

# **Qualidade De Vida No Trabalho: Sobrecarga Laboral E A Influência Sobre A Saúde Mental De Profissionais Da Saúde**

**Ana Paula Da Penha Alves**

*Universidade De Pernambuco*

**Joelma Veras Da Silva**

*Unesa*

**Allan Barbosa Pereira**

*Universidade Estadual De Maringá*

**Antônia Samara Camelo Rodrigues**

*Faculdade De Desporto Da Universidade Do Porto - Fadeup*

**Iana Sabrine Almeida Da Silva**

*Universidade Estadual Do Sudoeste Da Bahia- Uesb*

**Silvana Mêre Cesário Nóbrega**

*Enfermeira No Hospital Universitário Lauro Wanderley Na Empresa Brasileira De Serviços Hospitalares/Ebserh*

**Luiz De Lavor Marculino**

*Faculdade La Salle*

**Pedro Augusto Ferraz Guimarães**

*Faculdade Cet*

**Camila Martins Do Nascimento**

*Faculdade Mauá Go ( Instituto De Ensino E Pesquisa Do Planalto Central Ltda)*

**Nome Completo: Larissa De Araújo Batista Suárez**

*Universidade Estadual Da Paraíba - Uepb*

**Rodrigo Vianna Campagnaro**

*Fucape Business School*

---

## **Resumo:**

*Este estudo investigou a relação entre sobrecarga laboral e qualidade de vida no trabalho entre profissionais da saúde, destacando a importância dessa associação em um contexto onde o estresse e as demandas intensas são frequentes. Utilizando uma revisão bibliográfica como metodologia, foram identificados os principais fatores contribuintes para a sobrecarga e suas consequências para o bem-estar dos profissionais e a qualidade do cuidado prestado aos pacientes. Os resultados revelaram que a sobrecarga laboral está fortemente ligada a altos níveis de estresse, exaustão emocional e esgotamento profissional, afetando negativamente tanto a motivação e satisfação no trabalho quanto a dinâmica das equipes de saúde. Conclui-se que políticas organizacionais que promovam um equilíbrio na carga de trabalho, estratégias eficazes de gestão do estresse e suporte contínuo em saúde mental são essenciais para mitigar esses impactos, melhorando não apenas a qualidade de vida dos profissionais, mas também a eficiência e segurança dos serviços de saúde oferecidos à comunidade. Assim, é crucial que gestores e instituições de saúde implementem medidas que garantam um ambiente laboral saudável*

e sustentável, visando não apenas o bem-estar dos profissionais da saúde, mas também a excelência no cuidado aos pacientes.

**Palavras-chave:** *Qualidade de vida no trabalho (QVT); Saúde; Sobrecarga.*

Date of Submission: 19-06-2024

Date of Acceptance: 29-06-2024

## I. Introdução

Nos últimos anos, tem-se observado um crescente interesse na relação entre sobrecarga laboral e qualidade de vida no trabalho, especialmente no contexto dos profissionais da saúde. Este tema tornou-se uma preocupação significativa devido às demandas intensas e multifacetadas enfrentadas por esses profissionais no exercício de suas funções. A natureza complexa e desafiadora do ambiente de trabalho na área da saúde frequentemente resulta em altos níveis de estresse e pressão sobre os profissionais, afetando não apenas seu desempenho no trabalho, mas também sua qualidade de vida de maneira mais ampla (Camargo et al., 2021).

A sobrecarga laboral pode ser definida como a condição em que os profissionais enfrentam demandas de trabalho excessivas em relação aos recursos disponíveis para lidar com elas. No contexto da saúde, isso pode incluir longas jornadas de trabalho, carga emocional intensa, falta de recursos adequados, pressão por produtividade e a necessidade de lidar com situações de emergência e tomada de decisões rápidas. Essa sobrecarga pode ter efeitos negativos tanto no bem-estar físico quanto no mental dos profissionais, comprometendo sua qualidade de vida e, conseqüentemente, sua capacidade de fornecer cuidados eficazes aos paciente (Lacerda et al., 2022).

A qualidade de vida no trabalho, por sua vez, refere-se à percepção subjetiva que os profissionais têm sobre diversos aspectos de sua vida profissional, incluindo satisfação no trabalho, equilíbrio entre vida pessoal e profissional, autonomia, reconhecimento, entre outros. Para os profissionais da saúde, a qualidade de vida no trabalho é fundamental não apenas para seu próprio bem-estar, mas também para a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes. Quando os profissionais se sentem sobrecarregados e insatisfeitos com seu trabalho, isso pode afetar negativamente sua motivação, engajamento e até mesmo sua saúde física e mental (Hipólito et al., 2017).

