefas e a falta de recursos adequados foram apontadas como fontes significativas de estresse, tornando o trabalho ainda mais desgastante. A falta de tempo para atividades pessoais e de descanso foi outro fator crucial identificado, contribuindo para a dificuldade em manter o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Muitos profissionais indicaram que o apoio social dentro das instituições de saúde é insuficiente, o que aumenta a sensação de isolamento e agrava os problemas emocionais enfrentados.

Outro ponto importante encontrado foi a relação entre o reconhecimento no trabalho e a motivação dos profissionais. A falta de reconhecimento por parte de colegas e gestão contribui para o desânimo e a desvalorização, impactando diretamente na saúde mental dos trabalhadores. Apesar de muitos profissionais afirmarem que a motivação em continuar na profissão ainda existe devido ao amor pelo trabalho e à conexão com os pacientes, uma significativa parcela demonstrou pensar em abandonar a profissão devido ao desgaste emocional.

A pesquisa também destacou a importância de implementar programas de apoio psicológico dentro das instituições de saúde, com o objetivo de oferecer um suporte emocional contínuo, prevenindo o desenvolvimento de transtornos como o burnout e melhorando a saúde mental dos trabalhadores. Em termos metodológicos, a escolha de uma abordagem descritiva e prática foi fundamental para proporcionar uma compreensão detalhada da realidade vivida pelos profissionais da saúde. A amostra de 20 participantes permitiu captar uma diversidade de perspectivas, uma vez que a pesquisa abrangeu profissionais de diferentes áreas da saúde, incluindo médicos, enfermeiros e outros profissionais de apoio. A utilização de questionários e entrevistas semi-estruturadas possibilitou uma coleta rica de dados, combinando informações quantitativas e qualitativas que facilitaram a análise das variáveis envolvidas no bem-estar ocupacional desses trabalhadores.

Em conclusão, a pesquisa demonstrou que a saúde mental dos profissionais da saúde é um fator crítico para a qualidade de vida no trabalho e para a sua capacidade de oferecer cuidados adequados aos pacientes. Os resultados indicam que a implementação de medidas que melhorem as condições de trabalho, como a redução da sobrecarga de tarefas, a oferta de apoio psicológico e o reconhecimento adequado dos profissionais, são essenciais para promover o bem-estar ocupacional. Essas mudanças não só beneficiariam os profissionais, mas também teriam um impacto positivo na qualidade do atendimento prestado aos pacientes. Por fim, os achados desta pesquisa sugerem que a gestão de instituições de saúde deve prestar mais atenção às necessidades emocionais e psicológicas dos trabalhadores, criando ambientes de trabalho que favoreçam a saúde mental e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Referências

- [1] Freudenberger, H. J. Staff Burn-Out. *Journal Of Social Issues*, V. 30, N. 1, P. 159-165, 1974.
- [2] Gaino, L. V. Et Al. O Conceito De Saúde Mental Para Profissionais De Saúde: Um Estudo Transversal E Qualitativo. *Smad - Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.*, N. 14, V. 2, P.108-116, Abr./Jun., 2018.
- [3] Glória, M. E.; Marinho, V. L.; Mota, D. S. Síndrome De Burnout Nos Profissionais Da Área De Saúde. *Revista Amazônia Science & Health*, V. 4, N. 3, 2016.
- [4] Gonçalves, C. A.; Gonçalves, R. A. Síndrome De Burnout: Causas E Consequências Em Diversos Profissionais. *Revista Brasileira De Psicologia*, V. 03, N. 2, Salvador, Bahia, 2017.
- [5] Hunter, J. Et Al. A Positive Concept Of Health - Interviews With Patients And Practitioners In An Integrative Medicine Clinic. *Complement Ther Clin Pract.*, 18(4):197-203, 2013.