

AVALIAÇÃO DOS FATORES DE ESTRESSE DAS EQUIPES DE SAÚDE ATUANTE NA EMERGÊNCIA DE UMA UNIDADE REFERÊNCIA DE RIO BRANCO

EVALUATION OF THE STRESS FACTORS OF THE HEALTHCARE TEAMS AT THE EMERGENCY OF A UNIT REFERENCE OF RIO BRANCO

Andreia Cristina Vilas Boas¹, Hercules Magalhães Olivense do Carmo¹, Quíria Ribeiro da Silva¹, Janayra Silveira², Dionatas Ulises de Oliveira Meneguetti³

1 Mestrandos em Ciências da Saúde- UFAC

2. Acadêmica do Curso de Fisioterapia-FAMETA

3. Prof. Dr. Orientador do Mestrado em Ciências da Saúde-UFAC

RESUMO - Objetivo: analisar e quantificar os fatores de estresse das equipes de saúde atuante nas emergências do Hospital de Urgência e Emergência de Rio Branco-Acre (HUERB). Método: A coleta de dados foi realizada no mês de fevereiro a março de 2016, sendo aplicado um questionário elaborado pelas pesquisadoras. Realizou-se uma busca na base de dados online PubMed, onde os resumos deveriam estar disponíveis e conter os descritores "quality of life", "health professional" e "stress". Ao filtrar os artigos ficaram uma média de 82 artigos, destes ficaram 31 publicações que preenchiam os critérios de inclusão. Nos aspectos éticos foram cumpridos todos os quesitos que envolvem uma pesquisa com seres humanos, onde todos envolvidos na pesquisa foram submetidos ao TCLE, assim como o projeto de pesquisa foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital das Clínicas do Acre – HCA/FUNDHACRE sob o parecer Nº 1.445.94. Resultados: O gênero feminino foi o mais avaliado dentre os entrevistados onde destes, 50% não fazem exames de rotina e são hipertensos, 60% são fumantes, 75% são sedentários. Os profissionais relataram queixas de cefaleia, ansiedade e problemas cardiorrespiratórios associados às péssimas condições de salário, alta demanda de trabalho e péssimas condições de repouso e alimentação. Conclusão: Com os achados encontrados, sugere-se o foco na implantação de programas de qualidade de vida no trabalho dos profissionais de emergência relacionados com o meio ambiente. Projetos que visem à melhoria das instalações físicas do complexo hospitalar seriam os mais urgentes de acordo com a avaliação encontrada.

PALAVRAS CHAVE: Estresse, qualidade de vida e profissionais de saúde.

ABSTRACT - Objective: To analyze and quantify the stress factors of active health teams in emergencies of Hospital de Urgência e Emergência de Rio Branco-Acre (HUERB). Method: Data collection was conducted in February and March 2016, and a questionnaire developed by the researchers was applied. We conducted a search in the online database PubMed where the summaries should be available and the keywords were "quality of life", "health professional" and "stress". By filtering the items, we found about 82 articles; these 31 were publications that met the inclusion criteria. The ethical aspects were fulfilled all requirements involving research with humans, where everyone involved in the research were submitted to the IC, as well as the research project was submitted and approved by the Research Ethics Committee of the Hospital das Clínicas do Acre - HCA / FUNDHACRE in the opinion No. 1.445.94. Results: Female gender was the most valued among respondents which of these, 50% do not routine tests and are hypertensive, 60% were smokers, 75% are sedentary. Professionals reported headache complaints, anxiety and cardio-respiratory problems associated with poor conditions wage, high demand for labor and poor conditions of rest and food. Conclusion: With the important findings, we suggest focusing on implementation of quality of life programs on the work of the emergency professionals related to the environment. Projects aimed at improving the hospital complex physical facilities would be the most urgent according to the assessment found.

KEY WORDS: stress, quality of life and health professionals.

Autor para correspondência: HERCULES MAGALHÃES OLIVENSE DO CARMO

herculesdoc@uol.com.br

1 – Introdução

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), "a saúde não é apenas a ausência de doença, mas um estado positivo de bem-estar físico, mental e social", assim como ela preconiza que um ambiente de trabalho saudável é aquele em que há não só a ausência de substâncias nocivas condições, mas também a presença de ações relacionada à promoção da saúde dentro do seu âmbito de trabalho¹.

Os primeiros estudos sobre *stress* na área da saúde foram realizados na década de 1930, por Hans Selye, que definiu a reação do *stress* como uma "síndrome geral de adaptação" na qual o organismo visa readquirir a homeostase perdida diante de certos estímulos. Segundo Lipp e Malagris (1995), Selye (1974) redefiniram o termo *stress* como "resposta não específica do corpo a qualquer exigência" ^{2,3}.