Nesse contexto, compreender a associação entre sobrecarga laboral e qualidade de vida no trabalho entre profissionais da saúde torna-se essencial para identificar estratégias eficazes de intervenção e prevenção. Ao reconhecer os principais fatores que contribuem para a sobrecarga e insatisfação dos profissionais, os gestores de saúde e as instituições podem implementar medidas para promover um ambiente de trabalho mais saudável, equilibrado e satisfatório. Isso não apenas beneficia os profissionais da saúde, mas também contribui para a melhoria da qualidade dos serviços prestados e, por fim, para o bem-estar dos pacientes (Assis et al., 2020).

Assim, o objetivo desta pesquisa foi analisar a relação entre a sobrecarga laboral e a qualidade de vida no trabalho entre profissionais da saúde, identificando os principais fatores associados a essa associação. Com isso, espera-se contribuir para o desenvolvimento de estratégias eficazes de intervenção e prevenção da sobrecarga laboral, visando melhorar a qualidade de vida no trabalho e, conseqüentemente, a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes. Ao identificar os principais desafios enfrentados pelos profissionais da saúde no ambiente de trabalho e suas repercussões na qualidade de vida, pretende-se fornecer subsídios para que gestores de saúde e instituições possam implementar medidas adequadas para promover um ambiente laboral mais saudável e satisfatório.

## II. Materiais E Métodos

Tratou-se de uma revisão bibliográfica, a qual consiste na análise e síntese de estudos e materiais já publicados sobre um determinado tema, e foi escolhida devido à sua capacidade de fornecer uma visão ampla e aprofundada sobre a relação entre sobrecarga laboral e qualidade de vida no trabalho entre profissionais da saúde.

Inicialmente, foram realizados levantamentos de busca em diversas plataformas acadêmicas reconhecidas, tais como Scielo, Scopus e Google Acadêmico, além de repositórios brasileiros de teses e dissertações. Essas buscas foram fundamentais para acessar uma ampla gama de fontes de informação relevantes para o estudo, garantindo assim a abrangência e a atualidade dos dados analisados.

Durante o processo de busca e seleção dos materiais, foram adotadas leituras flutuantes dos resumos e títulos dos artigos identificados, com o intuito de filtrar os estudos de acordo com sua pertinência ao tema da pesquisa. Essa abordagem permitiu uma triagem eficiente dos materiais, selecionando aqueles que apresentavam maior relevância e contribuição para os objetivos do estudo.

Posteriormente, os artigos selecionados foram submetidos a uma análise detalhada e crítica de seu conteúdo, com foco na identificação dos principais fatores associados à relação entre sobrecarga laboral e qualidade de vida no trabalho entre profissionais da saúde. Essa análise foi realizada de forma sistemática e rigorosa, visando extrair informações relevantes e insights significativos para a compreensão do fenômeno em questão.

Por fim, os dados obtidos foram interpretados e sintetizados de maneira a responder às questões de pesquisa propostas e atender aos objetivos estabelecidos para este estudo. A análise dos resultados permitiu identificar padrões e tendências relevantes, contribuindo assim para o avanço do conhecimento sobre a temática e fornecendo subsídios para o desenvolvimento de estratégias eficazes de intervenção e prevenção da sobrecarga laboral entre profissionais da saúde.

### III. Resultados E Discussões

#### Qualidade de vida no trabalho: panorama histórico e abordagens

A qualidade de vida no trabalho (QVT) tem uma história marcada por uma evolução significativa ao longo dos séculos, refletindo profundas transformações sociais, econômicas e tecnológicas que moldaram as condições de trabalho e o bem-estar dos trabalhadores (Camargo et al., 2021).

Inicialmente, durante a Revolução Industrial nos séculos XVIII e XIX, as condições de trabalho eram severas e desumanas. As fábricas operavam com jornadas extensas, ambientes insalubres e perigosos, e salários baixos. Os trabalhadores enfrentavam condições adversas sem proteção social, o que levou ao surgimento do movimento operário. Este movimento sindical começou a pressionar por melhores condições, resultando na implementação gradual de legislações trabalhistas que estabeleceram normas mínimas de proteção, como regulamentações de jornada e segurança ocupacional (Hipólito et al., 2017).

