



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO**

NAYARA KAROLINE DOS SANTOS SOUTO

**OS EFEITOS DA SOBRECARGA DE TRABALHO E DA AUTOMEDICAÇÃO NA
QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM**

SÃO CRISTOVÃO

2023/1

NAYARA KAROLINE DOS SANTOS SOUTO

**OS EFEITOS DA SOBRECARGA DE TRABALHO E DA AUTOMEDICAÇÃO NA
QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito para
conclusão de Curso de graduação em
Administração da Universidade Federal
de Sergipe, Campus de São Cristóvão,
Sergipe.

Orientadora: Prof. Ma. Adrienne Garcia
Área: Gestão de Pessoas

SÃO CRISTOVÃO

2023/1

NAYARA KAROLINE DOS SANTOS SOUTO

**OS EFEITOS DA SOBRECARGA DE TRABALHO E DA AUTOMEDICAÇÃO NA
QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Administração do Centro de Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Federal de Sergipe, Campus de São Cristóvão, Sergipe. em cumprimento às normas de TCC, regulamentadas pela Resolução nº 069/2012/CONEPE como requisito para obtenção do título de Bacharel em Administração.

Aprovada em de de 2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. Me. Adrienne Garcia Corrêa – Universidade Federal de Sergipe Presidente da
banca

– Universidade Federal de Sergipe

– Universidade Federal de Sergipe

Dedico este trabalho a todos que acreditaram no processo de construção desta pesquisa.

AGRADECIMENTOS

Agradecer em primeiro lugar a Deus que iluminou o caminho durante esta caminhada, sem a força do Senhor não teria concluído este tão desejado sonho.

Agradeço aos meus pais, por todos os ensinamentos que me ajudaram a não desrespeitar e nem a prejudicar ao próximo, foram exemplo de determinação e incentivaram a nunca desistir dos nossos sonhos.

Agradeço a todos os familiares e amigos, que direta ou indiretamente nos deram grande estímulo na construção deste trabalho e compreenderam que sem o sacrifício da ausência, não chegaríamos até aqui.

Por fim, agradecer a professora e orientadora Adrienne, um exemplo de competência, pelos seus ensinamentos, por todas as dicas, preocupação e paciência, que foram de fundamental importância para minha formação acadêmica.

Obrigada por tudo que cada um de vocês representa e por serem parte dessa história.

“Um dia você aprende... Aprende que o tempo não é algo que possa voltar para trás. Portanto, plante seu jardim e decore sua alma, ao invés de esperar que alguém lhe traga flores. E você aprende que realmente pode suportar...que realmente é forte, e que pode ir muito mais longe depois de pensar que não se pode mais. E que realmente a vida tem valor e que você tem valor diante da vida!”

(William Shakespeare)

RESUMO

É importante entender que cada indivíduo possui um conjunto de necessidades específicas e individuais, sendo as necessidades fisiológicas essenciais para a motivação. Todavia, nenhuma das necessidades podem ser consideradas como exclusivas na determinação do comportamento, mas pode impactar diretamente na qualidade do serviço prestado e também na qualidade de vida do profissional. Assim, devemos entender também que as necessidades pessoais de cada colaborador podem impactar diretamente no seu rendimento, nas atividades laborais e na sua motivação para realização do trabalho. O objetivo geral desse trabalho foi de analisar como a sobrecarga de trabalho e a automedicação ocasionam alterações na qualidade de vida de profissionais de enfermagem. Os procedimentos metodológicos permitiram realizar uma pesquisa com abordagem qualitativa e teórico-empírica, com a realização de um estudo de caso, e aplicando um questionário junto aos profissionais da área de enfermagem. A técnica para tratar os dados foi a análise de conteúdo. Os resultados mostraram que a maioria dos profissionais que participaram da pesquisa procuram obter uma qualidade de vida, driblando a sobrecarga de trabalho, apesar de utilizar a automedicação para diminuir os efeitos físicos e psicológicos desencadeados comumente do trabalho ao qual são expostos diariamente.

Palavras-Chave: Qualidade de vida. Sobrecarga de trabalho. Automedicação. Profissionais de enfermagem.

ABSTRACT

It is important to understand that each individual has a set of specific and individual needs, with regulatory needs being essential for motivation. However, none of the needs can be considered as exclusive in motivating the behavior, but they can directly impact the quality of the service provided and also the quality of life of the professional. Thus, we must also understand that the personal needs of each employee can directly impact their performance, work activities and their motivation to carry out the work. The general objective of this study was to analyze how work overload and self-medication cause changes in the quality of life of nursing professionals. The methodological procedures allowed carrying out a research with a qualitative and theoretical-empirical approach, with the accomplishment of a case study, and applying a teaching along with professionals in the nursing area. The technique for treating the data was content analysis. The results pleased that most of the professionals who participated in the research seek to obtain a quality of life, circumventing the work overload, despite using self-medication to reduce the physical and psychological effects commonly triggered by the work to which they are exposed daily.

Keywords: Quality of life. Work overload. Self-medication. Nursing professionals.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1-	Sexo dos participantes da pesquisa.....	da	31
Gráfico 2-	Faixa etária dos participantes da pesquisa.....	da	32
Gráfico 3-	Questões sobre qualidade de vida.....	de	33
Gráfico 4-	Questão sobre vínculos de trabalho.....	de	35
Gráfico 5-	Questão sobre possuir outra ocupação além do trabalho.....	do	35
Gráfico 6-	Questão sobre a sobrecarga de trabalho.....	de	36
Gráfico 7-	Questão sobre automedicação.....	a	37
Gráfico 8-	Questão sobre o motivo da automedicação.....	da	38

LISTA DE QUADROS

Quadro 1-	Categorias analíticas e elementos de análise.....	25
Quadro 2-	Protocolo de pesquisa.....	27
Quadro 3-	Categorias analíticas, elementos de análise e questões.....	29
Quadro 4-	Procedimentos metodológicos de pesquisa.....	30

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
1.1	SITUAÇÃO PROBLEMÁTICA E PROBLEMA DE PESQUISA.....	12
1.2	OBJETIVOS.....	13
1.2.1	Objetivo geral.....	13
1.2.2	Objetivos específicos.....	13
1.3	JUSTIFICATIVA.....	14
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	15
2.1	QUALIDADE DE VIDA.....	15
2.2	SOBRECARGA DE TRABALHO E AUTOMEDICAÇÃO.....	20
3	METODOLOGIA.....	23
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	23
3.2	QUESTÕES DE PESQUISA.....	24
3.3	CATEGORIAS ANALITICAS E ELEMENTOS DE ANÁLISE.....	25
3.4	FONTES DE EVIDÊNCIA.....	25
3.5	PROTOCOLO DE ESTUDO.....	26
3.6	TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS.....	28
4	APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	30
4.1	APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO JUNTO AOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM.....	31
4.2	QUALIDADE DE VIDA.....	32
4.3	SOBRECARGA DE TRABALHO.....	34
4.4	AUTOMEDICAÇÃO.....	37
4.5	QUESTÃO ABERTA.....	39
5	CONCLUSÕES.....	40
5.1	LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....	41

5.2	PERSPECTIVAS	PARA	ESTUDOS	42
	FUTUROS.....			
	REFERÊNCIAS.....			43
	APÊNDICES.....			47
	APÊNDICE A – Questionário da Pesquisa.....			47

1 INTRODUÇÃO

Para falar sobre qualidade de vida, precisamos primeiramente entender que toda organização necessita de pessoas para atingir seus objetivos e manter sua funcionalidade, logo, as pessoas que fazem parte das organizações deveriam ser entendidas como peças chave para o sucesso.

Segundo Silva e Marchi (1997, p.11) “o grande capital da empresa é representado por pessoas capazes, aptas, sadias, equilibradas, criativas, íntegras e motivadas”. Ou seja, independente do ramo que a organização atua, o profissional deve ser visto como chave principal na busca pelos objetivos e pelo sucesso na atuação.

Para Maslow (2000), a administração adequada da vida profissional dos seres humanos e do modo como ganham a vida, pode aperfeiçoá-los e aperfeiçoar o mundo. Quando aplicada ao ambiente organizacional, a teoria argumenta que uma remuneração adequada, segurança no trabalho, tratamento adequado e uma administração justa são meios de se obter uma razoável satisfação do colaborador.

Uma pessoa que recebe uma remuneração justa provavelmente não passará parte do seu dia pensando em salário, contas e outras dívidas, a não ser que outro fator ambiental leve a isso e se este se sente seguro e possui bons relacionamentos no ambiente de trabalho, dificilmente se sentirá desmotivado em relação ao trabalho, já que as necessidades sociais se expandem ou se encolhem de acordo com nossos relacionamentos pessoais e nossa interação com os demais dentro da organização (STEPHENS, 2003).

A Pirâmide de Maslow é um dos modelos teóricos mais conhecidos e difundidos e faz parte da Teoria da Hierarquia das Necessidades, que tem como princípio fundamental a busca do ser humano pela autorrealização (STEPHENS, 2003).

A Enciclopédia de Psicologia Contemporânea de 1981 (LANNON, p. 218) define a necessidade como “Um traço motivacional do indivíduo”. Um estado de carência ou de excesso que existe em forma de impulsos. As necessidades são exigências para um ajustamento ao ambiente, como a necessidade do alimento, de repouso, de atividade, etc.[...]”.

Maslow buscou entender o homem a partir de uma percepção multidimensional, considerando desta forma a existência de diferentes necessidades que se inter-relacionam de modo dinâmico. Ao configurar a motivação como o meio para a satisfação de uma necessidade predominante, ele fugiu da visão de espontaneidade que estava contida no conceito da motivação (BUENO, 2002).

A Teoria de Maslow acredita que o indivíduo necessita satisfazer suas necessidades mais básicas para que então consiga almejar e alcançar suas necessidades mais complexas (STEPHENS, 2003).

Para analisar essas necessidades, Maslow em meados da década de 50, dividiu em cinco níveis de necessidades e as dispôs em forma de pirâmide, da base para o topo da pirâmide encontram-se as necessidades fisiológicas, seguida pelas necessidades de segurança, social, estima e autorrealização (MASLOW, 1970).

