

Avaliação do estilo de vida e da autoestima de profissionais de enfermagem no âmbito hospitalar

Assessment of the lifestyle and self-esteem of nursing professional in the hospital

Silvia Andreza Macedo Costa¹, Bruna Videira da Silva², Rodrigo Lucas Campos³,
Aline Oliveira Russi Pereira⁴, Beatriz Maria dos Santos Santiago Ribeiro⁵,
Sérgio Valverde Marques dos Santos⁶

1. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5123-5131>. Graduada de enfermagem. Universidade do Estado de Minas Gerais – UEMG – Unidade Acadêmica de Passos, Minas Gerais, Brasil.
E-mail: silviaandreza2930@gmail.com

2. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1944-4184>. Graduada de enfermagem. Universidade do Estado de Minas Gerais – UEMG – Unidade Acadêmica de Passos, Minas Gerais, Brasil.
E-mail: brunavideiras18@gmail.com.

3. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0233-8983>. Graduando de enfermagem. Universidade do Estado de Minas Gerais – UEMG – Unidade Acadêmica de Passos, Minas Gerais, Brasil.
E-mail: rodrigo.2196137@discente.uemg.br.

4. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2237-6899>. Enfermeira. Especialista em enfermagem do trabalho. Universidade do Estado de Minas Gerais – UEMG – Unidade Acadêmica de Passos, Minas Gerais, Brasil.
E-mail: medicinadotrabalho.scpassos@gmail.com

5. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5211-5422>. Enfermeira. Doutoranda em Enfermagem. Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.
E-mail: beatrizsantiago1994@hotmail.com

6. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9412-9515>. Enfermeiro. Doutor em Enfermagem. Universidade do Estado de Minas Gerais – UEMG – Unidade Acadêmica de Passos, Minas Gerais, Brasil.
Email: sergiovalverdemarques@hotmail.com

CONTATO: Beatriz Maria dos Santos Santiago Ribeiro | Endereço: R. Prof. Hélio Lourenço, 3900 - Vila Monte Alegre, Ribeirão Preto - SP, CEP 14040-902 | Telefone: (43) 9.9172-4895 | E-mail: beatrizsantiago1994@hotmail.com

RESUMO

As atividades desenvolvidas pelos profissionais de enfermagem propiciam exposições aos riscos ocupacionais e aos desgastes, que refletem no processo saúde-doença. O presente estudo visa avaliar o estilo de vida e a autoestima de profissionais de enfermagem hospitalar. Por meio de um estudo transversal com 289 profissionais de enfermagem de um hospital de Minas Gerais. . A maioria dos profissionais eram do sexo feminino, com a faixa etária de 30 a 39 anos, casada, com renda de 1.501 a 3.000 reais. Apresentou autoestima média (68,18%) e apresentaram um bom estilo de vida (43,71%). Os domínios: comportamento, introspecção e trabalho tiveram maiores alterações. Na avaliação da confiabilidade dos instrumentos, constatou-se que há consistência interna entre os itens dos instrumentos (0,77 e 0,78). A necessidade de mudanças no estilo de vida desses trabalhadores, assim como para a promoção de ações que favoreçam uma autoestima adequada.

DESCRITORES: Enfermagem do trabalho. Autoimagem. Estilo de vida. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The activities carried out by nursing professionals provide exposure to occupational risks and wear and tear, which reflect on the health-disease process. In this bias, the present study aims to evaluate the lifestyle and self-esteem of hospital nursing professionals. Through a cross-sectional study with 289 nursing professionals from a hospital in Minas Gerais. Most professionals were female, aged between 30 and 39 years, married, with an income of 1,501 to 3,000 reais. They had average self-esteem (68.18%) and had a good lifestyle (43.71%). The domains: behavior, introspection and work had greater alterations. In assessing the reliability of the instruments, it was found that there is internal consistency between the items of the instruments (0.77 and 0.78). The need for changes in the lifestyle of these workers, as well as for the promotion of actions that favor adequate self-esteem.

DESCRIPTORS: Occupational Health Nursing. Self Concept. Lifestyle. Quality of Life



Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições, desde que o trabalho original seja corretamente citado.

INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos tem provocado diversas transformações no mundo do trabalho, causando a redução da qualidade de vida e do estilo vida de muitos trabalhadores. Com isso, o trabalho passou a ser executado de maneira forçada e sobrecarregada, ocasionando insatisfação, alteração na autoestima e favorecendo as doenças ocupacionais, que impactam nas condições físicas e mentais dos trabalhadores¹⁻². Além disso, nota-se que esse cuidar tem se tornado cada vez mais deficiente, devido à oferta de recursos para a sua realização, o que por sua vez, pode levar o profissional de enfermagem a agir de forma mecânica, refletindo assim de modo negativo na assistência prestada¹⁻³.

Diversos fatores contemporâneos presentes no ambiente de trabalho podem afetar a saúde do trabalho. No ambiente hospitalar, estes fatores afetam, principalmente, os profissionais de enfermagem, que atuam continuamente nos cuidados aos pacientes e que estão expostos a longas jornadas de trabalho, ambiente hostil e estressante, rodízios frequentes de turnos de trabalho, baixa remuneração, dentre outros. Desta forma, é possível notar que o processo de trabalho desses profissionais pode impactar nas suas condições físicas e mentais e interferir no seu estilo de vida, podendo causar uma redução da autoestima^{2,4,5}.

O estilo de vida é monitorado em diversos países, com o intuito de promover a saúde e prevenir doenças cardiovasculares. A epidemiologia dos fatores de risco associados às doenças cardiovasculares, como sedentarismo, consumo de tabaco e bebidas alcoólicas e dietas calóricas destaca o estilo de vida como prioridade nas agendas políticas no âmbito da saúde pública. O estilo de vida é compreendido como parte de um sistema composto por diversos elementos, considerando o contexto da saúde uns dos principais elementos. Assim, é definido como um sistema complexo, que suas interações agem entre sujeito e objeto no mesmo sistema⁶⁻⁷.

Neste contexto, chama-se atenção para a importância do estilo de vida saudável entre os trabalhadores da enfermagem. O estilo de vida pode ser influenciado pelas condições de trabalho que esses profissionais são expostos nos ambientes hospitalares que, muitas vezes, não são favoráveis para sua qualidade de vida⁸⁻⁹.