Ao longo do século XX, o conceito de QVT começou a ganhar destaque como resposta às preocupações crescentes com o bem-estar dos trabalhadores. Inicialmente focada em aspectos físicos do ambiente de trabalho, como ergonomia e segurança, a QVT expandiu-se para incluir aspectos psicossociais, como satisfação no trabalho, relações interpessoais, autonomia e reconhecimento. Este período viu uma crescente conscientização sobre a importância do bem-estar emocional e mental dos trabalhadores (Boas; Morin, 2017).

Com o advento da era digital e da globalização no século XXI, o ambiente de trabalho continuou a evoluir rapidamente. A digitalização trouxe novas formas de trabalho e colaboração, permitindo flexibilidade e novos desafios relacionados ao estresse e à saúde mental. A QVT adaptou-se, incluindo iniciativas como programas de bem-estar, equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, diversidade e inclusão (Klein; Pereira; Lemos, 2018).

A pandemia de COVID-19, em particular, destacou a necessidade de apoio adicional ao bem-estar dos trabalhadores, com muitas organizações adotando medidas para proteger a saúde física e mental de seus funcionários durante o trabalho remoto e outras novas realidades laborais (Klein; Pereira; Lemos, 2018).

Atualmente, compreende-se que a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) é um conceito essencial que engloba todas as condições e aspectos que influenciam a experiência dos colaboradores dentro de uma organização. Vai muito além do ambiente físico e das tarefas desempenhadas, abrangendo também o bem-estar psicológico, emocional e social dos trabalhadores. Em um mundo corporativo cada vez mais competitivo e exigente, a QVT emerge como um diferencial estratégico para as empresas, pois está diretamente ligada à produtividade, à satisfação dos funcionários e à capacidade de retenção de talentos (Lima; Gomes; Barbosa, 2020).

Um dos pilares fundamentais da QVT é proporcionar um ambiente de trabalho seguro, saudável e ergonomicamente adequado, minimizando riscos à saúde e garantindo condições físicas confortáveis para o desempenho das atividades laborais. Além disso, oferecer flexibilidade de horários, programas de trabalho remoto e políticas que incentivem o equilíbrio entre vida profissional e pessoal contribui significativamente para o bem-estar dos colaboradores, reduzindo o estresse e aumentando a motivação (Torres et al., 2019).

O desenvolvimento profissional também é crucial na QVT, com a oferta de oportunidades de aprendizado contínuo, treinamentos específicos e planos de carreira transparentes. Isso não apenas capacita os colaboradores para enfrentar desafios crescentes, mas também demonstra o investimento da organização em seu desenvolvimento individual e profissional (Boas; Morin, 2017).

A cultura organizacional desempenha um papel decisivo na QVT ao promover relações interpessoais saudáveis, baseadas no respeito, na colaboração e na diversidade. Uma cultura que valoriza a transparência, a ética e a inclusão não apenas fortalece o senso de pertencimento dos colaboradores, mas também cria um ambiente propício para a inovação e a criatividade (Boas; Morin, 2017).

Além disso, reconhecimento adequado pelo trabalho realizado, seja através de feedbacks positivos, recompensas financeiras ou não financeiras, é essencial para manter a motivação e o engajamento dos colaboradores. Sentir-se valorizado e reconhecido pelo seu esforço contribui diretamente para a construção de um ambiente de trabalho positivo e estimulante (Camargo et al., 2021).

Por fim, a promoção da saúde mental e do bem-estar emocional dos colaboradores também deve ser prioritária na agenda de QVT das organizações. Isso envolve oferecer suporte psicológico, programas de gerenciamento de estresse e políticas que combatam o estigma relacionado à saúde mental (Boas; Morin, 2017).

#### Qualidade de vida no trabalho no segmento da saúde

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) no segmento da saúde é um tema de extrema importância, pois influencia diretamente tanto os profissionais da área quanto a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

Em ambientes hospitalares e clínicas, onde a pressão por resultados é constante e as demandas são intensas, a QVT se torna crucial para garantir o bem-estar físico, emocional e psicológico dos trabalhadores da saúde (Lima; Gomes; Barbosa, 2020).

As condições físicas são fundamentais para a QVT. Isso envolve a ergonomia dos espaços de trabalho, como a disposição dos equipamentos e móveis para prevenir lesões e proporcionar conforto durante longas jornadas. Equipamentos adequados, como macas ajustáveis e cadeiras ergonômicas, são essenciais, especialmente em unidades intensivas como salas cirúrgicas e emergências, onde o ambiente precisa ser seguro e eficiente (Lima; Gomes; Barbosa, 2020).