Desde a década de 1990, a exaustão exclusivamente relacionada ao ambiente de trabalho passou a fazer parte do documento de referência de doenças usado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), com o CID-10 (ANAMT, 2019).

Levantamentos feitos pela : International Stress Management Association no Brasil - ISMA-BR (2016) demonstraram que no país a baixa produtividade causada pela exaustão tem gerado um prejuízo de 3,5% ao Produto Interno Bruto (PIB) brasileiro e, segundo a OMS, os problemas relacionados à saúde mental no trabalho provocam a queda de produtividade e resultam na perda de US\$ 1 trilhão por ano no mundo (ANAMT, 2019).

É importante entender que cada indivíduo possui um conjunto de necessidades específicas e individuais sendo as necessidades fisiológicas essenciais para a motivação. Todavia, nenhuma das necessidades podem ser consideradas como exclusivas na determinação do comportamento, mas pode impactar diretamente na qualidade do serviço prestado e também na qualidade de vida do profissional.

Assim, devemos entender também que as necessidades pessoais de cada colaborador podem impactar diretamente no seu rendimento nas atividades laborais e na sua motivação para realização do trabalho.

1.1 SITUAÇÃO PROBLEMÁTICA E PROBLEMA DE PESQUISA

Diante de um cenário onde é cada vez maior entender as necessidades básicas, físicas e sociais dos trabalhadores para que possam motivá-los no ambiente de trabalho surge a problemática da qualidade de vida desses profissionais abrangendo a sobrecarga de trabalho e muitas das vezes a automedicação. Para Souza, Hoeller e Goetz (2015), o estresse e a sobrecarga de trabalho afeta a qualidade de vida dos trabalhadores, levando os mesmos a apresentarem doenças laborais.

Os profissionais da área de enfermagem lidam diariamente com várias adversidades principalmente ao longo de sua vida profissional, como a pressão no ambiente de trabalho, a sobrecarga de diferentes emoções e situações que ocorrem no decorrer do expediente de trabalho que levam a sofrerem níveis altos de estresses vindo a adoecerem com o tempo (ALVES et al., 2018).

Muitas das vezes, de acordo com Souza, Hoeller e Goetz (2015) a automedicação é um meio mais fácil e rápido de aliviar as dores físicas que ocorrem no decorrer da atividade exercida o que vem a acontecer pela facilidade de acesso das medicações uma vez que esses profissionais lidam com pacientes em hospital.

“Os profissionais possuem conhecimento sobre as drogas disponíveis, seus efeitos e dispõem, via de regra, de acesso a elas facilitado, favorecendo a automedicação. Automedicam-se baseados em seus conhecimentos e prática, conforme suas necessidades. Porém, a automedicação sem o acompanhamento de um outro profissional pode se tornar abusivo ou indiscriminado, além do risco de sofrer os efeitos indesejáveis e até irreversíveis provocados pela droga” (BAGGIO; FORMAGGIO, 2009, p. 226).

Diante dessa problemática apresenta-se o seguinte problema de pesquisa: **Como a sobrecarga de trabalho e a automedicação interferem na qualidade de vida de profissionais de enfermagem?**

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

O objetivo geral desse trabalho é analisar como a sobrecarga de trabalho e a automedicação ocasionam alterações na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem.

1.2.2 Objetivos específicos

Os objetivos específicos são:

- Identificar quais os motivos da sobrecarga dos profissionais de enfermagem;
- Identificar quais os hábitos de vida dos profissionais de enfermagem;
- Identificar quais os motivos da automedicação;
- Reunir informações sobre a qualidade de vida dos profissionais;
- Descrever as queixas dos profissionais sobre qualidade de vida.

1.3 JUSTIFICATIVA

Segundo Lakatos e Marconi (2003, p. 219), a justificativa “consiste numa exposição sucinta, porém completa, das razões de ordem teórica e dos motivos de ordem prática que tornam importante a realização da pesquisa”.

Como justificativa para a construção deste trabalho, ressalta-se que a qualidade de vida de profissionais de enfermagem impacta diretamente na sua produtividade e também no clima organizacional, assim sendo, é fundamental abordar o tema para que o ser humano seja entendido como biopsicossocial e tenha suas necessidades e individualidades respeitadas.

Os autores Fabichak et al. (2014), enfatizaram em seu estudo a importância de abordagens preventivas nas situações que exercem algum impacto negativo sobre a saúde dos profissionais expostos.

Assim sendo, este trabalho contribuirá para a conscientização dos envolvidos no ambiente universitário, que por sua vez, são considerados agentes multiplicadores, sobre o impacto da sobrecarga de trabalho na qualidade de vida dos profissionais, servirá também como base para estudos posteriores na mesma área.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Neste capítulo, abordaremos, por meio de duas subseções, tendo como objetivo principal abordar os pontos que mais se destacaram no apanhado de informações analisadas, para um entendimento claro da discussão no decorrer da pesquisa.

Apresenta-se as seguintes subseções: qualidade de vida, e sobrecarga de trabalho e automedicação.

2.1 QUALIDADE DE VIDA

De acordo com o trabalho de Moura (2021), a inserção de pessoas cada vez mais jovens no ensino superior deve ser levada em consideração para avaliarmos as diferentes perspectivas, experiências e até mesmo problemas relacionados a saúde mental.

Dentre os profissionais de enfermagem, é comum a dupla jornada, associando estudos e trabalho, favorecendo assim a sobrecarga, visto que, muitos destes profissionais iniciam suas atividades laborais com nível técnico e intercalam o trabalho com a busca pela formação de nível superior.

Na visão de Souza, Hoeller e Goetz (2015), a qualidade de vida é diretamente afetada pelo estresse e sobrecarga de atividades, levando ao estresse.

Zanelli (2010, p. 74), explica que “a dimensão psicossocial do trabalho é abrangente, multifacetada e inter-relacionada a múltiplos aspectos”. Se ela é abrangente e multifacetada então seu diagnóstico é complexo, seus múltiplos aspectos levam em consideração características pessoais de cada pessoa e sua cognição, além de levar em consideração circunstâncias e fatores externos da vida de cada pessoa. Por isso, não podemos vê-la de modo hermético dentro da organização (ARAUJO; ALMEIDA, 2003).

Para Maslow, quando uma necessidade é satisfeita, a consciência automaticamente reorganizar as escolhas para que a próxima necessidade preponderante emergja e passe a dominar a vida consciente do indivíduo, esta serve como centro da organização do comportamento individual, enquanto as

menos preponderantes são diminuídas e até mesmo esquecidas ou rejeitadas (MASLOW, 2003).

No entanto, Maslow percebeu que as pessoas possuem uma capacidade insaciável de ficarem insatisfeitas com os fatores ambientais, então uma vez que a necessidade é satisfeita o indivíduo cria uma nova necessidade. Maslow apud Stephens (2003, p. 5) definiu o homem como “um animal que anseia eternamente”, para ele, o estilo de gestão da época estava destinado a tornar-se ultrapassado. Ele percebeu que quanto mais longe as pessoas chegam, maior é a necessidade de uma política de gestão psicologicamente saudável e de gestores auto realizados, de forma a se adequar a um ambiente de extrema concorrência. Ele ainda acrescentou que a política autoritária iria ser a que encontraria as maiores dificuldades (BUENO, 2002).

Para Maslow, as organizações deveriam assumir a função de construir uma ponte entre as necessidades básicas e a de auto realização, a teoria de Maslow teve uma grande contribuição na evolução das técnicas administrativas, por sua eficiência e pela forma como ele estruturou suas ideias (BUENO, 2002).

Para compreender cada necessidade, Chiavenato (2006) as apresenta como sendo elas:

- As Necessidades fisiológicas, que são necessidades inatas, como sono, alimentação, repouso, desejo sexual ou abrigo.
- As Necessidades de segurança, motivam as pessoas a buscarem proteção de qualquer perigo, seja imaginário ou real, abstrato ou físico.
- As Necessidades sociais, são as necessidades de afeto e amor, de aceitação por parte dos colegas, de associação, participação e troca de amizades.
- As Necessidades de estima, que estão relacionadas com autoavaliação e autoestima.
- As Necessidades de autorrealização, que são as necessidades mais elevadas e levam as pessoas a buscar o desenvolvimento contínuo do próprio potencial ao longo da vida.

Benevides-Pereira (2010, p. 18), afirma que “à medida que a sociedade passa a entender e valorizar a relevância de propiciar melhores condições

laborais, também começam a brotar investigações que possam embasar as modificações necessárias para que tais condições se instalem”.

Dados levantados pela ISMA-BR (Associação Internacional do Controle do Estresse no Brasil) em 2010, apontam que dentre os atingidos pelo estresse ocupacional, 93% apresentaram exaustão, 74% tiveram dificuldade de se relacionar e 82% estavam com falta de atenção acentuada, sendo que, 47% já sofriam de depressão antes. Com relação ao estresse, as estatísticas apontam que 70% dos profissionais brasileiros encontram-se estressados.

Em dezembro de 2019 o mundo se viu diante de uma nova doença, causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta diferentes e variados sintomas clínicos variando de infecções assintomáticas a quadros graves. Os primeiros casos de coronavírus foram identificados em Wuhan na China, sendo em seguida disseminado e transmitido de pessoa a pessoa provocando uma das maiores pandemias.

A pandemia do coronavírus impactou diretamente nas atividades laborais dos profissionais de enfermagem, com aumento da demanda de profissionais, devido ao alto índice de infectados, que ocasionou sobrecarga nos serviços de saúde hospitalares e que gera ainda sobrecarga em serviços de home care, que consistem em atendimento domiciliar, devido a pacientes atingidos por sequelas do COVID-19 que necessitam de cuidados.

A equipe de enfermagem deve lidar com várias adversidades ao longo de sua vida profissional, além da sobrecarga de diferentes emoções e situações em que é necessário saber como agir.

O estudo de Campos (2020, p. 45), conclui ainda que "Os trabalhadores mais jovens; do gênero feminino; que não possuam parceiros; sem filhos; que estudem em simultâneo; com possibilidade de trabalho remoto; com carga horária elevada; ou com vínculos de trabalho temporários; são, de acordo com a presente investigação, os trabalhadores com índices de burnout mais elevados".