O *stress* pode estar presente em profissionais de diversas áreas, o que é estudado pela designação de *stress* ocupacional⁴, enfatiza que o *stress* ocupacional se refere a um desconfortável estado emocional decorrente de fatores presentes no seu ambiente de trabalho e é caracterizado por sintomas como tensão, ansiedade, depressão, anorexia mental e sentimento de frustração, podendo chegar à exaustão emocional. Além desses sintomas enfatiza pessimismo, insatisfação crescente, falhas e ineficiência⁵.

Na área da saúde existem vários fatores que desencadeiam o estresse, principalmente para quem trabalha no setor de emergência, pois tende a lidar com as mais diversas situações. Os profissionais que trabalham nesse setor lidam com os problemas do paciente e seus familiares, o da equipe, e os seus próprios, desencadeando determinados sintomas que podem ser psicológicas ou fisiológicas, podendo ser a fonte do estresse.

O estresse apresenta-se não somente como um problema resultante do próprio indivíduo, mas também resultante de uma série de fatores relacionados ao seu ambiente de trabalho ³⁻⁵. O estresse não é um problema relacionado somente ao indivíduo, mas do ambiente social no qual ele desempenha suas atividades laborais. Tem-se conhecimento de que muitas transformações têm ocorrido no mundo do trabalho, como por exemplo, os avanços da tecnologia, gestão organizacional, transitoriedade do emprego, infraestrutura, produtividade dentre outras. Neste cenário, constroem-se novas maneiras de organizar o trabalho e as relações dos indivíduos com o mesmo, incluindo cargos, ambiguidade de funções, exigências de qualidade na execução das tarefas, qualificação e competência do trabalhador ⁶.

Muitos estudos voltados para profissionais de saúde demonstram indícios de sensação de fadiga e ideação suicida. Experimentos realizados a respeito da privação do sono demonstram que há uma progressiva deterioração mental, psicológica e física. Por esse motivo, o objetivo deste estudo foi analisar e quantificar os fatores de estresse das equipes de saúde atuante nas emergências do Hospital de Urgência e Emergência de Rio Branco-Acre (HUERB).

2 - Material e Métodos

2.1 Desenho do Estudo

Pesquisa descritiva de caráter quantitativo, descritivo, exploratório, prospectivo, de corte transversal desenvolvido nas unidades de emergência do Hospital de Urgência e Emergência de Rio Branco-Acre, no ano de 2016 com uma amostra de 60 profissionais. A pesquisa foi realizada aplicando um questionário construído pelas autoras, sobre os aspectos sócios demográficos e questões relacionadas à sua saúde dentro do ambiente de trabalho.

2.2 Estratégia de Seleção

Previamente foi solicitada a gerência de enfermagem, fisioterapia e médica as escalas do número de profissionais atuantes nas unidades de emergência, conforme a escala do mês de coleta de dados, e foram destacados: 10 enfermeiros, 22 médicos, 32 técnicos de enfermagem e 6 fisioterapeutas. A coleta foi realizada no mês de fevereiro e março de 2016, com uma amostra de 70 profissionais, porém 60 profissionais participaram da pesquisa, e 10 deles (4,2%) optaram em não participar da pesquisa.

2.3 Aspectos éticos

Nos aspectos éticos foram cumpridos todos os quesitos que envolvem uma pesquisa com seres humanos. O projeto de pesquisa foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital das Clínicas do Acre – HCA/FUNDHACRE sob o parecer Nº 1.445.941 e todos profissionais envolvidos na pesquisa, submetidos ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

2.4 Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram incluídos na pesquisa somente os profissionais atuantes na emergência do HUERB (emergência clínica, trauma e pediatria) com aceitação voluntária acerca da participação deste na pesquisa e, sua presença no ambiente de trabalho quando realizada a coleta de dados. Foram considerados critérios de exclusão da pesquisa os profissionais não atuantes nos serviços de emergência, servidor de férias, licença ou afastamentos.

2.3 Instrumento, Coleta e Análise dos Dados

Foi utilizada como instrumento para coleta de dados a aplicação de um questionário sobre os aspectos sócios demográficos e dados sobre sua saúde dentro do ambiente de trabalho. O estudo foi aplicado a 60 profissionais da saúde, e de acordo com BARBOSA (2016) se durante a pesquisa o questionário for aplicado criteriosamente, apresenta-se um elevado nível de confiabilidade. Realizou-se uma busca na base de dados online PubMed, onde os resumos deveriam estar disponíveis e conter os descritores “quality of life”, “health professional” e “stress”. Ao finalizar, ficaram 31 publicações que preenchem os critérios de inclusão. Foi utilizado o Statistical Package for Social Science (SPSS), acompanhado do Excel Office 2007 para análise dos dados.