Do mesmo modo, o ambiente laboral contém uma série de fatores que geram insalubridade e desconforto à saúde dos profissionais de enfermagem. Neste sentido

estresse ocupacional é considerado um dos problemas fisiopatológicos mais observados e apresentados na atualidade, com uma prevalência cada vez maior em diferentes grupos de indivíduos, sendo o mesmo definido como uma resposta generalizada do organismo às demandas ambientais, sendo assim percrusores para a redução da auto estima¹⁰.

A autoestima é um conjunto de sentimentos e pensamentos sobre o seu próprio valor e reflete atitudes positivas ou negativas em relação a si mesmo. Frente a isso, pode se observar que a autoestima pode variar de acordo com o estilo de vida e trabalho da pessoa⁸. Desta maneira, acredita-se que os profissionais de enfermagem, podem estar expostos a diversos fatores de adoecimento, devido à baixa autoestima, que pode ser provocada pelas condições de trabalho e pelo estilo de vida desses trabalhadores⁸⁻⁹.

A natureza do trabalho dos profissionais da área da saúde, sobretudo enfermagem, torna-os um grupo de risco no assunto laboral. Neste viés, nota-se que o estresse proporcionado pelas exigências, tensões e pressão deste ofício afeta a saúde do indivíduo, trazendo consequências físicas e psicológicas. Assim vê-se que o estresse torna essa classe de profissionais suscetível aos riscos físicos e psicossociais, o que precisa ser evitado, na tentativa da realização de um trabalho com excelência¹¹.

Ainda há poucos estudos sobre estilo de vida e autoestima dos profissionais de enfermagem, bem como a utilização de coleta de dados por meio de instrumento de natureza quantitativa para sua identificação⁸. Frente ao exposto, justifica-se a necessidade de avaliar o estilo de vida e a autoestima de profissionais de enfermagem hospitalar, com o intuito de produzir conhecimento científico sobre a temática. Deste modo, acredita-se que a produção de pesquisas nesta temática possa contribuir para que políticas e ações preventivas sejam implementadas em ambientes hospitalares, podendo contribuir para uma melhor qualidade de vida no trabalho e, por sua vez, no estilo de vida e melhores condições de autoestima desses trabalhadores.

Assim sendo, pretende-se com este estudo responder a seguinte questão: Como é o estilo de vida e a autoestima dos profissionais de enfermagem que atuam em ambientes hospitalares? Para isso, este estudo teve como objetivo avaliar o estilo de vida e a autoestima de profissionais de enfermagem hospitalar.

MÉTODO

Tipo de estudo

Estudo transversal, de abordagem quantitativa, desenvolvido com profissionais de enfermagem de um hospital localizado no Sudoeste Minas Gerais. Este município tem uma população estimada de 113.807 habitantes, considerada a quarta maior cidade do Sul/Sudoeste Mineiro. A instituição hospitalar que fez parte do estudo, é um hospital geral de grande porte, referência em urgência/emergência, com 279 leitos adultos e infantis com capacidade para aproximadamente 1650 internações/mês para atendimento em 50 especialidades médicas, sendo que 70% dos atendimentos são provenientes do SUS (Sistema Único de Saúde).

População de estudo, critérios e amostra.

A população de estudo constituiu-se por profissionais de enfermagem que atuavam no referido hospital. São estes, auxiliares e técnicos de enfermagem e enfermeiros, que trabalham em qualquer período no hospital. Desta forma, houve uma população de estudo de aproximadamente 600 profissionais de enfermagem e todos foram convidados para participar da pesquisa.

Neste estudo foram adotados os seguintes critérios de inclusão: profissionais de enfermagem (auxiliares, técnicos e enfermeiros) que trabalhavam na instituição de saúde, que tinham mais de três meses de trabalho na instituição (devido ao período para contratação). Já como critério de exclusão, foram excluídos os trabalhadores que estiverem de licença saúde, gestação ou férias e que não aceitarem participar da pesquisa. Assim, a amostra do estudo foi de 289 profissionais de enfermagem, que corresponde a 48,2% do total da população.

Instrumentos para coleta de dados

Para coleta de dados foram utilizados três instrumentos. O primeiro instrumento utilizado refere-se a um questionário semiestruturado, que contém 20 questões e foi desenvolvido pelos pesquisadores, destinado para avaliar dados de caracterização sociodemográficas, epidemiológica e laborais dos trabalho dos profissionais de enfermagem, contendo as seguintes variáveis: sexo, idade, estado civil, renda familiar

mensal, categoria profissional, tempo de profissão na enfermagem, tempo de atuação na enfermagem na instituição, carga horária de trabalho semanal, período/turno de trabalho, setor de atuação.

Ressalta-se que este instrumento foi submetido a um processo de refinamento com juízes, com a finalidade de verificar se seus itens representam o universo do conteúdo e se permitem obter os objetivos traçados¹¹. Posteriormente, o instrumento foi submetido a um teste piloto com 20 profissionais de enfermagem de outra instituição hospitalar.

O segundo instrumento utilizado foi o Questionário de Estilo de Vida Fantástico, validado no Brasil. Trata-se de uma ferramenta auxiliar que é utilizada por profissionais da saúde, com o propósito de conhecer e medir o estilo de vida. O questionário Fantástico é composto por 25 questões fechadas que exploraram nove domínios dos componentes físicos, psicológicos e sociais do estilo de vida e que se identificaram com a sigla “FANTÁSTICO”: F - Família e Amigos; A - Atividade Física/Associativismo; N - Nutrição; T - Tabaco; A - Álcool e Outras drogas; S - Sono/Stress; T - Trabalho/Tipo de personalidade; I - Introspecção; C - Comportamentos de saúde e sexual; O - Outros Comportamentos. Os itens apresentam três opções de resposta com um valor numérico de 0, 1 ou 2. A soma de todos os pontos resultantes de todos os domínios permite chegar a um score global que classifica os indivíduos de 0 a 120 pontos. O Guia para universidades saudáveis e outras instituições de educação superior propuseram cinco níveis de classificação que estratificam o comportamento em: de 0 a 46 (Necessita melhorar); de 47 a 72 (Regular); de 73 a 84 (Bom); de 85 a 102 (Muito bom) e de 103 a 120 (Excelente). Quanto menor o escore, maior a necessidade de mudança¹³.