Segundo o 5º seminário de tecnologia, gestão e educação, realizado em 2021, um estudo da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), revelou que 80% dos brasileiros se tornaram mais ansiosos por causa da pandemia. Consequência das dificuldades encontradas pelos profissionais para

realizar os trabalhos sem as condições necessárias, assim como, pelo distanciamento social.

Segurança é o “estado, qualidade ou condição de quem está livre de perigos e incertezas; situação em que nada há a temer” (SEGURANÇA, 2021). Desta maneira, Chiavenato (2006), interpreta que as necessidades de segurança “motivam as pessoas a buscarem proteção de qualquer perigo, seja imaginário ou real, abstrato ou físico”. Porém, quando uma pessoa se encontra em estado de insegurança é natural que ela sinta medo, o medo em excesso pode vir a desencadear quadros de ansiedade.

A ausência de condições adequadas para trabalhar atingiu diretamente profissionais de saúde, visto que, o aumento da demanda por assistência intensiva de saúde fez com que o uso de insumos, materiais, equipamentos e também de mão de obra qualificada gerassem sobrecarga para os profissionais e também para os serviços de saúde.

Um estudo realizado por neurocientistas canadenses (UNIVERSITY OF CALGARY, 2018), foi publicado na revista científica Science Daily (2018), comprovou que o estresse pode ser transmitido de uma pessoa realmente irritada para outra totalmente relaxada. Esse estudo foi intitulado: Is your stress changing my brain? Stress isn't just contagious; it alters the brain on a cellular level. O experimento foi realizado com camundongos em um ambiente em que foi colocado camundongos relaxados junto ao camundongo estressado, com isso observou-se que o camundongo estressado alterou o estado dos outros, chegando a provocar alterações cerebrais aos que antes não estavam estressados.

Segundo um levantamento de 2018, feito pela Associação Internacional do Controle do Estresse (ISMA), no Brasil, a falta de produtividade causada pela exaustão gera um prejuízo de 3,5% do nosso Produto Interno Bruto (PIB) e segundo a OMS os problemas associados à saúde mental no trabalho levam a uma queda de produtividade que resulta na perda de US\$ 1 trilhão por ano no mundo (ANAMT, 2019).

Sepé (2011, p. 28- 25 29), define o estresse ocupacional da seguinte forma “esse tipo de estresse também é caracterizado pela insatisfação profissional que a pessoa começa a sentir, diante de fatos ocorridos dentro de seu local de trabalho”.

Fidelis, Zille e Rezende (2020), concluíram que as manifestações mais agudas de estresse se encontram entre as pessoas que ocupam níveis mais elevados na hierarquia das organizações que foram pesquisadas em seu artigo. Outra importante informação tirada do artigo de Fidelis (2020), é de que as mulheres, os gestores que não praticam algum tipo de hobby e os funcionários que possuem algum problema de saúde, em média, apresentaram um nível de estresse ocupacional superior aos demais.

Fidelis, Zille e Rezende (2020), reiteram que a partir do desenvolvimento de sua pesquisa, que os principais sintomas de estresse encontrados em funcionários com alto nível de estresse ocupacional foram de ordem física e psíquica e estavam presentes em quase um terço dos gestores que apresentaram algum quadro de estresse. Estes sintomas foram: ansiedade; fadiga; dor nos músculos, principalmente do pescoço e dos ombros; nervosismo acentuado e sem causa aparente.

Como já relatado anteriormente, o trabalho está diretamente ligado à família e à sociedade, sendo fundamental o equilíbrio destes três pilares para a manutenção da saúde mental e física das pessoas. Tais necessidades, de acordo com Ferreira et al. (2010), são consideradas relativamente independentes. No entanto, as necessidades de segundo nível ficam mais evidentes quando as necessidades de primeiro nível já foram saciadas.

Para Steinwandter (2021), algumas pessoas apresentam dificuldades em satisfazer as necessidades básicas e, com isso, acabam ficando presas aos níveis mais baixos, gerando insatisfação e desmotivação, podendo elevar o nível de estresse.

Um funcionário que não está em um cargo adequado sente-se mais estressado e pode apresentar maior irritabilidade, afetando assim sua necessidade social, que por sua vez gera um desgaste emocional e uma despersonalização, passando a apresentar mudanças de comportamento. Atrelado a isso, o indivíduo que se sente cansado e exausto por conta do trabalho passa a negligenciar sua vida social e fisiológica, desencadeando altos níveis de estresse (STEINWANDTER, 2021).

Outra relação que observada é que um indivíduo que não se sente socialmente acolhido dentro do ambiente de trabalho tende a ter suas relações interpessoais afetadas, gerando uma carência de necessidades sociais que,

por sua vez, causam revisão de valores, perda de personalidade, mudanças comportamentais e de distanciamento (VIEIRA, 2010). Aos poucos a pessoa passa a ter alterações na sua percepção de estima e, assim, passa a adoecer e, se não for tratado, pode desenvolver uma depressão.

As organizações tendem a usar do feedback negativo como força motivacional para o desenvolvimento de pessoas. No entanto, o feedback positivo apresenta-se como uma alternativa muito mais eficaz para o aumento da motivação de funcionários sobrecarregados e exaustos.

2.2 SOBRECARGA DE TRABALHO E AUTOMEDICAÇÃO

Conforme a explanação de Steinwandter (2021), o trabalho é uma necessidade social que proporciona a realização de outras necessidades e para que essas necessidades sejam saciadas, necessita que o indivíduo se sinta motivado e satisfeito.

A grande quantidade de trabalho faz com que o profissional fique exausto passando a negligenciar sua vida social e fisiológica, desencadeando altos níveis de estresse, na área da enfermagem a exaustão pode causar um nível de insatisfação e instabilidade no local de trabalho ocasionando assim uma prestação de serviço, por muitas vezes insatisfatória do ângulo do paciente, pois a satisfação do paciente está diretamente ligada a satisfação do profissional que o atende (OLIVEIRA et al., 2019).

De acordo com Alves et al. (2018, p. 27), em sua pesquisa “foi possível identificar, a partir dos relatos dos profissionais, que as principais causas de sobrecarga se relacionam com: o cuidado com o paciente; infraestrutura do ambiente laboral; reduzido número de recursos humanos. A falta de profissionais, para o correto dimensionamento dos mesmos, ocasiona sobrecarga de trabalho e, como consequência, resultam em desgaste físico e emocional, doenças ocupacionais, licenças médicas e aumento do absenteísmo no trabalho.”

Os profissionais da área de enfermagem sofrem um impacto muito grande em sua saúde devido as situações de estresse passada dia a dia além das dificuldades e exigências da própria profissão (ALVES et al., 2018).

Muitas das vezes os profissionais exaustos por essas cargas de trabalho, que causam impactos físicos, podem vir a acometer doenças, o que na maioria das vezes ocorrem, ou perduram, durante o horário de trabalho e muita das vezes por possuírem fácil acesso as medicações acabam se automedicando, buscando pelo alívio rápido dos sintomas apresentados (SOUZA; HOELLER; GOETZ, 2015).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu em 1998 a automedicação como parte do autocuidado, quando a pessoa identifica seus sinais e sintomas e realiza uso de medicamentos por conta própria, ou seja, sem a orientação de um profissional qualificado.

Os medicamentos têm função importantíssima para a sociedade, devido as suas ações corretivas para a saúde, porém o uso de maneira indevida pode ocasionar malefícios, que por vezes, são desconhecidos pela população, o que evidencia a necessidade de ações de educação em saúde (SOUZA; OLIVEIRA; LEITE, 2016).

Na abordagem de Lima (2021), fica evidente que um dos fatores que diferencia a automedicação é a facilidade de acesso ao medicamento, mas que há influência direta de seus hábitos, condições sociais, dentre outros fatores. Porém cita que os sintomas físicos de estresse contribuem intensamente para que ocorra a automedicação, ansiedade por provas, problemas econômicos e sociais são considerados pelo autor como gatilhos para a ocorrência.

Para Oliveira, Nakamura e Nishida (2019), pode se considerar que a automedicação ocorre no uso pontual ou prolongado de medicamentos de forma inadequada, que pode gerar impacto a vida, além de custos desnecessários.

Os anti-inflamatórios são encontrados como os mais utilizados no estudo de Silva e Rodrigues (2014), seguidos pelos analgésicos e antitérmicos, que se encontram quase equiparados com a quantidade utilizada de medicamentos para gripe e resfriado.

Souza, Hoeller e Goetz (2015), corroboram com esta visão, já que, os medicamentos citados como os mais utilizados eram das mesmas classes que as citadas nos trabalhos apresentados anteriormente, porém, além dos anteriores, os relaxantes musculares também foram apontados como utilizados para se automedicar.

Na pesquisa de Lima (2021), foram evidenciados também como maior ocorrência o uso de analgésicos, seguidos pelos anti-inflamatórios e antipiréticos. O que vislumbra que no passar dos anos, a busca pela automedicação tende a manter o comportamento de alívio de sinais e sintomas e não de tratamento das causas.

A facilidade de acesso a medicações aparece no levantamento de Tomasini, Ferraes e Santos (2015), que relatam ainda a repetição de tratamentos realizados anteriormente com êxito como influência para automedicação.

Na pesquisa de Silva e Rodrigues (2014), as principais queixas relatadas que levavam a se automedicação eram: a dor de cabeça, gripes, resfriados e dores de garganta.

O que se repete em outros estudos que também apresentam as mesmas queixas para automedicação, como Borges (2013), onde os relatos de dor de cabeça e de garganta foram os principais evidenciados, o trabalho ressalta ainda que os entrevistados afirmaram na pesquisa que tratam rotineiramente estas queixas por conta própria.

Há uma diferença considerável entre os gêneros, já que, o gênero feminino se sobressai ao masculino e aponta as diferenças hormonais como principal causa (LEITE et al, 2016). Os dados anteriores são semelhantes aos da pesquisa de Lima et al. (2017), que também encontrou o gênero feminino como maioria entre os que se automedicam.

O embasamento é fortalecido pela pesquisa de Galato, Madalena e Pereira (2012), ao citar que as mulheres eram maioria entre as respostas positivas quando questionados sobre uso de medicamentos num curto período anterior a pesquisa. As mulheres são maioria no cenário da automedicação por apresentarem mais motivos para o uso de medicamentos, já que, assumem mais funções sociais e na família que os homens (TORRES; SERRANO; COELHO, 2018).