3 - Resultados e Discussão

Os resultados obtidos, com o estudo foram expressos por frequências e percentuais, ilustrados por figuras. Em relação ao gênero, observa-se que dentro das áreas estudadas é predominante o sexo feminino (74,44%), enquanto que os profissionais do sexo masculino representam apenas 24,56% da amostra global. Apesar do ingresso do homem no mercado de trabalho da enfermagem a predominância de mulheres permanece corroborando outras pesquisas ^{7,8,10}. Importante levar em consideração as consequências do stress para as mulheres que em vários estudos realizados, revelam-se mais estressadas que os homens.

Por demandar prestação de cuidados de forma ininterrupta, a enfermagem é uma das profissões que melhor se observam o efeito do trabalho, no ambiente hospitalar ^{7,9}. Dentre os que participaram da presente pesquisa, 15% compõem a equipe de enfermagem e 43,33 % compõem a equipe técnica de enfermagem, sendo a maior

equipe dentre as categorias, sendo os demais participantes 30% compondo a equipe médica e 11,67% a equipe de fisioterapia.

A pesquisa demonstrou que a maior parte dos profissionais envolvidos na pesquisa está a mais 15 anos trabalhando no serviço de emergência, totalizando 31,66% da amostra estudada, em seguida com um total de 25% estão os profissionais que atuam de 10 a 15 anos, enquanto que os de 03 a 06 anos totalizam 16,66% e os que estão a menos de um ano na atuação dentro do âmbito hospitalar emergencial são apenas 1,66% da amostra global.

Diversos estudos têm investigado os efeitos negativos do trabalho por turnos no desempenho, saúde e qualidade de vida. Dentro desse contexto, investigaram a relação entre trabalho por turnos e a incidência física e as complicações psicológicas¹¹ de forma negativa, porém outros autores confrontam que não há correlação entre turnicidade e qualidade de vida ^{7,12}. Na pesquisa foi observado que 14,54% da amostra atuam no período da manhã, 1,81% no período da tarde e apenas 7,27% prestam serviço no período da noite. A sobrecarga do trabalho causada pelo trabalho noturno e o sexo feminino, devido à sua duração de sono, acréscimo de atividades em casa e cuidado dos filhos, podem ser um dos motivos que afastam as mulheres do período noturno ^{13,14}. Porém 76,39% da amostra estudada afirmam trabalhar em mais de um turno, sendo de extrema relevância esse dado já que, o regimento de turnos, os plantões e as duplas jornadas de trabalho, são fatores presentes de um trabalho difícil e gerador de uma tensão excessiva de estresse ¹⁵, principalmente quando se trata de alternância com o turno da noite já que provoca insônia, stress mental prejudicando o ciclo biológico do indivíduo¹⁶, assim como pode contribuir para a morbidade cardiovascular relacionada ao trabalho¹⁷.

Entre os participantes da pesquisa 60% afirmam ser fumante sendo maior incidência do usuário no sexo masculino, enquanto que 40% negam o uso do cigarro. Um estudo realizado na Coréia/China, sobre a relação entre estresse no trabalho e dependência da nicotina nos trabalhadores coreanos mostrou que elevado stress no trabalho levam à dependência da nicotina, sendo sua prevalência nos indivíduos jovens e do sexo masculino¹⁸, apresentando estes, maiores chances de apresentarem problemas de saúde como ansiedade, depressão e estresse¹⁹.

Em relação ao risco de consumo de álcool, os trabalhadores foram expostos a mais riscos quando o álcool foi consumido²⁰. No México, a doença hepática crônica tem sido cada vez mais encontrada, juntamente com o rápido crescimento da prevalência da obesidade, diabetes e síndrome metabólica²¹, assim como anorexia alcoólica, doenças cardiovasculares; impotência ou infertilidade, pelagra, demência²². 39,65% dos entrevistados declaram não fazer uso de bebidas alcólicas, enquanto que 60,34% negam o uso, porém mesmo não fazendo uso do álcool e muitos destes, também não sendo fumantes, estes não realizam exames periódicos, desconhecendo sua real situação de saúde. Nossa pesquisa evidenciou que 50% dos entrevistados realizam os exames de rotina regularmente, e os outros 50% não tem realizam os exames de rotina.