Além das condições físicas, a carga de trabalho e o estresse são desafios significativos. Profissionais da saúde frequentemente lidam com altos volumes de pacientes, prazos apertados e decisões complexas. Gerenciar essa carga é crucial para evitar a exaustão e o burnout, que podem comprometer não apenas o desempenho individual, mas também a segurança do paciente. Estratégias como a gestão adequada de escalas de trabalho, apoio emocional através de programas de suporte psicológico e iniciativas de promoção de saúde mental são fundamentais para mitigar esses impactos negativos (Hipólito et al., 2017).

A formação e capacitação contínua também são aspectos relevantes para a QVT na saúde. Profissionais bem treinados e atualizados não apenas se sentem mais preparados para lidar com desafios clínicos, mas também são mais confiantes e satisfeitos com seu trabalho. Iniciativas de educação continuada, workshops e programas de desenvolvimento profissional não só melhoram as habilidades técnicas, mas também promovem um ambiente de trabalho mais estimulante e colaborativo (Boas; Morin, 2017).

Outro ponto crucial é a valorização e o reconhecimento dos profissionais da saúde. Incentivar um ambiente de trabalho que valorize o trabalho em equipe, a comunicação eficaz e a liderança positiva contribui para um clima organizacional saudável. Reconhecer as contribuições individuais e coletivas, celebrar conquistas e promover uma cultura de respeito e empatia são práticas que não apenas elevam o moral da equipe, mas também fortalecem o compromisso com a excelência no cuidado ao paciente (Torres et al., 2019).

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

A associação entre sobrecarga laboral e qualidade de vida no trabalho é um tema de grande relevância no contexto dos profissionais da saúde, cujas atividades são frequentemente desafiadoras e intensas. A sobrecarga laboral refere-se à situação em que os profissionais enfrentam um volume excessivo de tarefas, prazos apertados e demandas emocionais e físicas elevadas. Esses fatores podem ter impactos significativos na qualidade de vida no trabalho desses profissionais, afetando tanto o seu bem-estar pessoal quanto a qualidade do cuidado prestado aos pacientes (Assis et al., 2020).

A sobrecarga laboral está frequentemente associada a altos níveis de estresse. Profissionais da saúde lidam com situações críticas, decisões rápidas e responsabilidades que podem ser esmagadoras. A pressão para atender às expectativas de desempenho, como manter altos padrões de cuidado e eficiência, pode levar a níveis elevados de ansiedade e exaustão emocional. Esse estresse crônico não apenas compromete a saúde mental dos profissionais, mas também pode impactar negativamente sua saúde física, aumentando o risco de doenças cardiovasculares, distúrbios musculoesqueléticos e outros problemas de saúde (Lacerda et al., 2022).

Além do estresse, a sobrecarga laboral também pode resultar em esgotamento profissional, conhecido como burnout. O burnout é uma condição caracterizada por sentimentos de exaustão física e emocional, cinismo em relação ao trabalho e diminuição da eficácia profissional. Profissionais da saúde que experimentam burnout podem sentir-se desmotivados, irritados e desiludidos com a profissão, afetando diretamente sua qualidade de vida no trabalho e a capacidade de oferecer cuidados de qualidade aos pacientes (Ferreira; Anderson, 2020).

Outro aspecto relevante é o impacto da sobrecarga laboral na qualidade dos relacionamentos interpessoais e na dinâmica da equipe. Quando os profissionais estão sobrecarregados, a comunicação pode ser prejudicada, o trabalho em equipe pode ser comprometido e o ambiente de trabalho pode tornar-se tenso e menos colaborativo. Isso não apenas reduz a eficiência das operações clínicas, mas também aumenta o risco de erros médicos e eventos adversos para os pacientes (Peres; Buchalla; Silva, 2018).

Adicionalmente, a sobrecarga laboral pode influenciar negativamente a satisfação no trabalho e a motivação dos profissionais da saúde. Sentir-se constantemente sobrecarregado e incapaz de lidar com a carga de trabalho pode levar à falta de engajamento no trabalho, diminuindo a qualidade do atendimento prestado e a percepção de realização pessoal na profissão. Isso pode resultar em altas taxas de rotatividade de pessoal, o que por sua vez impacta a continuidade do cuidado e a estabilidade organizacional (Lacerda et al., 2022).

Para mitigar os efeitos negativos da sobrecarga laboral na qualidade de vida no trabalho dos profissionais da saúde, são necessárias abordagens multifacetadas. Isso inclui políticas organizacionais que promovam uma carga de trabalho equilibrada, estratégias para gerenciar eficazmente o estresse e o apoio contínuo em saúde mental. Investir em recursos adequados, como pessoal suficiente e treinamento em gestão de tempo e resiliência, pode ajudar a melhorar as condições de trabalho e promover um ambiente mais saudável e sustentável para os profissionais da saúde e, conseqüentemente, para os pacientes que dependem de seu cuidado (Assis et al., 2020).

#### IV. Conclusão

Diante da complexidade e da relevância da associação entre sobrecarga laboral e qualidade de vida no trabalho para os profissionais da saúde, é evidente que esse tema não apenas merece atenção, mas também requer ação imediata e coordenada. Os profissionais enfrentam diariamente um cenário desafiador, onde a sobrecarga se manifesta não apenas como um aumento na quantidade de tarefas, mas também como uma pressão constante por desempenho e eficiência. Esse contexto não apenas compromete a saúde mental e física dos indivíduos envolvidos, mas também a qualidade do cuidado prestado aos pacientes.

O estresse crônico associado à sobrecarga laboral pode conduzir ao esgotamento profissional, afetando diretamente a motivação e a satisfação no trabalho dos profissionais da saúde. Além disso, as repercussões se estendem aos relacionamentos interpessoais e à dinâmica das equipes de trabalho, influenciando negativamente na eficiência operacional e aumentando o risco de erros médicos.

No entanto, medidas eficazes podem ser implementadas para mitigar esses impactos adversos. Políticas organizacionais que promovam um equilíbrio adequado na carga de trabalho, estratégias de gestão do estresse e suporte contínuo em saúde mental são fundamentais para criar um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável. Além disso, investimentos em recursos adequados, como pessoal suficiente e treinamento em habilidades de gestão de tempo e resiliência, são essenciais para fortalecer a capacidade dos profissionais de enfrentar os desafios diários com maior eficácia e bem-estar.

Portanto, é imperativo que as instituições de saúde e os gestores reconheçam a importância de priorizar o bem-estar dos profissionais da saúde, não apenas como uma questão de ética e responsabilidade, mas também como um investimento na qualidade e na segurança do cuidado oferecido aos pacientes. A implementação de estratégias eficazes para lidar com a sobrecarga laboral não apenas melhorará a qualidade de vida no trabalho dos profissionais da saúde, mas também contribuirá para a sustentabilidade das organizações e para a melhoria contínua da assistência médica prestada à comunidade.

#### 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]. Boas, A. A. V.; Morin, E. M. Qualidade De Vida No Trabalho: Um Modelo Sistêmico De Análise. Revista Administração Em Diálogo, Vol.19, N.2, Mai/Jun/Jul/Ago 2017.
- [3]. Camargo, S. F. Et Al. Qualidade De Vida No Trabalho Em Diferentes Áreas De Atuação Profissional Em Um Hospital. Ciência & Saúde Coletiva, 26(4):1467-1476, 2021.
- [4]. 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.
- [5]. Hipólito, M. C. V. Et Al. Qualidade De Vida No Trabalho: Avaliação De Estudos De Intervenção. Rev Bras Enferm [Internet], 2017.
- [6]. Klein, L. L.; Pereira, B. A. D.; Lemos, R. B. Qualidade De Vida No Trabalho: Parâmetros E Avaliação No Serviço Público. Ram, São Paulo, 20(3), Eramg190134, 2019.
- [7]. 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.
- [8]. Lima, G. K. M.; Gomes, L. M. X.; Barbosa, T. L. A. Qualidade De Vida No Trabalho E Nível De Estresse Dos Profissionais Da Atenção Primária. Saúde Debate, V. 44, N. 126, 2020.
- [9]. Peres, P. A. T.; Buchalla, C. M. Silva, S. M. Aspectos Da Sobrecarga E Qualidade De Vida De Cuidadores De Pacientes Hospitalizados: Uma Análise Baseada Na Classificação Internacional De Funcionalidade, Incapacidade E Saúde (Cif). Rev Bras Saude Ocup, 2018.
- [10]. Torres, J. Et Al. Qualidade De Vida Profissional E Fatores Associados Em Profissionais Da Saúde. Psicologia, Saúde & Doenças, V. 20, N. 3, 2019.