Na pesquisa de Vieira et al. (2022) os sintomas físicos ficam mais evidentes entre mulheres do que nos homens, as mulheres citam mais dores de cabeça, tonturas e situações de estresse quando comparadas ao gênero masculino.

Diante do exposto nos artigos, podemos perceber que o gênero feminino apresenta índices maiores de automedicação do que o gênero masculino, por diversos fatores, como questões hormonais, mais atribuições, dupla jornada e sobrecarga de responsabilidades.

3 METODOLOGIA

Este capítulo apresenta os procedimentos metodológicos que foram adotados no desenvolvimento dessa pesquisa. Para Lakatos e Marconi (2003) a pesquisa possui um objetivo principal de permitir a compreensão de fatos analisados e coletados em determinado ambiente. A pesquisa destina-se a chegar em um objetivo, clarificando os problemas, hipóteses e perguntas levantadas mediante um determinado tema, para que possam surgir debates, questões que sejam capazes de aumentar as informações sobre o assunto tratado. Nessa seção apresenta-se a caracterização da pesquisa, as questões que a conduziram, o método de estudo, a unidade de análise, as categorias de análise, as fontes de evidências, o protocolo de estudo e a forma de tratamento e análise dos dados.

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Essa pesquisa tem como natureza a abordagem quantitativa, visto que está caracterizada de forma descritiva e exploratória objetivando a compreensão e interpretação dos comportamentos e particularidades, analisando suas experiências (RICHARDSON, 2015).

Ela também se caracteriza como estudo de caso que de acordo com Yin (2001), o estudo de caso pode ser usado como estratégia de pesquisa que determina se as teorias estão corretas, refutando-as ou melhorando-as. Ainda se caracteriza como estudo de caso incorporado, por possuir mais de um caso a ser estudado, no caso dessa pesquisa por ter mais de um respondente, sendo os respondentes profissionais de enfermagem que atuam em Home Care na cidade de Aracaju – SE.

Torna-se necessário a presente escolha de estudo de caso incorporado, com mais de um caso, tendo visto que para compreender as particularidades e necessidades de cada indivíduo se faz necessário pesquisar mais de um profissional da área estudada, os profissionais da área de enfermagem, objeto estudo da pesquisa.

Em relação ao embasamento teórico, os principais tipos de documentação são obtidos por meio das fontes primárias e secundárias, onde

as primárias são: dados históricos, bibliográficos e estatísticos, informações, arquivos oficiais e particulares, registros em geral, documentação pessoal (diário, memórias, autobiografias), correspondência tanto pública ou privada etc.; e as fontes secundárias são a imprensa em geral e as obras literárias (LAKATOS, 2003).

Nessa pesquisa foram utilizadas as fontes secundárias para o embasamento do referencial teórico e as fontes primárias visto que para adquirir informações dos participantes foi utilizada como documentação as informações pessoais dos respondentes.

Ainda conforme a classificação da pesquisa ela pode ser classificada como teórico-empírico, uma vez que a utilização de coleta de dados e a pesquisa de campo são essenciais para uma interpretação e comprovação de uma teoria (SANTOS, 2020).

3.2 QUESTÕES DE PESQUISA

Mediante o objetivo geral dessa pesquisa, foram elaboradas as seguintes questões de pesquisa visando orientar a pesquisa para que possa atingir o objetivo proposto:

- Quais os motivos da sobrecarga dos profissionais?
- Quais os hábitos de vida dos profissionais?
- Quais os motivos da automedicação?
- Como é a qualidade de vida dos profissionais?
- Quais são as queixas dos profissionais sobre qualidade de vida?

3.3 CATEGORIAS ANALÍTICAS E ELEMENTOS DE ANÁLISE

As categorias analíticas dessa pesquisa foram desenvolvidas de acordo com o referencial teórico. As categorias, são fundamentadas nos objetivos específicos da pesquisa as quais foram detalhadas no quadro 1, a seguir:

Quadro 1 – Categorias Analíticas e elementos de análise

Dimensões	Categorias de análise	Elementos de análise
Qualidade de vida	Identificar quais os hábitos de vida dos profissionais;	a) A satisfação do indivíduo mediante a remuneração; b) A saúde física do indivíduo, como: alimentação, sono, práticas de atividade física, lazer; c) A percepção de realização do indivíduo com o trabalho realizado.
	Reunir informações sobre a qualidade de vida dos profissionais;	
	Descrever as queixas dos profissionais sobre a qualidade de vida.	
Sobrecarga de trabalho	Identificar quais os motivos da sobrecarga dos profissionais;	a) Quantos vínculos de trabalho o indivíduo possui; b) Se possui outras ocupações além do trabalho; c) Como o indivíduo se sente física e psicologicamente: estressado, sobrecarregado.
Automedicação	Identificar quais os motivos da automedicação;	a) A utilização da automedicação e o motivo de ter usado

Fonte: Elaborado pela autora com base no referencial teórico (2023).

3.4 FONTES DE EVIDÊNCIA

Mediante Yin (2001 p.107), as fontes de estudo de caso podem ser adquiridas seis formas diferenciadas, ou seja, seis fontes de evidência que são: a documentação, os registros em arquivos, as entrevistas, a observação direta, a observação participante e os artefatos físicos.

Essa pesquisa utilizou como fontes de evidências para a elaboração dos casos, livros, artigos, teses e dissertações, publicações sobre o tema dados abertos ao público e dados que foram obtidos por meio da internet na base de dados de artigos como WOS, SciELO, SCOPUS...

A técnica de coleta de dados foi o questionário, onde Marconi e Lakatos (1996, p. 88), definem o questionário estruturado como uma “[...] série ordenada de perguntas, respondidas por escrito sem a presença do pesquisador”.

Porém o questionário apresenta vantagens e desvantagens onde as vantagens são as seguintes: o questionário permite alcançar um maior número de respondentes; torna-se mais econômico, principalmente se o mesmo for disponibilizado de forma online; as questões padronizadas possibilitam uma interpretação mais uniforme, o que facilita a compilação e comparação das respostas escolhidas, além do anonimato que proporciona ao respondente.

Porém além das vantagens o questionário também possui algumas desvantagens, dentre as quais podem ser elencadas: a questão do anonimato não assegura a veracidade das respostas obtidas; ele envolve aspectos como qualidade dos respondentes, sua responsabilidade, sinceridade e muita das vezes depende da sua boa vontade; os respondentes podem interpretar as perguntas de forma inadequada; alguns temas podem incomodar algumas pessoas; há uma imposição das respostas que são predefinidas, além também do baixo retorno de respostas (MALHOTRA, 2001).

A pesquisa utilizou da técnica do questionário, onde envolveu perguntas com questões dicotômicas, ou seja, fechadas e 01 questão livre para observações e comentários dos participantes. O envio do questionário aos profissionais da área de enfermagem começou no dia 11 de outubro do ano de 2022 e finalizadas no dia 13 de outubro do mesmo ano, obtendo 14 respondentes que atual em serviço de Home Care na cidade de Aracaju -SE.

3.5 PROTOCOLO DE ESTUDO

O protocolo de estudo é um guia para o pesquisador onde o orienta para a de forma que ele conduza a análise maximizando a confiabilidade do estudo (YIN, 2001). Nada mais é como um roteiro a ser seguido pelo pesquisador

esclarecendo os pontos da pesquisa, mediante esta afirmação, os procedimentos e regras desta pesquisa são apresentados no quadro 2, a seguir:

Quadro 2 – Protocolo de pesquisa

Seções	Detalhamento
Visão geral do estudo de caso	<p>Objetivos:</p> <p>Geral:</p> <p>Analisar como a sobrecarga de trabalho e a automedicação ocasiona alterações na qualidade de vida de profissionais de enfermagem.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar quais os motivos da sobrecarga dos profissionais; • Identificar quais os hábitos de vida dos profissionais; • Identificar quais os motivos da automedicação; • Reunir informações sobre a qualidade de vida dos profissionais; • Descrever as queixas dos profissionais sobre qualidade de vida. <p>Patrocínio do projeto: Essa pesquisa não utilizou nenhum patrocínio externo, todos os custos ficaram a cargo da pesquisadora.</p> <p>Questões de pesquisa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quais os motivos da sobrecarga dos profissionais? • Quais os hábitos de vida dos profissionais? • Quais os motivos da automedicação? • Como é a qualidade de vida dos profissionais? • Quais são as queixas dos profissionais sobre qualidade de vida?
Procedimento de campo	Acesso ao objeto de estudo: Acesso mediante formulário online, <i>Google Forms</i> , com o questionário para o objeto de estudo os profissionais da área de enfermagem possam responder com maior facilidade. Com perguntas fechadas e uma aberta.
Guia para relatório de estudo de caso	Resumo em formato de narrativa especificando informações bibliográficas e documentações, confronto dos dados com os objetivos de pesquisa.

Fonte: Elaborado pela autora (2023).

3.6 TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados pela análise de conteúdo, assim, a análise de conteúdo de acordo com Bardin (1977, p.42), considera-se como:

[...] um “conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição de conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitem a inferência de conhecimentos relativos às condições de predição/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens”.

A análise dos dados foi realizada de uma única vez, onde analisou-se os dados obtidos pela coleta do questionário, onde obteve 13 respondentes.

O questionário foi elaborado com as perguntas para identificação dos respondentes com perguntas como nome, idade, sexo, e após essa identificação começaram as perguntas relacionadas ao objetivo da pesquisa como identificar quais os hábitos de vida dos profissionais; reunir informações sobre a qualidade de vida dos profissionais; descrever as queixas dos profissionais sobre a qualidade de vida, identificar quais os motivos da sobrecarga dos profissionais; identificar quais os motivos da automedicação.