A relação entre a prática de exercícios físicos e o nível de estresse, apresentado pelos profissionais pesquisados demonstra que apenas 25% dos participantes possuem o hábito pela pratica do exercício físico, em contrapartida 75% da amostra afirmam ser sedentários. A atividade física diminui o nível de estresse e melhora a qualidade de vida do indivíduo, pois as atividades físicas trazem um bem-estar físico, psicológico e social²³. Um estudo realizado em um hospital em Catania-Itália acusou que pouco exercício físico, hipotireoidismo, diabetes mellitus e a familiaridade na faixa etária maior que 36 anos, foram os principais riscos no aparecimento de obesidade¹².

Hipertensão Arterial apresenta uma prevalência bruta nos estudos relacionados à qualidade de vida dos profissionais de saúde ^{9,23}. Conforme a figura 1, a pesquisa apontou que (46,66%) dos profissionais são hipertensos, muitos desses profissionais (13,33%) declaram apresentar problemas cardíacos e respiratórios e por fim, um elevado número de pessoas (26,66%) afirmaram que possui mais de uma enfermidade associada. Assim como os problemas cardíacos, a hipertensão também pode estar relacionada ao estresse⁹, há vários estudos que relacionaram o estresse com o surgimento da hipertensão.

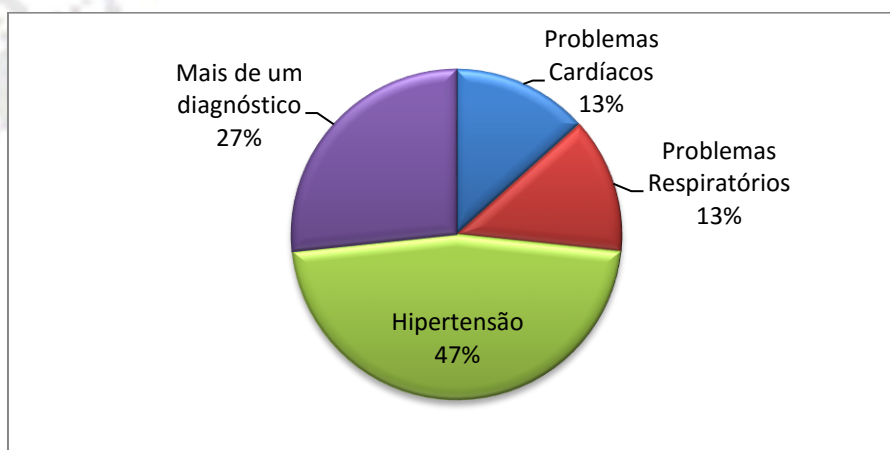


Figura 1: Descrição das enfermidades mais comuns nos profissionais de emergência de HUERB.

O efeito de horas de trabalho por dia sobre a mobilidade física, energia e dor são significativos, assim como os domínios de reações de sono emocionais ²⁴. Um estudo realizado sobre as condições de trabalho dos médicos de Salvador- Bahia destacou a alta incidência das queixas e diagnósticos de transtornos mentais e posturais ¹⁰. Em relação às dores nos segmentos da coluna vertebral, como apresentado no figura 2, a pesquisa demonstra que 36,58% dos entrevistados afirmam ter dores apenas na região lombar, 12,19% apenas na região cervical e 7,31% na região torácica, não obstante 43,90% da amostra global afirmaram sentir dor em todos os segmentos da coluna, sendo

um fator de preocupação já que associado ao sedentarismo são fatores de risco significativos para o desenvolvimento de degeneração de disco lombar e sua progressão.

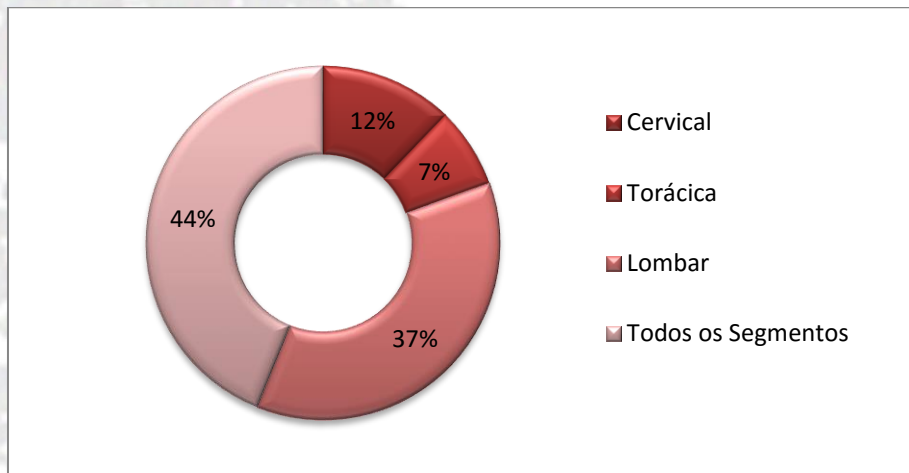


Figura 2: Demonstra o índice dos profissionais de emergência que apresentam dores na coluna vertebral