O terceiro instrumento utilizado foi a Escala de Autoestima de Rosenberg. Esta escala é utilizada mundialmente para mensurar a autoestima de trabalhadores. Embora o instrumento original tenha sido desenvolvido por Rosenberg em 1965 em língua inglesa, traduziu, adaptou e validou uma versão para o português no Brasil. Este instrumento é estruturado com o formato do tipo *Likert*, constituído por dez questões, sendo 5 destinadas a avaliação de sentimentos positivos do indivíduo a si mesmo, e 5 de sentimentos negativos. O intervalo possível dessa escala é de 10 (10 itens multiplicados por valor 1) a 40 (10 itens multiplicados por valor 4). Este instrumento é conceituado como um instrumento unidimensional capaz de classificar o nível de autoestima em baixo, médio e alto. Desta forma, a classificação da

autoestima é alcançada por meio da seguinte escala: escore maior que 30 pontos = autoestima alta (satisfatória), escore de 20 a 30 pontos = autoestima média, e escore menor que 20 pontos = autoestima baixa (insatisfatória).¹⁴

Procedimento de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário estruturado eletronicamente no Google Forms entre outubro e novembro de 2021, após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa. Foi solicitada à coordenação de enfermagem uma listagem de todos os profissionais que atuam na instituição e respectivos contatos telefônico/e-mail. Os possíveis participantes receberam convites para a pesquisa via internet (e-mails, grupos de WhatsApp e redes sociais). Os participantes receberão o link hospedado em um formulário do Google Forms, que dispôs do Termo de Consentimento Live e Esclarecido (TCLE), orientando sobre os possíveis riscos, bem como os benefícios da participação no estudo e também da disponibilidade do pesquisador em auxiliar no preenchimento ou quando se fizer necessário. Posteriormente, o participante que aceitou participar da pesquisa, teve acesso às questões do instrumento.

Análise dos dados

Os dados coletados pelos instrumentos foram digitados em uma planilha do MS-Excel, versão 2010, para elaboração do banco de dados. Posteriormente, foi utilizado o software *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versão 17.0, para estatística descritiva, com valores absolutos e percentuais (média, mediana, desvio padrão, mínimo e máximo).

Para avaliação da confiabilidade da Escala de Autoestima de Rosenberg e do Questionário Fantástico, foi utilizado o Coeficiente Alfa de Cronbach com o intuito de avaliar a consistência interna e se os dados estão correlacionados uns aos outros. Uma vez que, quanto maior for o alfa, maior será a homogeneidade das variáveis estudadas, apresentando a relação de proximidade da medida. O valor alcançado pelo Coeficiente Alfa de Cronbach pode variar entre zero e um. Assim, quanto maior o valor, maior a consistência interna e a confiabilidade do instrumento, ou maior a coerência entre as variáveis, apresentando a homogeneidade na medida do mesmo fenômeno. Por isso,

recomendar-se que o valor do Alfa de Cronbach seja acima de 0,70.¹⁵

Aspectos éticos

Baseado na Resolução 466/2012, que trata de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, esta pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), conforme parecer nº. 4.688.549 e CAAE nº 44600621.7.0000.5112.

RESULTADOS

A amostra foi composta em sua maioria por profissionais do sexo feminino, com a faixa etária de 30 a 39 anos (idade média de 35,2 anos, desvio padrão de 8,38 anos, idade mínimo de 21 anos e máxima de 29 anos), a maioria era casada ou convive com companheiros, tinham renda familiar mensal de 1.501 a 3.000 reais (renda média de 3.631,50 reais, desvio padrão de 2.669,65 reais, valor mínimo de 1.000,00 reais e máximo de 28.000,00 reais).

A Tabela 1 apresenta a distribuição dos profissionais de enfermagem conforme variáveis laborais.

Tabela 1. Distribuição dos profissionais de enfermagem de acordo com as características de atividades laborais. Sudoeste de Minas, MG, 2021, (n=289).

Variáveis	f	%
Categoria profissional da Enfermagem		
Enfermeiro(a)	108	37,7
Técnico(a)	177	61,8
Auxiliar	1	0,3
Total	286	100,0
Tempo de profissão na enfermagem (anos)		
Até 10	163	57
11 a 20	94	32,8
21 ou mais	29	10,1
Total	286	100,0
Tempo de atuação na instituição (anos)		
Até 10	199	69,5
11 a 20	69	24,1

21 ou mais	18	7,3
Total	286	100,0
Carga horária semanal de trabalho (horas/semanais)		
Até 40	216	75,5
42	7	2,4
44 ou mais	63	22
Total	286	100,0
Turno de trabalho		
Manhã - 7 às 13h	81	28,3
Tarde - 13 às 19h	47	16,4
Plantão noturno - 19 às 7h	59	20,6
Plantão diurno - 7 às 19h	71	24,8
Outro	28	9,7
Total	286	100,0
Setor de atuação		
Centro de Terapia Intensiva	33	11,5
Centro Cirúrgico	12	4,2
Clínica Médica	51	17,8
Pronto Atendimento/ Urgência e Emergência	25	8,7
Setores de Apoio	33	11,5
Maternidade/ Pediatria	37	12,9
Clínica de Hemodiálise	44	15,3
Setor de Oncologia	48	16,7
Nefrologia	3	1
Total	286	100,0

Fonte: Elaborado pelos autores baseado em Rosenberg (2021)

Ao avaliar a distribuição dos profissionais de enfermagem conforme a categoria profissional, observou-se que a maioria deles pertence à categoria de técnico de enfermagem, com tempo de profissão na enfermagem e de atuação na instituição de até 10 anos, com carga horária de trabalho na instituição de até 40 horas semanais, no turno de trabalho matutino e atuavam principalmente nos setores de clínica médica e Oncologia, conforme Tabela 1.

Na sequência, será apresentada na Tabela 2 a distribuição dos profissionais de enfermagem de acordo com as respostas das afirmativas da Escala de Autoestima.

Tabela 2. Distribuição dos profissionais de enfermagem de acordo com as respostas das afirmativas da Escala de Autoestima. Sudoeste de Minas, MG, 2021, (n=289).