As seguintes perguntas foram elaboradas mediante os objetivos a serem atingidos, de acordo com o quadro 3:

Quadro 3 – Categorias Analíticas, elementos de análise e questões

Dimensões	Categorias de análise	Elementos de análise	Questões
Qualidade de vida	Identificar quais os hábitos de vida dos profissionais;	a) A satisfação do indivíduo mediante a remuneração; b) A saúde física do indivíduo, como: alimentação, sono, práticas de atividade física, lazer; c) A percepção de realização do indivíduo com o trabalho realizado.	3) “Você acredita que sua remuneração é suficiente para se manter?” 4) Você apresenta dificuldade para descansar? 5) Você consegue se alimentar bem? 6) Você se sente estressado? 7) Você tem atividades de lazer? 8) Você se sente reconhecido/realizado no seu trabalho?”,
	Reunir informações sobre a qualidade de vida dos profissionais;		
	Descrever as queixas dos profissionais sobre a qualidade de vida.		
Sobrecarga de trabalho	Identificar quais os motivos da sobrecarga dos profissionais;	d) Quantos vínculos de trabalho o indivíduo possui e) Se possui outras ocupações além do trabalho; f) Como o indivíduo se sente física e psicologicamente: estressado, sobrecarregado.	1) Quantos vínculos de trabalho você possui? 2) Você se sente sobrecarregado? 11) “Você possui outra ocupação além do trabalho?
Automedicação	Identificar quais os motivos da automedicação;	g) A utilização da automedicação e o motivo de ter usado	9) Você já fez uso de medicamentos por conta própria? 10) Se respondeu sim na pergunta anterior, cite o motivo”.
Questão aberta	-	11) Questão aberta	12) Este campo pode ser utilizado para observações ou colocações

Fonte: Elaborado pela autora (2023).

No quadro 4 apresenta-se de forma resumida os procedimentos metodológicos adotados:

Quadro 4 – Procedimentos metodológicos de pesquisa

Abordagem da pesquisa	Qualitativa
Tipo de pesquisa	Descritiva
Método	Estudo de caso
Instrumento de pesquisa	- Questionário
Unidade de análise	- Profissionais da área de enfermagem
Crítérios de Seleção dos Casos	- Acessibilidade
Tabulação de dados	Usando gráficos ou tabelas com auxílio do software Excel e word
Análise de dados	Quantitativa simples (análise de conteúdo), comparando com a literatura.

Fonte: Elaborado pela autora (2023).

4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Nesse capítulo serão apresentadas e analisadas as informações, a coleta de dados e o questionário utilizado com os participantes da pesquisa.

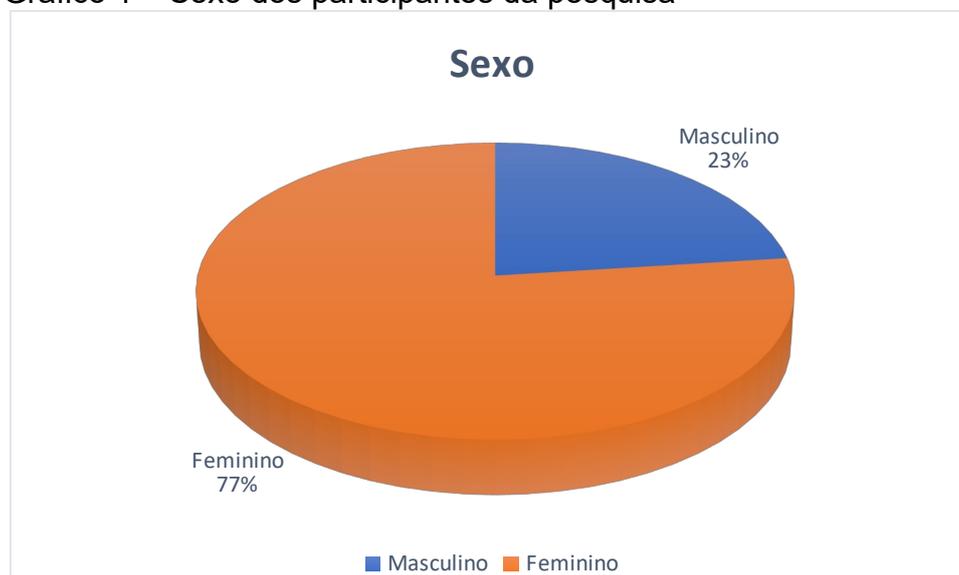
Para uma melhor clarificação das informações o capítulo será dividido em tópicos, onde mostrará a aplicação do questionário junto ao objeto de estudo salientando o perfil dos mesmos e os demais são representados pelas categorias analíticas da pesquisa: a identificação dos hábitos de vida dos profissionais, o levantamento das informações sobre a qualidade de vida dos profissionais, a descrição das queixas dos profissionais sobre a qualidade de vida, a identificação dos motivos da sobrecarga dos profissionais e a identificação dos motivos da automedicação.

Antes de adentrar na análise propriamente dita, este trabalho tem seu foco nos profissionais de enfermagem atuantes, voltado para qualidade de vida dos mesmos, sendo esses o objeto de estudo da pesquisa, visto que as condições de trabalho do pessoal da área de enfermagem são caracterizadas pela sobrecarga de trabalho e pela jornada em regime de plantões o que são considerados fatores de risco para a segurança tanto do profissional quanto do paciente que esse profissional atende (NOVARETTI et al., 2014).

4.1 APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO JUNTO AOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Foi aplicado um questionário junto aos profissionais de enfermagem de forma online onde eles responderam sobre as categorias analíticas da pesquisa, com o intuito de verificar qualidade de vida dos mesmos entre os 13 pesquisados, 10 eram do sexo feminino e 3 eram do sexo masculino totalizando uma porcentagem de 23% para o sexo masculino e 77% para o sexo feminino, conforme gráfico 01, a seguir:

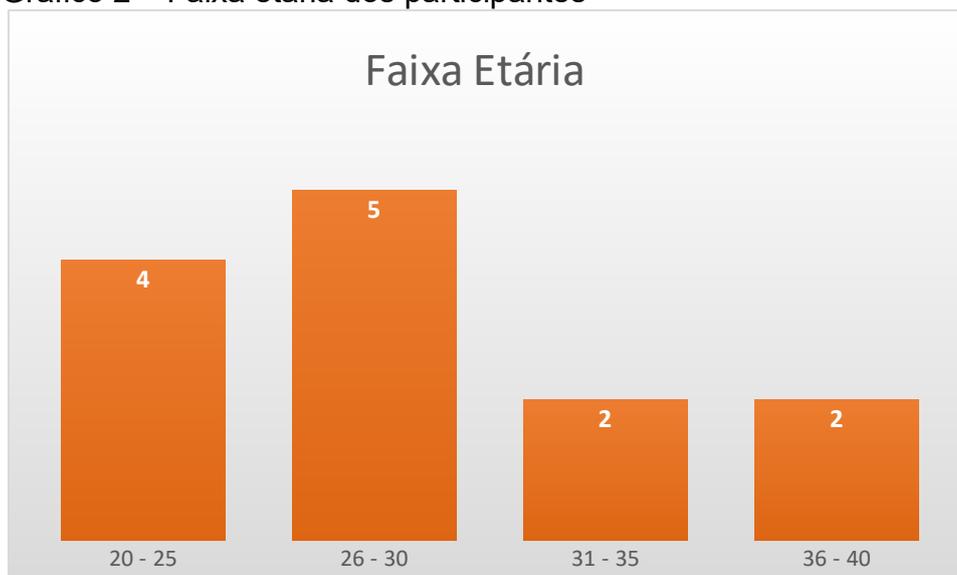
Gráfico 1 – Sexo dos participantes da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora (2023).

A faixa etária dos participantes foi de 20 a 25 anos, 26 a 30 anos, 31 a 35 anos e 36 a 40 anos, respectivamente cada faixa etária obteve 4, 5, 2 e 2 respondentes, sendo que o maior número de respondentes está nas faixas de 26 a 30 anos, seguido de 20 a 25 anos, como mostra o quadro 2, a seguir:

Gráfico 2 – Faixa etária dos participantes



Fonte: Elaborado pela autora (2023).

A seguir serão apresentados as demais perguntas do questionário mediante as categorias analíticas da pesquisa.

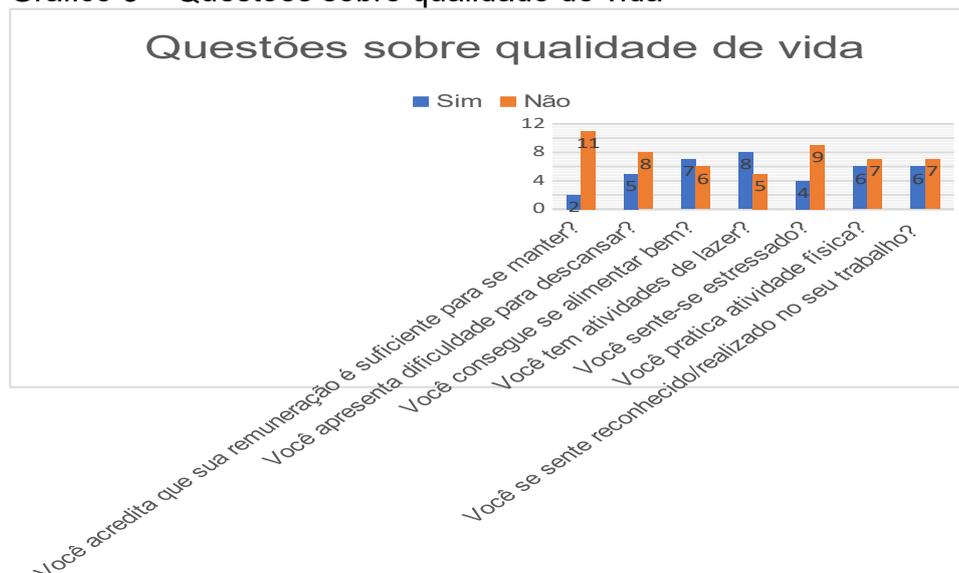
4.2 QUALIDADE DE VIDA

Para chegar aos objetivos de identificar quais os hábitos de vida dos profissionais; reunir informações sobre a qualidade de vida dos profissionais e descrever as queixas dos profissionais sobre a qualidade de vida, foram aplicadas no questionário as seguintes questões:

- Você se sente estressado?
- Você acredita que sua remuneração é suficiente para se manter?
- Você apresenta dificuldade para descansar?
- Você consegue se alimentar bem?
- Você tem atividades de lazer?