De acordo com a Figura 3, no que diz respeito às dores relacionada aos membros, dentre os entrevistados 58,97% afirmaram sentir dores nos membros inferiores enquanto que 7,69% declaram dores nos membros superiores, em contrapartida 33,33% assegura sentir dores em ambos os membros. As dores referentes aos membros inferiores e superiores estão diretamente relacionadas ao esforço repetitivo que acaba por agravar tais dores, como ficar muito tempo em pé. Atividades muito pesadas realizadas por pessoas que não possuem o hábito de realizarem exercícios físicos também está presente como fator agravante às dores nos membros, tanto inferiores quanto superiores.

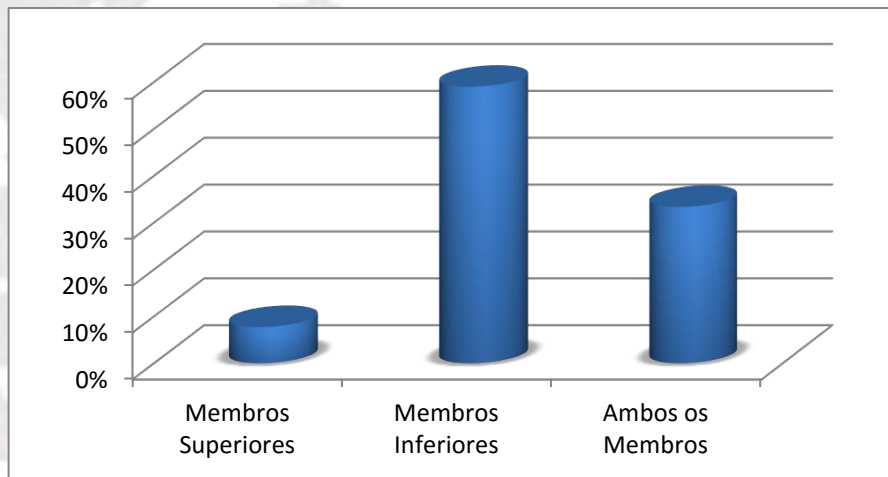


Figura 3: Relacionado às dores nos membros dos profissionais de emergência do HUERB.

Em relação às queixas de saúde, como demonstrado na figura 4, destacaram-se como as mais frequentes a cefaleia (23,81%) dos entrevistados, seguido pela ansiedade (16,66%) e cansaço excessivo (11,90%). Vale ressaltar que o número de pessoas que possui mais de um sintoma foi de 26,19% considerado alto. Há ainda outros elementos degradantes como a privação do sono, que é necessário para a manutenção da saúde física, mental e psicológica. Experimentos realizados já demonstram uma progressiva deterioração mental, psicológica e física, que inclui mudanças no humor, diminuição da coordenação motora e da capacidade de raciocínio, problemas de memória e fala²⁵. Os outros sintomas pesquisados são verificados na figura 4, onde o estresse também pode causar distúrbios hormonais e diminuir o desejo sexual do profissional. Assim como também pode acarretar mudanças na menstruação, em que níveis muito altos de estresse podem estar relacionados a dores de cólicas muito fortes e alteração do ciclo de menstruação. No homem o estresse pode liberar cortisol, hormônio fundamental para a regulação da pressão sanguínea, e com grandes quantidades de cortisol sendo produzido no sistema reprodutor masculino, logo pode afetar o seu funcionamento bioquímico^{26,27}.

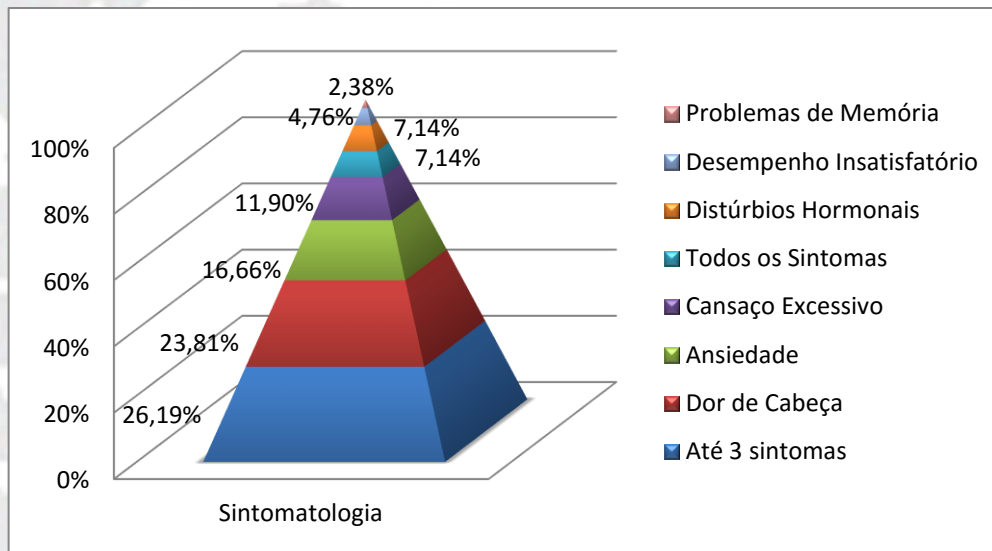


Figura 4: Apontam as sintomatologias mais presentes nos profissionais de emergência do HUERB.

Por fim, foram investigados na figura 5 os fatores de estresse dentro do âmbito hospitalar, entre eles foram citadas as condições de baixo salário, péssimas condições de trabalho, péssima alimentação e repouso, necessidade de plantões extras, entre outros, neste caso, o percentual foi de 71,67% para todas as opções, conforme figura abaixo. Estudos não demonstraram resultados significativos quando analisados IMC, atividade física, alimentação e sua turnicidade²⁸. Mas podemos concluir que o estado nutricional dos profissionais entrevistados é de fundamental importância para melhorar não apenas o bem-estar, assim como sua produtividade dentro do hospital²⁹, encontrando-se associação entre as más condições de alimentação com o turno de trabalho⁹.

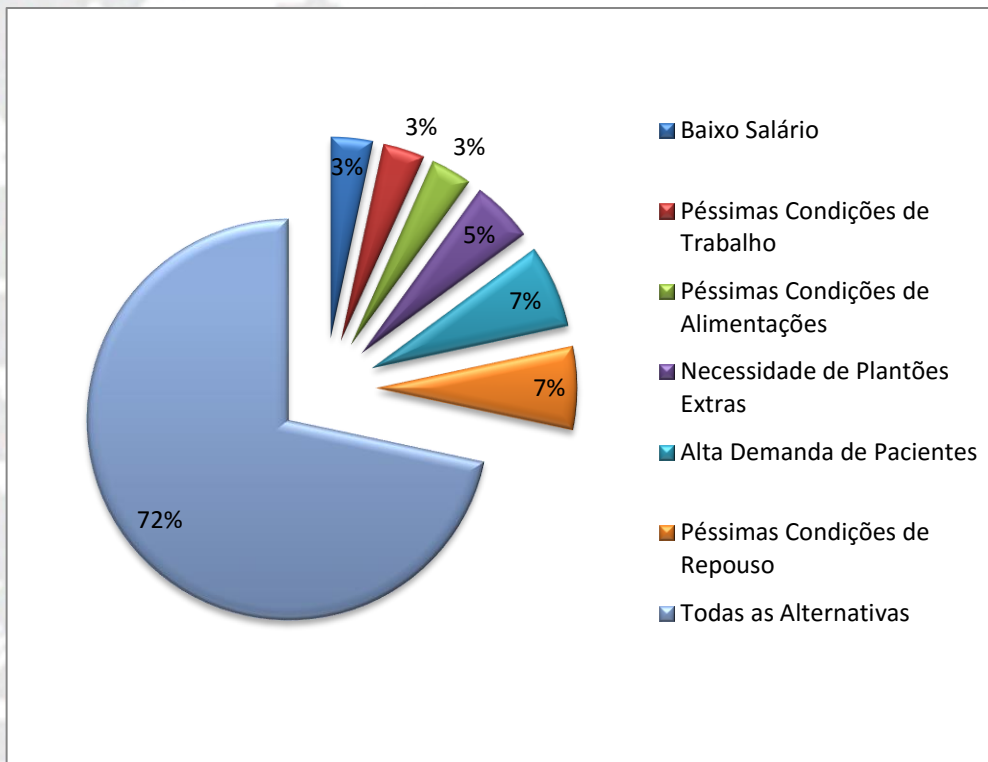


Figura 5: Retrata os fatores de estresse relevantes no ambiente hospitalar

A Legislação Brasileira contempla por meio de Norma Regulamentadora relativa à Segurança do Trabalho, a existência de riscos ocupacionais peculiares, a cada atividade profissional³⁰, porém fatores de estresse foram investigados no estudo e destacaram-se as péssimas condições de repouso em 6,67% dos entrevistados, péssimas condições de trabalho, baixo salário e péssimas condições de alimentação com 3,33%, alta demanda de pacientes a serem atendidos 6,67% , necessidade de plantões extras para suprir o baixo salário em 5,00% dos entrevistados, e uma amostra de 71,67% levaram em consideração todas opções como fatores de estresse no âmbito hospitalar. Um estudo realizado no pronto socorro público para avaliar os impactos psicossociais no domínio físico da qualidade de vida de profissionais de enfermagem concluiu que o baixo discernimento intelectual, baixo suporte social e vivenciar um

trabalho de alta exigência ou trabalho passivo foram os principais fatores de risco no domínio físico da qualidade de vida ³¹.

4 – Conclusões

O presente estudo revelou que os profissionais de saúde atuantes na emergência do Hospital de Urgência e Emergência de Rio Branco-Acre, em sua maioria, eram mulheres, com tempo de atuação profissional acima de 15 anos. Dentre os funcionários estudados, observou-se uma predominância das manifestações do quadro de estresse. Tais dados revelam a necessidade de uma maior investigação dos estressores presentes na vida desses funcionários e a necessidade de informações sobre o estresse excessivo e suas consequências, conseqüentemente a implantação de medidas de prevenção e controle do estresse, buscando uma melhoria da qualidade de vida dos profissionais de emergência de forma a influir positivamente no ambiente hospitalar e na qualidade de trabalho.

5 – Referências

1. Sowmya N. Malamardi, Ramachandra Kamath, Rajnarayan Tiwari, Binu Valsalakumari Sreekumaran Nair, Varalakshmi Chandrasekaran, and Sameer Phadnis, (2015). Occupational stress and health-related quality of life among public sector bank employees: A cross-sectional study in Mysore, Karnataka, India. Indian J Occup Environ Med. 2015 Sep-Dec; 19(3): 134–137. [SciELO]
2. Lipp, M. E. N., & Malagris, L. E. N. (1995). Manejo do estresse. In B. Range (Org.), Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas (pp.279-292). Campinas: Ed. Psy II. [Links]
3. Selye, H.(1965). Stress: a tensão da vida. São Paulo: IBRASA. [Links]
4. Marrtins, L. G., Jardim, L. M., Bucheroni, M. S. M., Toledo, M. F. L., Furquim, P. M., Oliveira, R. M. R., Lelli, S. A., Meneguetti, V. R. S., & Neves, Y. M. C. (1996). Fontes de

stress ocupacional na equipe de auxiliares de enfermagem do Hospital e Maternidade Celso Pierrô. Trabalho de conclusão do curso de Especialização em Psicologia na Saúde não-publicada, Pontifícia Universidade Católica de Campinas. [Links]

5. Mello, F. J. (1992). Psicossomática hoje. São Paulo: Artes Médicas. [Links]

6. RITTER, Renata Schwanke, et. al. Análise de Burnout em profissionais de uma unidade de emergência de um hospital geral. 2009. [SciELO]

7. Influencia del trabajo por turnos y cronotipo en la calidad de vida de los profesionales de enfermeira. Rev. Gaúcha Enferm. vol.33 no.4 Porto Alegre Dec. 2012. [SciELO]

8. Somsila N, Chaiear N, Boonjaraspinyo S, Tiamkao S, (2015). Work-Related Quality of Life among Medical Residents at a University Hospital in Northeastern Thailand. J Med Assoc Thai. 2015 Dec;98(12):1244-53. [Pubmed]

9. Gemelli KK, Hilleshein EF, Lautert L. Efeitos do trabalho em turnos na saúde do trabalhador: revisão sistemática. Rev Gaúcha Enferm., Porto Alegre (RS) 2008 dez;29(4):639-46. [Scielo]

10. Sobrinho C. L.N, Carvalho F.M, Bonfim T.A.S, Cirino, C.A.S; Ferreira, I.S. Condições de trabalho e saúde dos médicos em Salvador,Brasil. Rev Assoc Med Bras 2006; 52(2): 97-102102. [Pubmed]

11. Nosrati S.A; Foroushani A.R; Hasanpour F.; Jelodar Z.K; Keykale M.S. Relationship Between Shift Work and Personality Traits of Nurses and Their Coping Strategies. Global Journal of Health Science; Vol. 8, No. 5; 2016 ISSN 1916-9736 E-ISSN 1916-9744 [Pubmed]

12. Farruggia E¹, Scialfa V, Bellia S, Palermo F, Bellia M, Giammanco G. Health promotion and obesity in the workplace among health care workers of a hospital in Catania (Italy). Med Lav. 2012 Mar-Apr;103(2):141-5. [Pubmed]

13. Gemelli KK, Hilleshein EF, Lautert L. Efeitos do trabalho em turnos na saúde do trabalhador: revisão sistemática. Rev Gaúcha Enferm. 2008; 29 (4): 639-46. [Links]

14. Maynardes DCD, Sarquis LMM, Kirchhof ALC. Trabalho noturno e morbidades de trabalhadores de enfermagem. Cogitare Enferm. 2009; 14 (4):703-8. [Links]

15. LAZARUS, R. S.; LAUNIER, S. Stress related transaction between person and environment. In: Dervin LA, Lewis M. Perspectives in international psychology. New York: Plenum; 1978.

16. DEMINCO, Marcus. Jornada de Trabalho e Redução do Estresse. 2011. Disponível em: <<http://artigos.psicologado.com>> [Links]

17. Lund J, Arendt J, Hampton SM, English J, Morgan LM. Postprandial hormone and metabolic responses amongst shift workers in Antarctica. The Journal of Endocrinology 2001;171(3):557-64 [Pubmed]

18. Son S.R; Choe B.M; Kim S.H. Annals of Occupational and Environmental Medicine **The official journal of the Korean Society of Occupational and Environmental Medicine** 2016, 28:27. A study on the relationship between job stress and nicotine dependence in Korean workers.

[Pubmed]

19. DEUS, Persio Ribeiro Gomes. Fumantes são mais propensos a sofrer com depressão, ansiedade e estresse. 2015. Disponível em: < <http://www.minhavidade.com.br/bem-estar/materias/18402-fumantes-sao-mais-propensos-a-sofrer-com-depressao-ansiedade-e-estresse> > Acesso em: 15 de março de 2016

[Links]

20. Thetkathuek A, Meepradit P, Jaidee W. Int J Occup Saf Ergon. 2016;22(1):49-56. Factors affecting the musculoskeletal disorders of workers in the frozen food manufacturing factories in Thailand. [Pubmed]

21. Flores Y.N, Auslander A ., Crespi C.M, Rodriguez M ., Zhang Z.F, Durazo F., Salmerón J. Longitudinal association of obesity, metabolic syndrome and diabetes with risk of elevated aminotransferase levels in a cohort of Mexican health workers. J Dig Dis. 2016 May;17(5):304-12. [Pubmed]

22. FRAZÃO, Arthur. Principais doenças provocadas pelo álcool. 2016. Disponível em: < <http://www.tuasaude.com/doencas-provocadas-pelo-alcool/>> Acesso em: 05 de junho de 2016. [Links]

23. HIGA, Lucas, et al. Nível de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física de diferentes modalidades. Revista Brasileira Cia e Movimento. 2014. [Links]

24. Ying Liang, Hanwei Wang, Xiaojun Tao. Quality of life of young clinical doctors in public hospitals in China's developed cities as measured by the Nottingham Health Profile (NHP). International Journal for Equity in Health >Ausgabe 1/2015. [Pubmed]

25. Santos M.F.O; Oliveira H.J; Influence of Work-Related Variables on Quality of Life of Anesthesiologists in the City of João Pessoa . Rev Bras Anestesiol SCIENTIFIC ARTICLE 2011; 61: 3: 333-343 [Pubmed]

26. FLORIOS, Daia. Efeitos do Estresse no Corpo Humano. Disponível em < <https://www.greenme.com.br/viver/saude-e-bem-estar/524-efeitos-do-estresse-no-corpo-humano> > Acesso em: 22 de maio de 2016. [Links]

27. Júnior S.A.F; Ruiz F.S; Antonietti L.S; Tufik S.; Mello M.T. Sleep, Fatigue and quality of life: Comaparative analysi among night shift workers with and without children, July8,2016. [Pubmed]

28. Díaz. S.E.; López. M. R; González. P.M. Eating habits and physical activity in hospital shift workers. Enferm Clin. 2010 Jul-Aug;20(4):229-35. [Pubmed]

29. Milena N.; Denise C. C; Qualidade de vida no trabalho de funcionários públicos: papel da nutrição e da qualidade de vida. Acta Scientiarum. Health Sciences Maringá, v. 33, n. 2, p. 187-195, 2011. [Pubmed]

30. Zapparoli A.S; Marziale M.H.P. Risco ocupacional em unidades de Suporte Básico e Avançado de Vida em Emergências. Rev. Bras. Enferm 2006 jan-fev. 59(1): 41-46. [Pubmed]

31. Kogien M.; Cedaro J.J; Pronto-socorro público: impactos psicossociais no domínio físico da qualidade de vida de profissionais de enfermagem. Rev. Latino-Am. Enfermagem Artigo Original jan.-fev. 2014;22(1). [Pubmed]