Afirmativas		Respostas	f	%
1	No conjunto, eu estou satisfeito comigo	(1) Discordo totalmente	10	3,50
		(2) Discordo	63	22,03
		(3) Concordo	161	56,29
		(4) Concordo totalmente	52	18,18
2	Às vezes, eu acho que não presto para nada	(1) Concordo totalmente	9	3,15
		(2) Concordo	54	18,88
		(3) Discordo	135	47,20
		(4) Discordo totalmente	88	30,77
3	Eu sinto que eu tenho várias boas qualidades	(1) Discordo totalmente	4	1,40
		(2) Discordo	11	3,85
		(3) Concordo	197	68,88
		(4) Concordo totalmente	74	25,87
4	Eu sou capaz de fazer coisas tão bem quanto a maioria das pessoas	(1) Discordo totalmente	1	0,35
		(2) Discordo	18	6,29
		(3) Concordo	190	66,43
		(4) Concordo totalmente	77	26,92
5	Eu sinto que não tenho muito do que me orgulhar	(1) Concordo totalmente	8	2,80
		(2) Concordo	42	14,69
		(3) Discordo	175	61,19
		(4) Discordo totalmente	61	21,33
6	Eu, com certeza, me sinto inútil às vezes	(1) Concordo totalmente	5	1,75
		(2) Concordo	95	33,22
		(3) Discordo	122	42,66
		(4) Discordo totalmente	63	22,03
7	Eu sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos do mesmo nível que as outras pessoas	(1) Discordo totalmente	55	19,23
		(2) Discordo	195	68,18
		(3) Concordo	33	11,54
		(4) Concordo totalmente	3	1,05
8	Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo	(1) Concordo totalmente	33	11,54
		(2) Concordo	141	49,30
		(3) Discordo	90	31,47
		(4) Discordo totalmente	22	7,69

		(1) Concordo totalmente	4	1,40
9	No geral, eu estou inclinado a sentir que sou um fracasso	(2) Concordo	34	11,89
		(3) Discordo	152	53,15
		(4) Discordo totalmente	96	33,57
		(1) Discordo totalmente	4	1,40
10	Eu tenho uma atitude positiva em relação a mim mesmo	(2) Discordo	32	11,19
		(3) Concordo	183	63,99
		(4) Concordo totalmente	67	23,43

Fonte: Elaborado pelos autores baseado em Rosenberg (2021)

A análise da distribuição dos profissionais de enfermagem de acordo com as respostas às afirmativas da Escala de Autoestima, conforme apresentada na Tabela 2, foi realizada separadamente. Esta divisão foi feita segundo as respostas às afirmativas dos sentimentos positivos (afirmativas 1, 3, 4, 7 e 10) e das respostas dos sentimentos negativos (afirmativas 2, 5, 6, 8 e 9) dos profissionais.

Desta forma, pode-se compreender que em relação aos sentimentos positivos a maioria dos profissionais concordou ou concordou totalmente com as afirmativas, totalizando em todas estas afirmativas percentuais acima de 80%. Assim, tornou-se possível perceber que os escores foram altos para estas questões, variando entre o escore três e quatro, que são os melhores escores da escala para as afirmativas. Em relação às afirmativas relacionadas aos sentimentos negativos, notou-se que grande parte dos profissionais discordou ou discordou totalmente das afirmativas. Desta maneira, foi possível observar que os escores também foram altos para estas afirmativas, variando entre três e quatro (Tabela 2).

Ao avaliar a distribuição dos profissionais de enfermagem conforme a classificação da autoestima, de acordo o ponto de corte, foi possível verificar que 30,77% (88) dos profissionais possuem autoestima alta. Cabe ressaltar que um percentual relevante de profissionais foi classificado com autoestima média, representado por 68,18% (195). Destaca-se ainda, que somente 1,05% (3) dos profissionais foram classificados com autoestima baixa.

Na avaliação da consistência interna da Escala de Autoestima de Rosenberg, por meio do Alpha de Cronbach, considerou-se que houve consistência interna do instrumento, apresentando homogeneidade e confiabilidade em seus itens, uma vez que seu valor foi de 0,77.

Na Tabela 3 será apresentada a distribuição dos profissionais de enfermagem de acordo com as respostas das afirmativas e domínios do Questionário Estilo de Vida Fantástico.

Tabela 3. Distribuição dos profissionais de enfermagem de acordo com as respostas das afirmativas do Questionário Estilo de Vida Fantástico. Sudoeste de Minas, MG, 2021, (n=289).

Afirmativas	Alternativas	f	%	
Família e amigos				
1	Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim.	(0) Quase nunca	31	10,84
		(1) Raramente	32	11,19
		(2) Algumas vezes	00	00
		(3) Com relativa frequência	107	37,41
		(4) Quase sempre	116	40,56
2	Dou e recebo afeto.	(0) Quase nunca	12	4,20
		(1) Raramente	29	10,14
		(2) Algumas vezes	00	00
		(3) Com relativa frequência	124	43,36
		(4) Quase sempre	121	42,31
Atividade				
3	Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc.).	(0) Menos de 1 vez por semana	88	30,77
		(1) 1-2 vezes por semana	126	44,06
		(2) 3 vezes por semana	29	10,14
		(3) 4 vezes por semana	17	5,94
		(4) 5 ou mais vezes por semana	26	9,09
4	Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa).	(0) Menos de 1 vez por semana	84	29,37
		(1) 1-2 vezes por semana	69	24,13
		(2) 3 vezes por semana	49	17,13
		(3) 4 vezes por semana	13	4,55
		(4) 5 ou mais vezes por semana	71	24,83
Nutrição				
5	Eu como uma dieta balanceada (ver explicação)	(0) Quase Nunca	50	17,48
		(1) Raramente	39	13,64
		(2) Algumas vezes	85	29,72
		(3) Com relativa frequência	63	22,03
		(4) Quase sempre	49	17,13
6	Eu frequentemente como em excesso (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal, (4) bobagens e salgadinhos	(0) Quatro itens	46	16,08
		(1) Três itens	51	17,83
		(2) Dois itens	91	31,82
		(3) Um item	58	20,28
		(4) Nenhum	40	13,99

7	Eu estou acima do meu peso considerado saudável:	(0) Mais de 8 kg	100	34,97
		(1) 8 kg	23	8,04
		(2) 6 kg	28	9,79
		(3) 4 kg	27	9,44
		(4) 2 kg	108	37,76
Cigarros e drogas				
8	Eu fumo cigarros	(0) Mais de 10 por dia	3	1,05
		(1) 1 a 10 por dia	15	5,24
		(2) Nenhum nos últimos 6 meses	12	4,20
		(3) Nenhum no ano passado	8	2,80
		(4) Nenhum nos últimos 5 anos	248	86,71
9	Eu uso drogas como maconha e cocaína	(0) Algumas vezes	00	00
		(4) Nunca	286	100,00
10	Eu abuso de remédios ou exagero	(0) Quase diariamente	3	1,05
		(1) Com relativa frequência	5	1,75
		(2) Ocasionalmente	25	8,74
		(3) Quase Nunca	21	7,34
		(4) Nunca	232	81,12
11	Eu ingiro bebidas que contêm cafeína (café, chá ou "colas")	(0) Mais de 10 vezes por dia	5	1,75
		(1) 7 a 10 vezes por dia	17	5,94
		(2) 3 a 6 vezes por dia	58	20,28
		(3) 1 a 2 vezes por dia	174	60,84
		(4) Nunca	32	11,19
Álcool				
12	Minha ingestão média por semana de álcool é: __ doses	(0) Mais de 20 vezes	00	00
		(1) 13 a 20	3	1,05
		(2) 11 a 12	6	2,10
		(3) 8 a 10	14	4,90
		(4) 0 a 7	263	91,96
13	Eu bebo mais de 4 doses em uma ocasião	(0) Quase diariamente	1	0,35
		(1) Com relativa frequência	8	2,80
		(2) Ocasionalmente	66	23,08
		(3) Quase nunca	61	21,33
		(4) Nunca	150	52,45
14	Dirijo após beber	(0) Algumas vezes	41	14,34
		(4) Nunca	245	85,66
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro				
15	Durmo bem e me sinto descansado	(0) Quase Nunca	29	10,14
		(1) Raramente	48	16,78
		(2) Algumas vezes	99	34,62
		(3) Com relativa frequência	55	19,23
		(4) Quase sempre	55	19,23

16	Uso cinto de segurança	(0) Nunca	2	0,70
		(1) Raramente	8	2,80
		(2) Algumas Vezes	13	4,55
		(3) A maioria das vezes	49	17,13
		(4) Sempre	214	74,83
17	Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia	(0) Quase Nunca	4	1,40
		(1) Raramente	12	4,20
		(2) Algumas vezes	72	25,17
		(3) Com relativa frequência	101	35,31
		(4) Quase sempre	97	33,92
18	Eu relaxo e desfruto do meu tempo de lazer	(0) Quase Nunca	31	10,84
		(1) Raramente	35	12,24
		(2) Algumas vezes	88	30,77
		(3) Com relativa frequência	61	21,33
		(4) Quase sempre	71	24,83
19	Eu pratico sexo seguro	(0) Quase Nunca	18	6,29
		(1) Raramente	7	2,45
		(2) Algumas vezes	24	8,39
		(3) Com relativa frequência	108	37,76
		(4) Sempre (quase sempre)	129	45,10
Tipo de comportamento				
20	Aparento estar com pressa	(0) Quase sempre	57	19,93
		(1) Com relativa frequência	44	15,38
		(2) Algumas vezes	115	40,21
		(3) Raramente	31	10,84
		(4) Quase nunca	39	13,64
21	Me sinto com raiva e hostil	(0) Quase sempre	13	4,55
		(1) Com relativa frequência	14	4,90
		(2) Algumas vezes	116	40,56
		(3) Raramente	73	25,52
		(4) Quase nunca	70	24,48
Introspecção				
22	Penso de forma positiva e otimista	(0) Quase nunca	13	4,55
		(1) Raramente	18	6,29
		(2) Algumas vezes	74	25,87
		(3) Com relativa frequência	92	32,17
		(4) Quase sempre	89	31,12
23	Me sinto tenso e desapontado	(0) Quase sempre	44	15,38
		(1) Com relativa frequência	25	8,74
		(2) Algumas vezes	123	43,01
		(3) Raramente	51	17,83
		(4) Quase nunca	43	15,03

24	Me sinto triste e deprimido	(0) Quase sempre	22	7,69
		(1) Com relativa frequência	28	9,79
		(2) Algumas vezes	127	44,41
		(3) Raramente	48	16,78
		(4) Quase nunca	61	21,33
Trabalho				
25	Estou satisfeito com meu trabalho ou função	(0) Quase nunca	10	3,50
		(1) Raramente	14	4,9
		(2) Algumas vezes	64	22,38
		(3) Com relativa frequência	110	38,46
		(4) Quase sempre	88	30,77

Fonte: Elaborado pelos autores baseado em Rosenberg (2021)

No domínio “Família e Amigos”, os participantes obtiveram práticas saudáveis nessa dimensão, já que a maior parte dos profissionais (40,53%) tiveram com quem falar das coisas que são importantes, na mesma proporção que recebem e oferecem carinho com relativa frequência (43,36%). No item “Atividade Física”, 44,06% deles mostraram-se ativos, pelo menos uma a duas vezes por semana, na categoria sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa), ao menos 1 vez por semana e 29,37% (Tabela 3).

Em relação aos hábitos alimentares, no domínio “Nutrição”, os participantes mantiveram uma dieta balanceada algumas vezes (29,72%), devido a rotina cansativa e a carga horária de trabalho. Dos profissionais, 31,82% responderam que frequentemente comem em excesso dois itens entre estes: açúcar, sal, gordura animal, bobagens e salgadinhos e a maior parte deles consideram-se saudáveis (Tabela 3).

No domínio “cigarros e drogas”, ao serem questionados sobre o uso de cigarros, a maioria respondeu não ter feito uso nos últimos cinco anos (86,71%). Com relação ao uso de drogas como maconha e cocaína, 100% deles responderam que nunca fizeram uso, assim como nunca abusaram no uso de remédios (81,2%) e bebidas que contém cafeína (60,84%) (Tabela 3).

Em relação ao domínio “álcool”, quando questionados sobre a dose de álcool ingerida por semana, a maioria (91,96%) respondeu que ingere de 0 a 7 doses, enquanto que 52,45% responderam que nunca beberam mais de quatro doses de álcool em uma ocasião. Sobre dirigir após beber, 85,66% dos participantes afirmaram que nunca tiveram essa atitude (Tabela 3).

No domínio “sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro”, quando

questionados se dormem bem e se sentem descansados apenas 34,62% responderam que algumas vezes. Sobre o uso de cinto de segurança, a maioria (74,83%) afirmou que sempre usa. Em relação ao estresse, apenas 35,31% eram capazes de lidar com o estresse no dia a dia. Sobre relaxar e desfrutar do tempo de lazer, apenas 30,77% afirmam que conseguem algumas vezes. No que se refere ao sexo seguro, apenas 45,10% dos participantes praticam sempre ou quase sempre (Tabela 3).

Em relação ao domínio “tipo de comportamento”, 40,21% dos participantes aparentam estar com pressa algumas vezes e 40,56% se sentem com raiva e hostis algumas vezes. No domínio “introspecção”, apenas 32,17% dos profissionais afirmaram pensar de forma positiva e otimista com relativa frequência. Além disso, 43,01% dos participantes, também afirmaram se sentir tensos e desapontados algumas vezes e, sobre sentir-se triste e deprimido, 44,41% afirmaram que sentem algumas vezes. Quando o assunto foi sobre o domínio “trabalho”, os participantes responderam que se sentem satisfeitos com o trabalho com relativa frequência (38,46%) (Tabela 3).

De acordo com a avaliação do estilo de vida dos participantes, foi possível constatar apenas 8,74 dos participantes foram classificados com um “excelente” estilo de vida, enquanto que 38,46% foram classificados como “muito bom”, 43,71% foram classificados com um “bom” estilo de vida e 9,09% com estilo de vida “regular”, de acordo com os escores do questionário.

Na avaliação da consistência interna da Questionário Estilo de Vida Fantástico, por meio do Alpha de Cronbach, considerou-se que houve consistência interna do instrumento, apresentando homogeneidade e confiabilidade em seus itens, uma vez que seu valor foi de 0,78.

DISCUSSÃO

Por meio dos resultados apresentados neste estudo, foi possível perceber que a maioria por profissionais do sexo feminino, com idade média de 35,2 anos, casada ou convive com companheiros, e com renda média familiar mensal de 3.631,50 reais, resultados que corroboram com estudo de Silva e colaboradores, 2020.

O fato da maioria dos profissionais ser do sexo feminino demonstra que a enfermagem ainda é uma profissão predominantemente e historicamente composta por mulheres. No Brasil, uma pesquisa sobre o perfil da enfermagem, apontou que 84,6% dos profissionais eram do sexo feminino¹⁶⁻¹⁷. Esta realidade também é presente

nos Estados Unidos. Estudo demonstrou que as mulheres superam os homens na enfermagem em todo o país, ocupando 83% da força trabalho nesta¹⁷.

Com relação à idade, estudos nacionais e internacionais apontam que os profissionais de enfermagem estão dentro da mesma faixa etária de idade, entre 30 e 40 anos, podendo ser considerados jovens adultos^{8,19}. Em relação à renda dos trabalhadores, verificou-se que eles possuem renda familiar mensal média de, aproximadamente, 36 mil reais por ano, equivalente a 10,342 mil dólares. No mesmo ano, nos Estados Unidos, a renda média anual do profissional de enfermagem era de 53,020 mil dólares²⁰. Estes dados demonstram a valorização do profissional de enfermagem neste país, diferentemente do que se encontra no Brasil.

Com relação aos aspectos laborais dos profissionais de enfermagem, constatou-se neste estudo que a categoria profissional foi em sua maioria composta por técnico de enfermagem, com tempo de profissão na enfermagem e de atuação na instituição de até 10 anos, com carga horária de trabalho na instituição de até 40 horas semanais, atuando principalmente no turno da manhã, principalmente nos setores de clínica médica e oncologia.

Algumas investigações internacionais também se aproximam dos resultados da presente pesquisa. Em um estudo desenvolvido em hospitais da China com 717 profissionais de enfermagem, foi demonstrado que 60% dos profissionais tinham formação técnica e auxiliar, 40% formação superior e, 68,6% até 10 anos de atuação na instituição²⁰. Em uma investigação realizada em hospitais da Coreia do Sul com 226 profissionais de enfermagem, constatou-se que eles trabalhavam em turnos de 8 horas diárias (58,4%) e 40 horas semanais, possuíam até 8 anos de carreira de enfermagem (52,7%), atuavam principalmente no turno da noite (32,3%) e 45,6% dos sujeitos tinham outro vínculo empregatício²¹.

Quanto ao tempo de atuação na instituição e na enfermagem, os profissionais possuem, em geral, tempo de atuação que varia entre 7 e 13 anos, consolidando, uma troca de experiências e conhecimentos⁷. Referente à carga horária de trabalho dos profissionais de enfermagem, vale lembrar que esta profissão não possui regulamentação dessa carga em Lei específica. Neste sentido, as horas trabalhadas variam entre 30 horas semanais, geralmente nos serviços públicos, e 40 a 44 horas semanais, que é mais presente nas instituições privadas²².

Ao avaliar a autoestima dos profissionais de enfermagem, foi possível observar que parte deles possuía autoestima alta. Sendo que a maioria deles tinham uma

autoestima média. Esses dados diferem de um estudo realizado em 2017 com 393 profissionais de enfermagem, cuja maioria apresentaram autoestima alta com 70,2%⁸. Os trabalhadores que têm uma autoestima elevada possuem sinais de uma autoconsideração positiva. Desta forma, pode ser desenvolvida por meio de experiências de vida de cada pessoa. Sendo este, um elemento de autoconceito que é determinado como o conjunto de pensamentos e sentimentos pessoais, que tem o próprio indivíduo como objeto referencial²³. Na enfermagem, é importante que os profissionais tenham uma boa autoestima, principalmente pelo fato deles cuidarem de outras pessoas. Por isso, chama-se atenção para os gestores dos serviços de saúde, para promoção de ações voltadas para a saúde mental dos trabalhadores da enfermagem.

Em relação aos domínios do questionário Estilo de Vida Fantástico, o domínio “tipo de comportamento”, apresentou resultados que merecem atenção. Isto, devido ao fato de grande parte dos profissionais de enfermagem afirmarem ter pressa algumas vezes nas suas atividades, sentirem raiva e hostilidade. Uma pesquisa investigou com profundidade a possível propensão da síndrome de *burnout* em profissionais de enfermagem e mostrou comportamentos próximos ao encontrado no Questionário de Estilo de Vida Fantástico, apontado neste estudo²⁴.

Apesar do avanço significativo na qualidade de vida nos serviços de saúde prestados aos trabalhadores, ainda assim, na maioria das vezes, o profissional de saúde atua em favor do bem-estar de seus clientes, deixando de lado o cuidado com a própria saúde. Além disso, cabe ressaltar que a jornada de trabalho do enfermeiro é extensa, ou seja, menos tempo para outros papéis em sua vida, aumentando assim a probabilidade de conflito trabalho-família²⁵.

Outro domínio que chamou atenção foi a “introspecção”, em que apenas alguns profissionais afirmaram pensar de forma positiva e otimista com relativa frequência. Além disso, eles afirmaram se sentirem tensos, desapontados, tristes e deprimidos algumas vezes. Constatados semelhanças com alguns resultados descobertos em uma pesquisa sobre variáveis interventoras do *burnout* em profissionais de saúde dos serviços emergenciais²⁶.

Os profissionais de saúde são parte de grupo relevante quanto à prevalência de transtornos mentais, como o Burnout, depressão, estresses, desgastes. Esses transtornos, que podem ser observados no domínio de introspecção, estão relacionados ao processo de trabalho, podendo ocasionar a baixa produtividade,

conflitos interpessoais, dependência de substâncias psicotrópicas, insatisfação no trabalho e na vida²⁷⁻²⁸.

Quando o assunto foi sobre o domínio “trabalho”, apenas uma parte dos participantes respondeu que se sentem satisfeitos com o trabalho. Este é um ponto importante a se discutir, principalmente pelo fato de a insatisfação no trabalho causar muitos malefícios para a saúde do trabalhador. Fatores de satisfações e insatisfações no trabalho de profissionais de saúde se dá por diversos motivos, como remuneração, sobrecarga de trabalho, números de vínculos entre outros²⁹.

Na avaliação geral do estilo de vida dos participantes, observou-se que apenas uma pequena parte deles apresentou um estilo de vida excelente, enquanto que outra parte foi classificada com estilo de vida muito bom. No entanto, não pode deixar de comentar sobre a grande parte dos trabalhadores que foram classificados com estilo de vida bom. Não é tão desejável que os profissionais atinjam a classificação “bom”, pois quanto menor o escore, maior é a necessidade de mudança do estilo de vida³⁰. Desta maneira, acredita-se que os profissionais de enfermagem, podem estar expostos a diversos fatores de adoecimento, como por exemplo, doenças mentais, como uma baixa autoestima, que pode ser provocada pelas condições de trabalho e pelo estilo de vida que desses trabalhadores⁷.

Deste modo, diante do exposto, em relação ao estilo de vida dos profissionais de enfermagem, observa-se a necessidade de as instituições de saúde desenvolverem políticas que assegurem prevenção a saúde do trabalho, principalmente daquelas que possam propiciar um estilo de vida adequado²⁴. Sugerem criação de projetos que visam a qualidade de vida no trabalho, equilíbrio entre vida pessoal e trabalho, segurança no trabalho, remuneração digna, estilo de vida adequado autoestima alta pode ser essencial para o desenvolvimento e sucesso de uma organização.

A limitação desse estudo destaca-se o delineamento transversal que não permite estabelecer relações entre causa e efeito. Entretanto, contribuiu para o avanço do conhecimento científico, em especial da enfermagem. Assim, sugere-se a realização de estudos com essa temática, principalmente buscando a causa e efeito das alterações no estilo de vida e na autoestima dos profissionais de enfermagem, para promover maiores conhecimentos e gerar ações de promoção da saúde desses trabalhadores.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo permitiram concluir que a maioria dos profissionais de enfermagem foram classificados com autoestima média, e que parte deles apresentaram um bom estilo de vida. Estas constatações apontam para a necessidade de mudanças no estilo de vida desses trabalhadores, assim como para a promoção de ações que favoreçam uma autoestima adequada.

Estas constatações apontam para a necessidade de mudanças no estilo de vida desses trabalhadores, assim como para a promoção de ações que favoreçam a qualidade de vida no trabalho. As instituições de saúde com visão dessa temática, podem implementar estratégias, ações e programas de apoio no trabalho, para promover um estilo de vida saudável e melhorias na autoestima, pois isso pode reduzir custo com a saúde do trabalhador, favorecer melhores condições trabalho e qualidade na assistência prestada aos usuários dos serviços de saúde.

REFERÊNCIAS

1. Almeida GFP, Ribeiro MHA, Silva MACN, Branco RCC , Pinheiro FCM , Nascimento MDSM. Patologias osteomusculares como causa de aposentadoria por invalidez em servidores públicos do município de São Luís, Maranhão. Rev Bras Med Trab. 2016;14(1):37-44. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v14n1a05.pdf>
2. Huebra PM, Ribeiro CA, Crescencio LNP, Huebra PM, Sampaio RMF, Silva RMGC, Silva RMCG. Condições de saúde mental e física do trabalhador. Anais do IV Seminário Científico da FACIG. 2018.
3. Alves SR, Passoni RS, Oliveira RG, Yamaguchi MU. Serviços de saúde mental, percepção da enfermagem em relação à sobrecarga e condições de trabalho. Jornal fundamental Care. Online, 2018;10.25-29. doi: <http://www.index-f.com/pesquisa/2018pdf/101025.pdf>
4. Porto JS, Marziale MHP. Motivos e consequências da baixa adesão às precauções padrão pela equipe de enfermagem Rev Gaúcha Enferm. 2016;37(2):e57395. doi: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2016.02.57395>
5. Santos IN, Martins IC, Santos AC, Oliveira AS, Santos MSB. Distúrbios musculoesqueléticos relacionados ao trabalho: caracterização de sintomatologia e exames diagnósticos. RSD. 2021;10(1): e36710111865. doi: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11865>

6. United Nations. Department of Economic and Social Affairs. World population prospects the 2015 revision: key findings and advanced tables. New York: United Nations; 2015. Disponível em: <https://www.un.org/en/development/desa/publications/world-population-prospects-2015-revision.html#:~:text=The%20current%20world%20population%20of,2015%20Revision%20%80%9D%2C%20launched%20today>
7. Almeida CB, Casotti CA, Sena, ELS. Reflexões sobre a complexidade de um estilo de vida saudável. Av. Enferm. 2018;36(2):220-29. doi: <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v36n2.67244>
8. Santos SVM, Macedo FR, Silva LA, Resck ZMR, Nogueira DA, Terra FS. Acidente de trabalho e autoestima de profissionais de enfermagem em ambientes hospitalares; Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2017;25:e2872. doi: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1632.2872>
9. Backes DS, Backes MS, Erdmann AL, Buscher A. O papel profissional do enfermeiro no Sistema Único de Saúde: da saúde comunitária à estratégia de saúde da família. Ciênc. saúde coletiva. 2012;17(1):223-30. doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000100024>
10. RUBACK, S. P.; TAVARES, J. M. A. B.; LINS, S. M. S. B.; CAMPOS, T. S.; ROCHA, R. G.; CAETANO, D. A. Estresse e Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem que Atuam na Nefrologia: Uma Revisão Integrativa. Rev Fund Care. Online. 2018; 10(3):889-99. Doi: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2018.v10i3.889-899>
11. Igreja, CT. Promoção de estilos de vida saudáveis nos Enfermeiros. Repositório Institucional, 2019, 14-64, Porto. Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/8774/1/PG_33955.pdf
12. Riccio GMGE, Sampaio LABN, Faria MEFMG, Caracciolo LT, Ribeiro FG, Cruz, MDA. Validação de instrumento de levantamento de dados para a formação de diagnóstico de enfermagem. Rev Socied Cardiologia. 1995;5(3):1-16. doi: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672004000100011>
13. Rodriguez-Añez CR, Reis RS, Petroski EL. Versão brasileira do questionário "Estilo de Vida Fantástico": tradução e validação para adultos jovens. Arq Bras Cardiol. 2008;91(2):102-09. doi: <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2008001400006>
14. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. New Jersey: Princeton University Press, 2017.
15. Sbicigo JB, Bandeira DR, Dell'Aglio DD. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna Psico-USF 2010, 15(3)doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000300012>
16. Fiocruz. Fundação Oswaldo Cruz. Perfil da Enfermagem no Brasil. Agência Fiocruz de Notícias. 2015. Disponível em : <http://www.cofen.gov.br/perfilenfermagem/index.html>

17. Machado MH, Aguiar Filho WA, Lacerda WF, Oliveira E, Wermelinger ML et al., Características gerais da enfermagem: o perfil sociodemográfico. *Enferm. Foco*. 2016;6,(¼):11-17. doi: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2016.v7.nESP.686>
18. Kaiser Family Foundation. Total Number of Professionally Active Nurses, by Gender. EUA, 2018.
19. Hashemian SM, Farzanegan B, Fathi M, Ardehali SH, Vahedian-Azimi A, Asghari-Jafarabadi M et al. Stress Among Iranian Nurses in Critical Wards. *Iran Red Crescent Med J*. 2015;23;17(6):e22612. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4568573/>
20. Nursing Process. What Is the Starting Salary of a Registered Nurse? 2018. Disponível em: <https://www.nursingprocess.org/rn-salary/>
21. Wang SS, Liu YH, Wang LL. Nurse burnout: Personal and environmental factors as predictors. *Int J Nurs Pract*. 2015;21(1):78-86. doi: <https://doi.org/10.1111/ijn.12216>
22. Kim YH, Jung MH. Effect of occupational health nursing practice on musculoskeletal pains among hospital nursing staff in South Korea. *Int J Occup Saf Ergon*. 2016;22(2):199-206. doi: <https://doi.org/10.1080/10803548.2015.1078046>.
23. Machado EO, Oliveira E, Lemos W, et al. Mercado de trabalho da enfermagem: aspectos gerais. *Enferm. Foco*. 2016;6(¼):43-78. doi: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2016.v7.nESP.691>
24. Rosenberg M. The Rosenberg self-Esteem Scale. 2014.
25. Moreira P, Honório LC. Burnout: avaliação da propensão à síndrome em enfermeiros que atuam nos serviços de urgência e emergência de um hospital público de Belo Horizonte. *BJD*. 2021;7(4):40555-77. doi: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n4-490>
26. Cordeiro EL, Silva TM da, Silva EC, Silva JED, Alves RFG, Silva LSRD. Estilo de vida e saúde do enfermeiro que trabalha no período noturno. *Rev enferm UFPE*. 2017;11(9):3369-75. doi: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v11i9a110235p3369-3375-2017>
27. Pereira SS, Fornés-Vives J, Preto VA; Pereira Junior GA, Juruena MF, Cardoso L. Variáveis interventoras do burnout em profissionais de saúde dos serviços emergenciais. *Texto Contexto Enferm*. 2021;30:e20190245. doi: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2019-0245>
28. Michelin SR, Nitschke RG, Martini JG, Tholi AD, Souza LCSL, Henckimaier L. (Re)cognizing healthcare center workers' routine: a path for burnout prevention and health promotion. *Texto Contexto Enferm*. 2018;27(1):e5510015. doi: <https://doi.org/10.1590/0104-07072018005510015>
29. Marques CR, Ribeiro BMSS, Martins JT, Dias HG, Dalri RDCDMB, Bernardes MLG, Karino. Fatores de satisfações e insatisfações no trabalho de enfermeiros.

Rev. enferm. UFPE. 2020;14: e244966. doi: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2020.244966>

30. Bühner BE, Tomiyoshi AC, Furtado MD, Nishida FS. Análise da Qualidade e Estilo de Vida entre Acadêmicos de Medicina de uma Instituição do Norte do Paraná. Rev. bras. educ. med. 2019;43(1):39-46. doi: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v43n1RB20170143>

RECEBIDO: 14/10/2022
ACEITO: 27/02/2023