Para uma melhor compreensão dos dados foi organizado em um gráfico os dados obtidos os quais serão apresentadas no gráfico 3, a seguir:

Gráfico 3 – Questões sobre qualidade de vida



Fonte: Elaborado pela autora (2023).

A questão “Você acredita que sua remuneração é suficiente para se manter?”, foi quase que unânime com a resposta “não” em sua totalidade de respondentes, 13 participantes, com 2 respostas “sim” e 11 respostas “não”, mostrando a insatisfação dos respondentes com a remuneração salarial da área de enfermagem, o que evidencia a necessidade de existir piso salarial para a categoria.

Após esta questão pode-se observar a questão “você se sente estressado?”, essa questão teve foi a segunda com mais respostas “não”, sendo ela 9 respostas “não” e 4 respostas “sim”, a grande disposição de não na resposta dessa questão mostra que a maioria dos respondentes se sentem estressados muitas das vezes pela sobrecarga de trabalho.

Em terceiro lugar a questão “Você apresenta dificuldade de descansar?”, com 5 respostas “sim” e 8 respostas “não”, mostrando que os respondentes possuem um desgaste mental e físico que o impossibilita de descansar de forma adequada, seguido do quarto lugar vem a questão “Você tem atividades de lazer?”, com 8 “sim” e 5 respostas “não”, mostrando que mesmo com a sobrecarga de trabalho a maioria das pessoas conseguem ter um lazer, em quinto lugar está a questão “Você consegue se alimentar bem?”, com 7 respostas “sim” e 6 respostas “não”, observando o equilíbrio entre as respostas que mesmo com a sobrecarga e a fadiga física e mental na maioria

das vezes os profissionais tem a consciência que se alimentar bem possibilita uma melhor qualidade e vida.

Em sexto lugar “Você pratica atividade física?”, com 6 respostas e respostas “sim” e 7 respostas “não”, percebe-se o equilíbrio nas respostas, porém sabe-se que pois com a integridade física e mental comprometida impossibilita o trabalhador de procurar melhorias na qualidade de vida, seguido do sétimo lugar ficou a questão “Você se sente reconhecido/realizado no seu trabalho?”, com 6 respostas “sim” e 7 respostas “não”, o que mostrou que a falta de uma resposta positiva/satisfatória sobre a forma de trabalho dos profissionais ou como o trabalho deles é essencial no local de trabalho os incomoda e é sentida em grande maioria dos respondentes.

As questões apresentadas obtiveram uma alta concentração de respostas “não” o que significa que a teoria se encaixa na realidade, visto que como afirmam Sepê (2011) e Fidelis, Zille e Rezende (2020), a insatisfação profissional acarreta na sobrecarga física e mental do profissional, mediante a falta da segurança no trabalho, apresentando estresse que, conseqüentemente, afeta a vida do trabalhador como um todo.

4.3 SOBRECARGA DE TRABALHO

Para chegar ao objetivo de identificar quais os motivos da sobrecarga dos profissionais, foram aplicadas no questionário as seguintes questões:

- Quantos vínculos de trabalho você possui?
- Você possui outra ocupação além do trabalho?
- Você se sente sobrecarregado?

Objetivando uma melhor clarificação dos dados foram organizadas em gráficos as questões e dados obtidos nos gráficos 4, 5 e 6, a seguir:

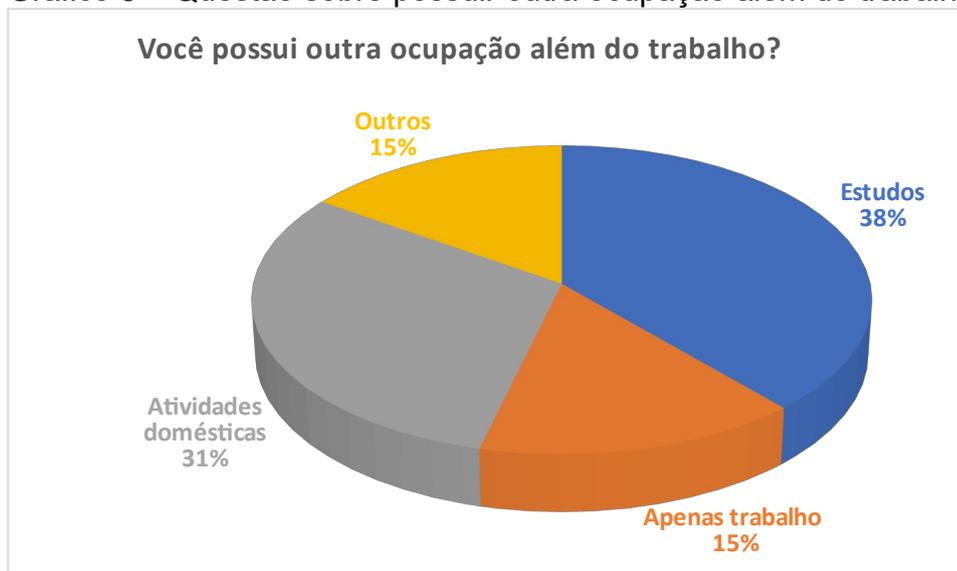
Gráfico 4 – Questão sobre vínculos de trabalho



Fonte: Elaborado pela autora (2023).

O gráfico 4 apresenta os dados obtidos com a questão de vínculo de trabalho onde os, 13 respondentes, tenderam em 3 respostas onde percebe-se que 69% dos respondentes possui um vínculo empregatício, em segundo lugar 23% dos respondentes possuem 2 vínculos e em 3 lugar com 8% dos respondentes possuem 3 ou mais vínculos.

Gráfico 5 – Questão sobre possuir outra ocupação além do trabalho



Fonte: Elaborado pela autora (2023).

O gráfico 5 mostra os dados sobre a questão da ocupação além do trabalho, onde “Estudos” ficou com 39% dos respondentes, que afirmam que

além de trabalhar também estudam, em segundo lugar com 31% das respostas vem a ocupação “Atividades domésticas”, onde mostra que as “Atividades domésticas” também incluem uma atividade de desgaste na rotina desses profissionais. Em terceiro lugar ficaram empatados “Outros” e “Apenas trabalho” com 15% das respostas obtidas.

Gráfico 6 – Questão sobre a sobrecarga de trabalho



Fonte: Elaborado pela autora (2023).

O gráfico 6 apresenta a questão sobre a sobrecarga de trabalho onde 69% dos respondentes afirmam “Não” se sentirem sobrecarregados e 31% em oposição afirmam que “Sim” que se sentem sobrecarregados

Como pode-se perceber a grande maioria dos respondentes afirmam não possuir sobrecarga de trabalho. De acordo com as pesquisas de Alves et al. (2018) e Oliveira et al. (2019), a sobrecarga de trabalho ocorre principalmente com o cuidado com o paciente, com o ambiente laboral e o reduzido número colegas de trabalho para dimensionar a carga de trabalho no ambiente laboral.

Porem esse gráfico corrobora com o gráfico 3 nas respostas das questões: “Você tem atividades de lazer?”, “Você consegue se alimentar bem?”, “Você pratica atividade física?”, onde mostrou o equilíbrio das respostas dos respondentes onde mesmo aqueles que se sentem sobrecarregados conseguem possuir uma qualidade de vida razoável, observando que parte dos respondentes podem entrar na estatística de Oliveira et al. (2019), onde mostra

que a quantidade de trabalho faz com que o profissional entre em exaustão passando a negligenciar sua vida social e fisiológica, desencadeando altos níveis de estresse.

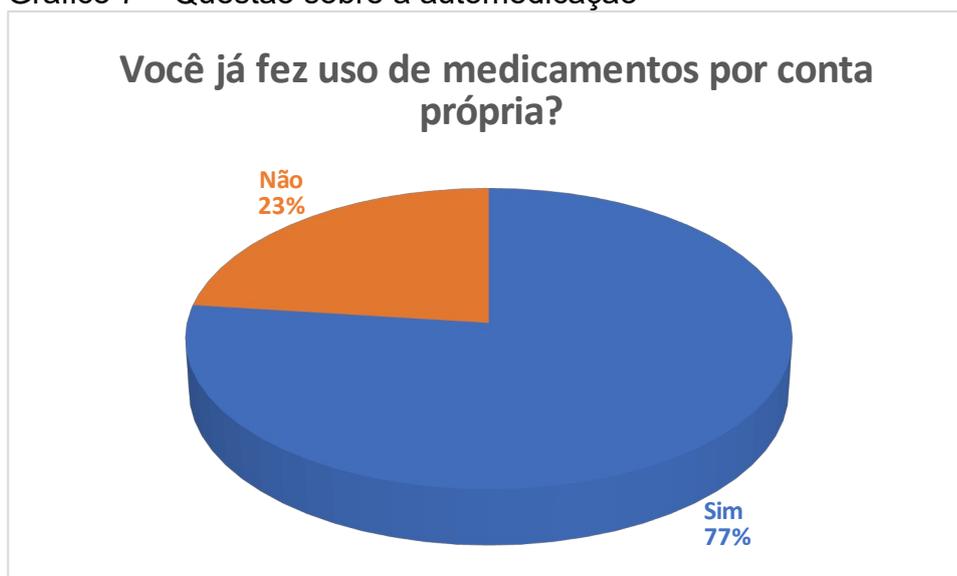
4.4 AUTOMEDICAÇÃO

Para chegar ao objetivo de identificar quais os motivos da automedicação, foram aplicadas no questionário as seguintes questões:

- Você já fez uso de medicamentos por conta própria?
- Se respondeu sim na pergunta anterior, cite o motivo.

Objetivando uma melhor observação dos dados foi organizado em um gráfico as respostas e dados obtidos nos gráficos 6 e 7, a seguir:

Gráfico 7 – Questão sobre a automedicação



Fonte: Elaborado pela autora (2023).

O gráfico 7 apresenta os dados sobre a questão da automedicação onde 77% dos respondentes afirmam que sim se automedicam e 23% afirmam que não faz uso da auto medicação. Percebe-se que a quantidade de respostas sim para a pergunta da automedicação nessa pesquisa comprova o que explana Lima (2021) em sua pesquisa, fica evidente que um dos fatores que diferencia a automedicação é a facilidade de acesso ao medicamento, mas que há influência direta de seus hábitos, condições sociais, dentre outros fatores.

Gráfico 8 – Questão sobre o motivo da automedicação



Fonte: Elaborado pela autora (2023).

O gráfico 8 mostra os motivos da automedicação dos respondentes, onde mostra os motivos “Dores no corpo” com 31%, “Dor de cabeça” com 23%, “Não se aplica” com 23%, “Gripes ou resfriados” com 15% e “Outros” com 8%, dos respondentes.

Percebe-se que a presente pesquisa se assemelha a pesquisa de Borges (2013) e Silva e Rodrigues (2014), onde mostra que a maioria das queixas e os motivos da automedicação são os sintomas de dor de cabeça, gripes e resfriados, outro motivo que ficou evidenciado, além da literatura, na presente pesquisa foram as dores no corpo que chegaram a 31% das respostas no questionário aplicado.

Também para fins de análise a grande maioria dos respondentes que afirmaram se automedicar são mulheres sendo 8 respondentes do sexo feminino e 2 respondentes do sexo masculino, o que corrobora com a pesquisa de Galato, Madalena e Pereira (2012), Leite et al. (2016), Lima et al. (2017), Torres, Serrano e Coelho (2018), Vieira et al. (2022), onde os sintomas físicos para a automedicação são mais evidentes nas mulheres do que nos homens, por passarem por mais situações de estresse e por assumirem mais funções sociais e na família que os homens.

Os dados corroboram também com a pesquisa de Tomasini, Ferraes e Santos (2015) e Lima (2021), onde mostram a facilidade ao acesso de medicamentos dos profissionais dessa área e evidencia também da utilização de analgésicos, seguidos pelos anti-inflamatórios e antipiréticos na automedicação.

4.5 QUESTÃO ABERTA

Foi utilizada uma questão aberta para os respondentes indagarem sobre o assunto, com campo livre e não obrigatório, alguns se abstiveram de comentar e outros não fizeram comentários relevantes sobre o assunto, 8 respondentes, porém os que responderam à questão aberta trouxeram explicações importantes sobre o assunto tratado, como o respondente 1 e 2:

Em relação ao uso de medicamentos por conta própria, foram vários os motivos, inclusive dificuldade para dormir. (Respondente 1)

Uso medicamentos para dormir, dores, estresse e ansiedade. (Respondente 2)

Sobre a automedicação os respondentes apresentados, que responderam à questão aberta, afirmam fazer o uso da automedicação para dores estresse e inclusive dormir, como relatado. Mostrando que a presente pesquisa corrobora com a pesquisa de Borges (2013) e Silva e Rodrigues (2014), e pode acrescentar a literatura mais quatro motivos para a automedicação como: dores no corpo, dificuldades para dormir, estresse e ansiedade.

Em relação a qualidade de vida e sobrecarga de trabalho os respondentes 3, 4 e 5 explanaram:

Eu gosto da minha profissão, mas acredito que há muito o que avançar na enfermagem em vários pontos e um deles é reconhecimento da importância dos nossos serviços e um salário melhor. (Respondente 3)

Em relação a questão se o salário dá pra se manter no meu caso que dependo de pacientes pra avaliar, vai depender muito do mês. (Respondente 4)

Falta oportunidade gratuita para se qualificar.
(Respondente 5)

A falta de reconhecimento dos serviços prestados pelo profissional, a questão salarial em defasagem e a falta de oportunidade gratuita para se qualificar na profissão foram fatores explanados pelos respondentes que respaldam com as pesquisas de Vieira (2010), Alves et al. (2018) e Steinwandter (2021), que mencionam sobre a necessidade social de acolhimento laboral, que por sua vez gera um desgaste emocional e uma despersonalização apresentando mudanças de comportamento, visto que para que essas necessidades sejam saciadas, necessita que o indivíduo se sinta motivado e satisfeito. O que se percebe nas falas que a necessidade social, que é o trabalho, não está sendo satisfeita para alguns respondentes, o que pode acarretar em doenças psicológicas que venham a se agravar e tornar em doenças físicas.

5 CONCLUSÕES

O presente estudo teve o intuito de analisar como a sobrecarga de trabalho e a automedicação ocasiona alterações na qualidade de vida de profissionais de enfermagem. Para alcançar os objetivos foi realizada uma pesquisa com os profissionais da área de enfermagem da cidade de Aracaju, estado de Sergipe, que se disponibilizaram de forma voluntária a responder.

A temática tratada mostra que os profissionais da área de enfermagem sofrem uma grande sobrecarga de trabalho, visto que influencia na qualidade de vida dos mesmos, facilitando para um desencadeamento de doenças físicas e psicológicas.

Nesse contexto, a pesquisa realizada possibilitou responder ao problema de pesquisa proposto inicialmente, qual seja: **“Como a sobrecarga de trabalho e a automedicação interfere na qualidade de vida de profissionais de enfermagem?”**

Evidenciou-se que a maioria dos profissionais que participaram da pesquisa procuram obter uma qualidade de vida, driblando a sobrecarga de trabalho, apesar de utilizar a automedicação para diminuir os efeitos físicos e

psicológicos desencadeados comumente do trabalho ao qual são expostos diariamente. De modo a sustentar essa afirmação, foram respondidas as questões de pesquisa.

Com relação **aos motivos da sobrecarga dos profissionais**, especificamente evidenciou-se que, com os dados obtidos a relação de profissionais pesquisados, alguns profissionais não se sentem sobrecarregados mediante a vinculação, visto que a maioria dos respondentes possui um vínculo trabalhista e não se sentem sobrecarregados com o trabalho, em contrapartida aqueles que possuem mais de um vínculo afirmam que se sentem sobrecarregados, pois ocupam seu tempo com mais de um vínculo trabalhista.

Em relação as questões sobre **a qualidade de vida e dos hábitos de vida dos profissionais**, observou-se a insatisfação profissional que acarreta na sobrecarga física e mental do profissional, mediante a falta da segurança no trabalho, mostrando que esses profissionais apresentam estresse que afeta a vida do trabalhador, porém mesmo com uma possível sobrecarga de trabalho esses profissionais possuem vida social, se dedicam ao corpo se alimentando bem e fazendo exercícios quando possível, além de ter o lazer que costumam buscar para não sentir mais níveis de estresse ao qual são expostos comumente pela profissão.

Conforme a questão dos **motivos da automedicação**, mediante as respostas obtidas pode-se observar que grande parte desses profissionais por terem facilidade no manuseio de medicamentos fazem a automedicação pelos sintomas de dor de cabeça, dor no corpo, gripes e resfriados, para dormir, estresse e ansiedade.

Mediante as respostas sobre **as queixas dos profissionais sobre qualidade de vida**, os profissionais que responderam coerentemente a questão aberta relataram sobre gostar da profissão, mas acreditam a área precisa de um reconhecimento maior da importância dos serviços prestados por eles e melhorias salariais.

5.1 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Esta pesquisa apresentou algumas limitações para a sua realização que devem ser pontuadas:

- Foram apenas entrevistados um total de treze respondentes, um número um pouco baixo para aprofundar uma pesquisa;
- Pela falta de disponibilidade de tempo dos respondentes não pode haver uma entrevista para um devido aprofundamento nas respostas;
- Como trata-se de um estudo de caso não foi possível fazer generalizações nem comparações entre a área profissional pesquisada, enfermagem, e outros profissionais que atuem no mesmo ramo.

5.2 PERSPECTIVAS PARA FUTUROS ESTUDOS

Mediante os resultados do presente estudo espera-se que possam contribuir para o desenvolvimento de trabalhos futuros de modo que venha a aprofundar a temática e abrir espaço para novas discussões. Sugere-se, portanto:

- Desenvolver estudos reaplicando a perspectiva aqui adotada para casos múltiplos envolvendo uma gama de profissionais de Saúde, não somente profissionais de enfermagem;
- Desenvolver estudos que abranjam mais de um município ou até mesmo todo o estado;
- Desenvolver estudos que liguem a qualidade de vida, a sobrecarga de trabalho e a automedicação com outras temáticas como a visão do gestor mediante as insatisfações dos funcionários da área pesquisada.

REFERÊNCIAS

ALVES, S. R.; SANTOS, R. P.; OLIVEIRA, R.G.; YAMAGUCHI, M. U. Serviços de saúde mental: percepção da enfermagem em relação à sobrecarga e condições de trabalho. **Revista Online de Pesquisa**. 10(1), 25-29. 2018. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2018.v10i1.25-29>.

ARAÚJO, C. M. M.; ALMEIDA, S. F. C. de. Psicologia Escolar Institucional: desenvolvendo competências para uma atuação relacional. In: ALMEIDA, S. F. C. de (Org.). **Psicologia Escolar: Ética e competências na formação e atuação profissional**. Campinas: Editora Alínea, 2003. p. 59-82.

BAGGIO, M. A.; FORMAGGIO, F. M. Automedicação: desvelando o descuido de si dos profissionais de enfermagem. **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, 2009, abr/jun; 17(2):224-8.

Bardin, L. (1977). **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições, 70.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org). **Burnout: quando o trabalho ameaça o bemestar do trabalhador**. 4. ed. São Paulo: Casa Psicólogo, 2010.

BORGES, F. S. A automedicação em estudantes universitários da Faculdade de Ceilândia. **Universidade de Brasília**, 2013.

BUENO, M. As Teorias de motivação humana e sua Contribuição para a empresa humanizada: um tributo a Abraham Maslow. In: **REVISTA DE CENTRO DE ENSINO SUPERIOR DE CATALÃO**, v. 4, n. 6, 2002, s.p.

CAMPOS, B. N. V. L. A. de. **Burnout no mundo do trabalho: a relação da síndrome com as variáveis sociodemográficas em contexto de confinamento e pandemia**. Dissertação de Mestrado - Universidade de Lisboa "Instituto Superior de Economia e Gestão", 2020.

CHIAVENATO, I. **Administração: Teoria, processo e prática**. 4. ed. Campus, 2006.

FABICHAK, C.; SILVA-JUNIOR, J. S.; MORRONE, L. C. Síndrome de burnout em médicos residentes e preditores organizacionais do trabalho. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, [s. l.], ano 2014, v. 12, ed. 2, p. 79-84, 21 abr. 2014. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/52/pt-BR/sindrome-de-burnout-em-medicosresidentes-e-preditores-organizacionais-do-trabalho>. Acesso em: 7 jan. 2021.

FERREIRA, A.; DEMUTTI, C. M.; GIMENEZ, P. E. O. A teoria das necessidades de Maslow: a influência do nível educacional sobre a sua percepção no ambiente de trabalho –**XIII SemeAd** – Seminários em Administração, set. 2010 issn 2177-3866.

FIDELIS, J. F.; ZILLE, L. P.; REZENDE, F. V. Estresse e trabalho: o drama dos gestores de pessoas nas organizações contemporâneas. **Revista de Carreiras e Pessoas**, v. 10, n. 3, 2020.

GALATO, D.; MADALENA, J.; PEREIRA, G. B. **Automedicação em estudantes universitários: a influência da área de formação**. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v17n12/17.pdf>. Acesso em 18 de out de 2021.

ISMA: crise do mercado de trabalho afeta a saúde dos brasileiros. Associação Nacional de Medicina do Trabalho (**ANAMT**). 16 de abril de 2019. Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/2019/04/16/crise-do-mercado-de-trabalho-afeta-a-saude-dos-brasileiros/>

LANNOY, D, (Org). Enciclopédia De Psicologia Contemporânea: Dicionario ilustrado de Psicologia, Livraria Editoria Iracema LTDA, São Paulo, 1981.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5º ed. São Paulo: Editora Atlas, 2003.

LEITE, I. C. P. C. R.; FURTADO, M.M.S.C.A.; ROCHA, S. S.; MARIZ, S. R.; OLIVERIA, T. L.; PERON, A. P. **Automedicação em acadêmicos: um estudo transversal**. **Boletim Informativo Geum** v.7, n. 1, p. 19 – 27, jan./mar, 2016.

LIMA, D. M.; DA SILVA, J. D. S.; VASCONCELOS, L. F.; CAVALCANTE, M. G.; CARVALHO, A. M. R. **Avaliação da prática da automedicação em acadêmicos do curso de farmácia em uma instituição privada de ensino superior em Fortaleza – CE**. **Revista Expressão Católica Saúde**, v. 2, n. 1. Jan-Jun; 2017.

LIMA, J. M. S. **A prática da automedicação por universitários**. Universidade Federal de Capina Grande, Cuité -PB, 2021.

MALHOTRA, N. K. **Pesquisa de marketing-: uma orientação aplicada**. Bookman Editora, 2001.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E M. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados**. 3ª Ed. São Paulo: Atlas, 231p. 1996.

MASLOW, A.H. **Motivation and Personality**. 2nd ed. New York: Harper and Row.1970.

MASLOW, A. H. **Maslow no Gerenciamento**. Rio de Janeiro: Qualitymark. ed. 2000.

MASLOW, A. H. **O diário de negócios de Maslow**. In: STEPHENS, D. C. (Org.). São Paulo: Qualitymark, 2003.

MOURA, C. J. C. **Uso de benzodiazepínicos entre estudantes de nível superior**. **Universidade Federal de Pernambuco**, Centro Acadêmico da Vitória, Vitória de Santo Antão, 2021.

NOVARETTI, M. C. Z.; SANTOS, E. D. V.; QUITÉRIO, L. M.; DAUD-GALLOTTI, R. M. **Sobrecarga de trabalho da Enfermagem e incidentes e**

eventos adversos em pacientes internados em UTI. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 67, 692-699.

OLIVEIRA, B. M. C.; NAKAMURA, E. A. S.; NISHIDA, F. S. Automedicação entre estudantes universitários. **XI Encontro Internacional de Produção Científica**. 29 e 30 de outubro de 2021.

OLIVEIRA, J. F.; SANTOS, A. M.; PRIMO, L. S.; SILVA, M. R. S.; DOMINGUES, E. S.; MOREIRA, F. P.; WIENER, C.; OSES, J. P. Satisfação profissional e sobrecarga de trabalho de enfermeiros da área de saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**. 24(7), 2593-2598. 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018247.20252017>.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**/ Roberto Jarry Richardson; colaboradores: José Augusto de Souza Peres, José Carlos Vieira Wanderley, Lindoya Martins Correia, Maria de Holanda de Melo Peres. – 3.ed. – 16. reimpr. – São Paulo: Atlas, 2015

SANTOS, M.J. S. Os microfundamentos das capacidades dinâmicas em prol do desenvolvimento sustentável na Embrapa Tabuleiros Costeiros. São Cristóvão, 2020. **Monografia (graduação em Administração) - Departamento de Administração**, Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE, 2020.

SEGURANÇA. Oxford Advanced Learner's Dictionary. Oxford University Press. Oxford. 1990. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/seguranca/>>. Acesso em: 14/03/2021.

SÉPE, A. C. H. **Estresse x Trabalho**: qualidade de vida nas organizações. Orientador: Prof.^a Ms. Maria Antonia Ramos. 2011. 45 f. Monografia (Especialização em RH - Gestão de Pessoas e Competências) - Centro Universitário Filadélfia – UNIFIL, Londrina, 2011. Disponível em: <https://web.unifil.br/pergamum/vinculos/000006/00000697.pdf>. Acesso em: 4 nov. 2020.

SILVA, M. A. D.; MARCHI, R. **Saúde e qualidade de vida no trabalho**. Best Seller, 1997.

SILVA, L. A. F.; RODRIGUES, A. M. S. Automedicação entre estudantes de cursos da área de saúde. **Rev. Bras. Farm.** v. 95, n. 3, 2014, p. 961 – 975. Disponível em: < <http://www.rbfarma.org.br/files/697--Automedicao-entre-estudantes-de-cursos-da-area--de-saude.pdf>>. Acesso em 20 de out de 2019.

SOUSA, P. S.; OLIVEIRA, F. C.; LEITE, L. H. I. Abordagem Interdisciplinar de Educação em Saúde: A prática da automedicação entre universitários. **Revista de Pesquisa Interdisciplinar**, v. 1, Ed. Especial, 106 – 113, set/dez, 2016.

SOUZA, M. A.; HOELLER, B.; GOETZ, R. Estudo comparativo da automedicação praticada por estudantes dos cursos das áreas de Ciências da

Saúde, Humanas, Exatas e Sociais da Universidade do Planalto Catarinense – UNIPLAC. **INFARMA Ciências Farmacêuticas**, 2015.

STEINWANDTER, A. C. S. Um olhar organizacional sobre a relação da Síndrome de Burnout com a posição do indivíduo na Pirâmide de Maslow. São Cristóvão, 2022. **Monografia (graduação em Administração) - Departamento de Administração**, Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE, 2021

STEPHENS, D. C. (org.). **O Diário de Negócios de Maslow**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2003.

TOMASINI, A. A.; FERRAES, A. M. B.; SANTOS, J. S. Prevalência e fatores da automedicação entre estudantes universitários no Norte do Paraná. **Revista Biosáude.**, Londrina, v. 17, nº 1, 2015, p. 1-12. Disponível em: <<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/biosaude/article/view/25285/18476>>.

TORRES, L. V.; SERRANO, R. M. S. M.; COELHO, H. F. C. Influência da publicidade sobre o consumo de medicamentos numa comunidade universitária de João Pessoa. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, v. 16, n. 3, dez. 2018.

UNIVERSITY OF CALGARY. "Is your stress changing my brain? Stress isn't just contagious; it alters the brain on a cellular level." **ScienceDaily**. ScienceDaily, 8 March 2018. <www.sciencedaily.com/releases/2018/03/180308143212.htm>.

VIEIRA, C. A. L.; PINHEIRO, F. P. H. A.; DE SOUSA, C. R.; LIMA, C. M. S.; CUNHA, E. S.; AGUIAR, H. M. T.; ALCÂNTARA, V. P. Saúde discente em uma universidade pública: Um estudo no nordeste brasileiro. **Psicologia em Pesquisa**, Vol 16, 2022.

VIEIRA, I. Conceito(s) de Burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. **Rev. bras. saúde ocup.**, São Paulo, v. 35, n. 122, Dec. 2010.

ZANELLI, J. C.; CALZARETTA A.V.; GARCÍA A.; LIPP MEN; CHAMBEL M.J. Estresse nas Organizações de Trabalho: Compreensão e Intervenção Baseadas em Evidências. Brasília: ABDR, 2010 University of Calgary. "Is your stress changing my brain? Stress isn't just contagious; it alters the brain on a cellular level." ScienceDaily, 8 de março 2018. Disponível em: www.sciencedaily.com/releases/2018/03/180308143212.htm. Acessado em: 13 de Jan. 2021

YIN, R. K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

APÊNDICE A – Questionário da Pesquisa

OS EFEITOS DA SOBRECARGA DE TRABALHO E DA AUTOMEDICAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

O presente questionário tem por finalidade coletar dados para analisar os **es** efeitos da sobrecarga de trabalho e da automedicação na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. Vale ressaltar que as informações obtidas serão mantidas sob sigilo e a sua identidade não será revelada. Agradecemos a atenção de Vossa Senhoria Nayara Karoline dos Santos Souto – UFS.

QUESTIONÁRIO

1 – Nome:

2 – Faixa etária:

20 - 25

26 - 30

31 - 35

36 – 40

41 ou mais

3 – Sexo:

Feminino

Masculino

4 – Quantos vínculos de trabalho você possui?

1

2

3 ou mais

5 – Você se sente sobrecarregado?

Sim

Não

6 - Você acredita que sua remuneração é suficiente para se manter?

Sim

Não

7 - Você consegue se alimentar bem?

Sim

Não

8 - Você tem atividades de lazer?

Sim

Não

9 - Você sente-se estressado?

Sim

Não

10 - Você pratica atividade física?

Sim

Não

11 - Você se sente reconhecido/realizado no seu trabalho?

Sim

Não

12 - Você já fez uso de medicamentos por conta própria?

Sim

Não

13 - Se respondeu sim na pergunta anterior, cite o motivo:

Dores no corpo

Dor de cabeça

Dificuldade para dormir

Gripes ou resfriados

Outros

Não se aplica

14 - Você possui outra ocupação além do trabalho?

Atividades domésticas

Estudos

Outros

Apenas trabalho

15 - Este campo pode ser utilizado para observações ou colocações:
