

# Qualidade de vida do enfermeiro da Atenção Primária à Saúde em tempos de pandemia

*Calidad de vida de enfermeras de atención primaria en tiempos de pandemia*

*Quality of life of primary health care nurses in times of pandemic*

**Recebido:** 07 fev. 2024  
**Revisado:** 30 ago. 2024  
**Aceito:** 17 jul. 2025

## Autor de correspondência

Ana Maria Silveira dos Santos Galarça  
anamariagalarça@gmail.com

## Como citar:

Galarça AMSS, Porto AR, Cecagno D, Kantorski LP, Bierhals L. Qualidade de vida do enfermeiro da atenção primária à saúde em tempos de pandemia. J Manag Prim Health Care. 2024;16:e006. <https://doi.org/10.14295/jmphc.2025-v17.1390>

## Contribuição autoral:

AMSSG, ARP, DC: concepção, planejamento, análise, interpretação, redação e revisão do trabalho; AMSSG, ARP: revisão crítica do conteúdo técnico - intelectual completo do manuscrito e discussão dos resultados; AMSSG, ARP, DC, LPK, LB: orientação geral, concepção e design da obra, organização das temáticas e revisão crítica do manuscrito.

## Conflito de interesses:

Os autores declaram não haver nenhum interesse profissional ou pessoal que possa gerar conflito de interesses em relação a este manuscrito.

## Copyright:

Este é um artigo de acesso aberto, distribuído sob os termos da Licença Creative Commons (CC-BY-NC).



Ana Maria Silveira dos Santos GALARÇA<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-6726-8189>;  
<http://lattes.cnpq.br/7837813393293233>

Adrize Rutz PORTO<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-5616-1626>; <http://lattes.cnpq.br/9425000336640831>

Diana CECAGNO<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4208-3006>; <http://lattes.cnpq.br/7782649788913247>

Luciane Prado KANTORSKI<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-9726-3162>;  
<http://lattes.cnpq.br/3260989033020920>

Larissa BIERHALS<sup>2</sup> <http://lattes.cnpq.br/3260989033020920>; <https://orcid.org/0000-0001-9726-3162>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – UFPel, Faculdade de Enfermagem – FAEN, Programa de Pós Graduação Enfermagem – PPGEnf. Pelotas, RS, Brasil.

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelota – UFPel, Faculdade de Enfermagem – FAEN. Pelotas, RS, Brasil.

**Nota dos autores:** O presente estudo foi realizado em 10, das 51 Unidades Básicas de Saúde – UBS do município de Pelotas, no Sul do Rio Grande do Sul. Derivada de: Galarça AMSS. Qualidade de vida dos enfermeiros da atenção primária à saúde em tempos de pandemia: um estudo qualitativo [dissertação]. Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Enfermagem; 2022. Disponível em: <https://guaiaca.ufpel.edu.br/handle/prefix/12937>.

## Resumo

A experiência individual de cada enfermeiro que atua na Atenção Primária a Saúde durante essa pandemia é exclusiva, subjetiva e multifatorial. E a qualidade de vida pode ser não priorizada diante de outras necessidades. O estudo tem como objetivo investigar relatos de enfermeiros da Atenção Primária à Saúde sobre sua qualidade de vida em tempos de pandemia. Pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória, realizada com 20 enfermeiros que atuam nas unidades básicas de saúde de um município da região sul do Brasil. A coleta dos dados foi em novembro de 2021, com entrevista semiestruturada online, a fim de preservar a regra do distanciamento social. Os dados foram tratados pela Análise de Conteúdo. Os entrevistados relataram que a pandemia agravou as condições laborais do enfermeiro, com aumento de jornada e carga de trabalho, somada a pouca valorização da profissão, constituem-se desafios diários que interferem na qualidade de vida, além do impacto da inter-relação da vida pessoal e profissional. Dispensar tempo para o autocuidado, ter lazer, ficar com a família e amigos, além de realizar atividade física foram aspectos motivadores para se alcançar qualidade de vida. Conclui-se, a promoção da qualidade de vida, para os participantes deste estudo, está pautada na manutenção/equilíbrio da saúde física e mental, no autocuidado e na valorização profissional.

**Descritores:** Qualidade de Vida; Enfermeiros; Enfermagem; Autonomia Pessoal; Atenção Primária à Saúde.

### Resumen

La experiencia individual de cada enfermero que trabaja en la Atención primaria de Salud durante esta pandemia es excluyente, subjetiva y multifactorial. Y es posible que no se dé prioridad a la calidad de vida sobre otras necesidades. El estudio tiene como objetivo investigar la calidad de vida de las enfermeras de Atención Primaria de Salud en tiempos de pandemia. Investigación cualitativa, descriptiva y exploratoria, realizada con 20 enfermeros que actúan en unidades básicas de salud de un municipio de la región sur de Brasil. La recolección de datos se realizó en noviembre de 2021, con entrevista semiestructurada en línea, con el fin de preservar la regla del distanciamiento social. Los datos fueron procesados mediante Análisis de Contenido. Los entrevistados informaron que la pandemia empeoró las condiciones laborales de las enfermeras, con un aumento de la jornada y la carga de trabajo, sumado al poco reconocimiento de la profesión, generando desafíos cotidianos que interfieren con la calidad de vida, además del impacto de la interrelación de la vida personal y profesional. Tomar tiempo para el autocuidado, tener ocio, pasar tiempo con familiares y amigos, además de realizar actividad física, fueron aspectos motivadores para alcanzar calidad de vida. En conclusión, la promoción de la calidad de vida, para los participantes de este estudio, se basa en el mantenimiento/equilibrio de la salud física y mental, el autocuidado y el desarrollo profesional.

**Descriptor:** Calidad de Vida; Enfermeros; Enfermería; Autonomía Personal; Atención Primaria de Salud.

### Abstract

The individual experience of each nurse who works in Primary Health Care during this pandemic is exclusive, subjective and multifactorial. And quality of life may not be prioritized over other needs. The study aims to investigate reports from Primary Health Care nurses about their quality of life in times of pandemic. Qualitative, descriptive and exploratory research, carried out with 20 nurses who work in basic health units in a municipality in the south region of Brazil. Data collection took place in November 2021, with a semi-structured online interview, in order to preserve the rule of social distancing. The data was processed by Content Analysis. Interviewees reported that the pandemic worsened nurses' working conditions, with an increase in working hours and workload, coupled with little appreciation for the profession, creating daily challenges that interfere with quality of life, in addition to the impact of the interrelationship of life personal and professional. Taking time for self-care, having leisure, spending time with family and friends, in addition to performing physical activity were motivating aspects to achieve quality of life. In conclusion, the promotion of quality of life, for the participants of this study, is based on the maintenance/balance of physical and mental health, self-care and professional development.

**Descriptors:** Quality of Life; Nurses, Male; Nursing; Personal Autonomy; Primary Health Care.

## Introdução

O manejo e o enfrentamento da infecção respiratória causada pelo Coronavírus tornaram-se prioridade em todo o mundo na perspectiva de ações de vigilância em saúde, promoção da saúde, prevenção de doenças e agravos direcionadas à crise sanitária<sup>1</sup>. Nesse sentido, a equipe de enfermagem, desempenhou um importante papel no controle da infecção em virtude do atendimento prestado à população, uma vez que, compôs grande parte da força de trabalho nas equipes de saúde.<sup>2</sup>

Enfrentamentos na rotina do profissional como sobrecarga de trabalho, desgaste emocional e tensões devido ao fato dele lidar com a dor, o sofrimento e a morte dos pacientes não superam à satisfação do enfermeiro<sup>2</sup> em exercer sua profissão com dedicação e comprometimento. Essas vivências com o passar do tempo, podem impactar negativamente na Qualidade de Vida – QV desse trabalhador, a qual vai se degradando, especialmente por se perderem alguns cuidados individuais, como o bem-estar físico e mental.<sup>1</sup>

Nesse sentido, os Determinantes e Condicionantes Sociais de Saúde – DCSS interferem nos “aspectos físico-materiais” e na capacidade de produção da saúde e da doença.<sup>3</sup> Nessa óptica, a saúde dos indivíduos é influenciada pela capacidade econômica que se obtêm e pela ausência de investimentos em infraestrutura pública como educação, transporte, saneamento, habitação, serviços de saúde, entre outros.<sup>3</sup>

Portanto, a experiência de cada enfermeiro que atuou na Atenção Primária a Saúde – APS durante a pandemia foi exclusiva, subjetiva e multifatorial.<sup>1</sup> E a QV pode ser secundarizada diante de outras necessidades. Notícias foram veiculadas na mídia de que na prática dos serviços de saúde, durante a pandemia, faltavam recursos materiais e pessoal e, mesmo sendo também o ano internacional da Enfermagem, não houve investimento na profissão, o que mostra desvalorização destes profissionais na sociedade.<sup>4</sup>

Estudos identificaram a QV relacionada ao autocuidado dos enfermeiros da APS.<sup>5</sup> Corroborando para o Ministério da Saúde – MS, o autocuidado é entender suas necessidades físicas e mentais, desenvolver hábitos saudáveis, conhecer e controlar os fatores de risco que levam aos problemas de saúde e tomar medidas para promover, prevenir e recuperar, melhorando a QV.<sup>6</sup> As pesquisas sobre QV com enfermeiros durante a pandemia<sup>7</sup> centraram-se no ambiente hospitalar, sendo que os enfermeiros que trabalham diretamente na assistência aos pacientes com Covid-19 hospitalizados apresentaram níveis elevados de estresse e piora na QV.<sup>8</sup> Entretanto, a APS é a porta de entrada dos serviços na rede de saúde.<sup>9</sup>

Baseado no contexto abordado, o presente estudo busca investigar relatos de enfermeiros da APS sobre sua qualidade de vida em tempos de pandemia.

## Metodologia

Trata-se de estudo qualitativo, do tipo descritivo e exploratório orientado pelos critérios consolidados no checklist *Consolidated criteria for reporting qualitative research* - COREQ.

O presente estudo foi realizado em 10, das 51 Unidades Básicas de Saúde – UBS do município de Pelotas, no Sul do Rio Grande do Sul (RS). Destas, seis UBS possuem Estratégia de Saúde da Família – ESF, cinco localizadas na rede urbana e uma na rural. Os participantes foram escolhidos por conveniência, atentando-se aos critérios previamente estabelecidos constituindo-se 20 enfermeiros.

Os critérios de inclusão no estudo foram enfermeiros com vínculo de trabalho na UBS há pelo menos seis meses. E os de exclusão, férias ou licença saúde e profissionais em contrato temporário no período de coleta de dados.

Devido a pandemia e a necessidade do isolamento/distanciamento social, optou-se por realizar a entrevista *online*, via *WhatsApp*, a fim de preservar a medida sanitária do distanciamento social. Os dados foram coletados em novembro de 2021. Para acesso aos participantes, houve contato prévio por meio telefônico. Do total de 24 profissionais convidados, quatro se recusaram a participar do estudo, sendo que, dois justificaram a falta de tempo como impedimento, enquanto dois aceitaram participar no primeiro contato, porém, quando a pesquisadora realizou a ligação via *WhatsApp*, em dia e horário acordado, eles não atenderam o telefone.

As entrevistas foram realizadas conforme horário escolhido pelos profissionais, com a utilização do aparelho de celular, mediante plataforma digital *WhatsApp*, a partir de chamada de vídeo, sendo a mesma gravada. Um roteiro semiestruturado com perguntas para a caracterização dos participantes e sobre os fatores que influenciam na QV do enfermeiro da APS em tempos de pandemia foi elaborado pelos autores, com base em literatura nacional e internacional sobre o tema com questões que versaram sobre o conceito, percepção de QV e fatores que interferem de forma positiva e negativa para o alcance dela.

Todas as falas foram transcritas e organizadas em arquivos de texto no *Microsoft Word*®. Os dados colhidos foram interpretados por meio da proposta operativa de análise de conteúdo temática em três etapas: pré-análise, exploração do material ou codificação e tratamento dos dados obtidos e interpretação. A etapa de pré-análise categoriza-se a leitura flutuante, constituição do corpus, formulação e reformulação de pressupostos.<sup>10</sup>

Os participantes foram identificados com a letra "E", seguidas de sequência numérica conforme a ordem de realização da entrevista, a fim de resguardar o anonimato. Em todas as suas fases, este estudo cumpriu os termos da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que normatiza o desenvolvimento de pesquisas com seres humanos no Brasil. Também se seguiu as normas do Ofício Circular nº 2/2021 da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa vinculada à Secretaria-Executiva do Conselho Nacional de Saúde do MS, o qual traz orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual.

O estudo foi aprovado por Comitê de Ética em pesquisa da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas, sob o parecer nº 5.035.170/2021 e Certificado de Apresentação de Apreciação Ética nº 51357521.

## Resultados

Dos 20 participantes do estudo, 19 são mulheres com idade entre 40 e 50 anos, em sua maioria casadas e que possuem, em média, dois filhos. Além disso, sete enfermeiras possuem mais de uma especialidade, duas são mestres e duas são doutoras. Referente à carga horária na APS, as 40 horas semanais predominaram entre os profissionais, seguidas de 30 horas semanais trabalhadas. Também, 11 profissionais relataram possuir somente um emprego e cinco declararam ter mais de um vínculo empregatício totalizando 60 horas, e 70 horas semanais. Conforme a interpretação dos dados, por análise de conteúdo, as temáticas avaliadas foram: tempo para a família; tempo e cuidado para sua saúde e da família, lazer como passear e ou viajar, realizar alguma atividade física; quanto ao trabalho a sobrecarga, carga horária excessiva, valorização; estudo e qualificação para si ou para os filhos; casa como moradia e lar. Todas as temáticas foram avaliadas com qualidade de vida.

### Insatisfação com a qualidade de vida: enfoque dos enfermeiros na autopercepção de saúde

O relato dos enfermeiros revela que se encontram insatisfeitos com sua QV, mencionando sintomas e agravos de saúde, como: cansaço, alterações no sono, dor de cabeça, hipertensão, gastrite e estresse.

*Tenho sentido cansaço, sono, cefaleia, minha saúde não está muito boa (E2).*

*O estresse, eu acho que é o principal fator que dificulta tanto a vida pessoal quanto profissional (E4).*

*Na questão de saúde está um pouco crítico assim, hipertensa, com alteração no sono (E6)*

*Minha saúde não está boa, acho que é o emocional! É que minha gastrite se altera quando eu deixo me abalar por alguma coisa (E8).*

Por outro lado, observa-se a utilização de estratégias para busca da QV por meio de meditação, acupuntura, psicoterapia/terapia, terapia medicamentosa.

*A minha qualidade de vida, em relação à saúde mental está bem prejudicada (E1).*

*Gostaria de ter um tempo maior para mim, para descansar mentalmente, fisicamente [...] eu poderia fazer atividades que me dessem mais qualidade de vida tanto no físico quanto no mental que eu não faço (E3).*

*Os fatores envolvidos na minha qualidade de vida é o meu bem-estar físico e emocional (E5).*

*Já tive problema de saúde devido às mudanças no trabalho, que me influenciaram negativamente, não é 100% minha qualidade de vida, mas eu gostaria de melhorar (E16).*

*Faço terapia, eu procuro ter um tempo para meditação, isso é o mínimo (E14).*

*Cuidado com a saúde física e mental, através de acupuntura, psicoterapia e medicamentosa (E6).*

### **Impacto negativo da rotina profissional do enfermeiro na vida pessoal**

No ponto de vista dos enfermeiros entrevistados, a vida pessoal e profissional é indissociável. Os discursos evidenciam o lar como outro turno de trabalho, onde as atividades da vida pessoal se fundem com aspectos vivenciados na vida profissional.

*A vida pessoal depende da profissional (E2).*

*A gente trabalha, trabalha, e quando chega em casa ainda continua fazendo as coisas do dia a dia que também não deixa de ser trabalho (E3).*

*É difícil, tu chegares em casa com desgaste físico e mental, e eu vou deixar tudo lá na rua? Tu entrar para dentro de casa do jeito que tu está [...], é reflexo do trabalho, eu acho que está tudo interligado (E6).*

*O cansaço deixa a gente mais incomodada, a gente fica menos tolerante, raciocina menos e acaba prejudicando tanto a nossa qualidade de vida quanto na qualidade de relações pessoais (E12).*

*Tem muito impacto a questão do trabalho na questão pessoal também [...] eventos estressores no trabalho, a gente acaba trazendo isso para nossa vida pessoal (E14).*

*Conseguir conciliar tudo ao mesmo tempo, casa, trabalho (E16).*

### **Agravamento das condições de trabalho dos enfermeiros da APS em decorrência da pandemia**

Observa-se nas falas dos Enfermeiros, a falta de valorização dos profissionais e que as mudanças na rotina profissional, em decorrência da pandemia, como aumento da jornada e carga de trabalho, que podem resultar no desenvolvimento de estresse emocional e outras doenças ocupacionais pela falta de tempo para QV.

*A gente trabalha tanto, até fazendo hora extra, a gente não é bem remunerado (E1).*

*Relacionado à pandemia, muito serviço, muita cobrança e faltam profissionais, bastante pacientes para atender (E2).*

*Por causa da pandemia, muita mudança na rotina, então acho esse momento bem estressante (E4.)*

*Por causa da carga horária de trabalho [...] ter um pouco mais de tempo, poder sair, olhar olho no olho sabe (E8).*

*É um momento estressante, desgastante principalmente para quem tocou direto desde o início em 2019 [não teve férias desde o ano anterior a pandemia que começou em 2020]. [...] não se tem valorização tanto de carga horária quanto salarial (E9).*

*Não tenho tido tempo para mim, é trabalho casa, casa trabalho está resumida nisso (E10).*

*Nesse momento de Covid-19, aumentou bastante a carga de trabalho (E11).*

*Carga horária excessiva, ela tem prejudicado outros fatores da minha qualidade de vida como convívio social, convívio em família, sono e repouso (E13).*

*Como eu trabalho na rede pública se tem muita dificuldade, muitos desafios também, nas equipes de trabalho, nas condições de trabalho e tem a pandemia que deixou a gente bem apavorado (E16).*

*É muita coisa a gente tem que estar sempre correndo e se atualizando, muda toda hora rotinas, protocolos de atendimento e tu organizar o serviço, os profissionais e tudo mais, isso é bem complicado (E17).*

Vale atentar para a fala dos entrevistados que expressam seu comprometimento no combate a pandemia e os fatores motivadores para o desempenho das atividades.

*Meu foco tem sido meu trabalho, então eu só saio para trabalhar (E4).*

*Eu sempre quis trabalhar na estratégia da família, eu amo o que faço (E5).*

*No início deu muito medo, principalmente por causa dos familiares, mas a gente precisou enfrentar (E7).*

*Eu tenho me doado muito mais que o necessário, principalmente por causa da pandemia (E9).*

*A minha vida profissional, eu gosto é uma coisa que me dá prazer, ouvir um obrigado após o atendimento, ser reconhecida, acho que foi um ponto importante após a pandemia ser reconhecido o trabalho do enfermeiro (E11).*

### **Atividade física, lazer e convívio social com familiares e amigos é considerado como incentivo para a busca por qualidade de vida**

Pode-se observar a conscientização dos profissionais quanto ao benefício da atividade física na rotina diária, como auxílio na busca de uma boa qualidade de vida.

*Comecei a fazer minha caminhada de novo (E5).*

*Tenho feito alguma caminhada de vez enquanto, quando não estou muito cansada (E7).*

*Passei a frequentar a academia 3x por semana, mas isso me deu outro ânimo (E15).*



*Eu leio, faço tricô, faço, croché, tem o Pilates que me ajuda muito, na segunda-feira eu sei que ninguém vai para a praia, eu vou tomar um chimarrão de tardezinha (E17).*

*Apesar da correria, eu procuro reservar um tempo para mim, para ir à academia (E 20).*

Foi referido pelos enfermeiros a necessidade de lazer e convívio social na busca por uma melhor QV. Os itens mais mencionados foram viajar e maior tempo para conviver com família e amigos.

*A gente gosta de sair e dançar com amigos, com família saí para jantar e ir num lugar legal para dançar, isso é uma terapia para mim (E5).*

*Saí um pouco mais em família, viajar, descansar um pouco a cabeça, sabe, isso faz muita falta (E6).*

*Sair, por enquanto eu não estou conseguindo, é importante descontrair um pouco sabe, largar um pouco o telefone (E8).*

*Viajar, faz dois anos que eu não sei o que é, comprar as coisas que eu gosto, roupa, sapato (E10).*

*Eu gostaria de ficar mais tempo com meus filhos que eu não estou conseguindo, eu gostaria de fazer mais passeios ao ar livre, tipo pedalar, eu gostaria de passear mais com meu cachorro (E11).*

*Ficar junto com a minha família, é o que mantém a minha qualidade de vida (E13).*

Outro fato importante mencionado pelos entrevistados é que a falta de tempo é a principal dificuldade enfrentada na adesão à atividade física, às atividades de lazer e ao convívio social.

*Não estou tendo tempo de fazer a minha atividade física mais, minha caminhada que eu gosto (E2).*

*Eu acho que uma academia uma atividade física eu gostaria de fazer, mas não tenho condições de tempo no momento (E3).*

*A atividade física está nos planos, mas ainda não executei (E6).*

*Por falta de tempo, e principalmente pelo aumento dos custos de vida, falta de recurso financeiro, aumento da inflação, o aumento de tudo (E12).*

*Atividade física que não estou conseguindo fazer nesse momento nem ficar junto com a minha família porque eu estou empreendendo esse negócio novo agora (E13).*

*Acabo fazendo uma caminhada quando sobra um tempo (E19).*



## Discussão

As características sociodemográficas e profissionais predominantes dos participantes foram ser mulher, de meia idade, casada, ter em média dois filhos, ser especialista e possuir mais de um vínculo empregatício. Observou-se que, na APS, 14 enfermeiros desempenham jornada de trabalho de 40 horas semanais e cinco exercem outra atividade laboral na qual acumulam em média de 20 a 30 horas a mais em sua rotina de trabalho. Essa caracterização evidencia que os participantes da pesquisa estão expostos às extensas jornadas de trabalho.

Foi possível observar, a insatisfação dos enfermeiros da APS com a QV, especialmente no que diz respeito às longas jornadas de trabalho e o estresse durante o primeiro ano de pandemia, com impactos negativos na saúde deles. Estudos com aplicação dos questionários *World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-100* e *World Health Organization Quality of Life-Bref - WHOQOL-BREF* realizados na região sul do triângulo mineiro e em Brasília,<sup>11,12</sup> antes da pandemia, na APS, respectivamente, com enfoque na QV dos profissionais, evidenciaram que a maior parte dos profissionais consultados estão satisfeitos com o trabalho realizado. Ainda, as condições inseguras a que são expostos no ambiente de trabalho é um dos fatores que implicam em menor satisfação. Nos dois estudos, foi possível observar que os aspectos relacionados ao trabalho, como salário, tipo de vínculo empregatício e satisfação com o trabalho influenciam diretamente na QV dos enfermeiros, em função disso, os principais domínios afetados são psicológicos e ambientais.<sup>12</sup>

A perspectiva dos participantes deste estudo, sobre QV, teve um enfoque para agravos de saúde. As condições que implicam em estresse, cansaço, dores, alterações no sono e na pressão arterial são comuns na enfermagem pelas características de acúmulo de jornadas de trabalho pelos profissionais, em decorrência da pouca valorização salarial dos enfermeiros.<sup>13</sup>

Identificou-se que, embora insatisfeitos, eles buscam estratégias para alcançarem QV mesmo em meio às condições precárias de trabalho. Entre as estratégias mencionadas estão as práticas integrativas e complementares em saúde - PICs com destaque para meditação, acupuntura, que são benéficas para o bem-estar biopsicossocial do profissional da enfermagem. Todavia, uma revisão integrativa<sup>14</sup> com 14 artigos que sobre estratégias para redução do estresse das equipes de enfermagem ressalta a necessidade de desenvolvimento e implementação de programas de promoção da saúde do trabalhador nas instituições de saúde, considerando também a participação deste nesse processo.

A psicoterapia também foi utilizada<sup>15</sup> para o enfrentamento de situações que podem ocasionar agravos à saúde. Esse recurso foi mencionado por autores que realizaram uma

reflexão acerca dos recursos de apoio para a saúde mental de profissionais de enfermagem, especificando a psicoterapia por teleatendimento,<sup>15</sup> tanto para ofertar apoio psicológico aos profissionais de saúde quanto para a população em geral. Pode-se observar, ainda, a menção sobre uso de medicamentos pelos enfermeiros. Embora não esteja especificado, o uso de medicação psicoativa por profissionais da saúde é comum. Em um estudo,<sup>16</sup> na área hospitalar, 54 eram enfermeiros dos 123 trabalhadores: 9,76% alegaram que o uso de medicamentos psicoativos tinha relação com o trabalho (por carga horária excessiva de trabalho, estresse, más condições de trabalho); na categoria tranquilizantes e ansiolíticos, 37,4% faziam uso desse tipo de medicamento e, na categoria dos opiáceos, 23,5%.

Conforme avaliação dos Determinantes Sociais em Saúde – DSS, para se obter QV, é necessário que o indivíduo obtenha harmonia entre situação de saúde e condições de vida, ambiente e trabalho.<sup>3</sup> Os sintomas de depressão, ansiedade e estresse são manifestados quando os profissionais estão vivenciando insegurança e sobrecarga no trabalho, fatores que implicam também na alimentação, já que o consumo de *fast food* aumentou durante a pandemia, com isso, a utilização de estratégias de promoção da saúde física, mental e espiritual são imprescindíveis.<sup>17</sup>

Para isso, a Política Nacional de Proteção à Saúde – PNVS busca possibilitar a QV e diminuir a exposição de riscos e agravos relativos aos determinantes e condicionantes sociais. Entende-se que pensar e ser saudável fazer parte da QV, necessitando essa perspectiva ser mais difundida, especialmente nos ambientes de trabalho.<sup>3</sup>

A rotina, com expressiva carga de trabalho, dos enfermeiros do presente estudo tem impactos negativos na vida pessoal, especialmente, por limitar o tempo para a vida além do trabalho. Além das extensas jornadas de trabalho da enfermagem, que foram agravadas com a pandemia, a sobrecarga com atividades domésticas são elementos que geram desgaste entre as profissionais, que vivenciam dupla sobrecarga, no trabalho e no âmbito doméstico, propiciando a insatisfação com a QV.<sup>18</sup>

O contexto pandêmico evidenciou mais as condições inadequadas de trabalho da enfermagem. As condições mais recorrentes nos estudos são: falta de estabilidade no emprego, baixos salários, carga horária extensa, problemas nas relações sociais, falta de estrutura no ambiente físico, baixa autonomia nas ações, poucas oportunidades de desenvolvimento profissional, de reconhecimento e de valorização desses profissionais.<sup>18,19</sup>

As más condições laborais no trabalho da APS já eram encaradas pelos enfermeiros, mesmo antes da pandemia, mas por ocasião desta, houve um agravamento nessas condições. Os trabalhadores de saúde da linha de frente contra Covid-19 enfrentaram estresse e exaustão em decorrência das mudanças de rotina ocasionadas pelo que, até então

era um contexto novo, no primeiro ano de pandemia.<sup>1,20</sup> Além disso, no começo da pandemia houve impacto sobre as condições materiais disponíveis, nos relacionamentos no trabalho, com aumento das jornadas e cargas de trabalho, suspensão de férias, dentre outros, que concentraram o tempo da vida da pessoa no trabalho, e repercutiram no adoecimento do profissional, também pela situação de maior risco de exposição à Covid-19.<sup>20</sup>

Concomitantemente às adversidades do ambiente de trabalho, os participantes desta pesquisa relataram o seu compromisso profissional no contexto de pandemia e realização pessoal em contribuir nessa realidade. O reconhecimento da população sobre a relevância da enfermagem por meio do agradecimento pelos atendimentos prestados reforçou a motivação do profissional sobre seu papel na sociedade. Algo que também foi apontado em um estudo realizado com estudantes e profissionais de enfermagem em Minas Gerais, no período de julho a outubro de 2019.<sup>21</sup>

Nesse sentido, havia um anseio da sociedade para que os profissionais se mantivessem saudáveis para cuidar das pessoas acometidas por Covid-19 e, ao mesmo tempo, um engajamento da enfermagem nas ações de prevenção, redução e combate à pandemia, podendo refletir em alta expectativa dos outros e de si sobre a sua não contaminação pelo vírus nesse cenário.<sup>22</sup>

Apesar da rotina conturbada de trabalho e vida dos enfermeiros que atuam na APS, e participantes deste estudo, a atividade física, o lazer e o convívio social com familiares e amigos foram considerados incentivos para a busca por QV. Em relação a estar mais tempo com familiares, os achados deste estudo pactuam com o estudo teórico-reflexivo, realizado a partir da leitura de textos sobre a pandemia. Isto porque, somado às demandas por melhores condições de trabalho, os profissionais da enfermagem enfrentavam o alto risco de contaminação pelo novo coronavírus e o isolamento social, muitas vezes, significava afastamento de seus familiares. Sendo um contexto permeado pelo medo de transmitir o vírus aos seus entes queridos, em que a mesmo tempo os trabalhadores observavam o elevado número de óbitos de pacientes sob seus cuidados, a morte de colegas de trabalho, a escassez de Equipamento de Proteção Individual – EPI, o que repercutia negativamente para grande risco de adoecimento psíquico desses profissionais.<sup>22</sup>

O tempo disponível das pessoas, para além daquele dispendido no trabalho, é restrito. A falta de tempo é uma das principais dificuldades que os indivíduos enfrentam na tomada de decisão para dar início a prática de atividades físicas regulares.<sup>23</sup> Na mesma direção, em uma pesquisa, com 123 profissionais da saúde, 36% referiram não realizar atividades de lazer de forma regular.<sup>17</sup>

Nota-se que os profissionais percebem o benefício da atividade física como auxílio na busca de uma boa QV, mesmo que esse não esteja sendo realizado. O exercício físico realizado regularmente é um elemento utilizado na forma de prevenção de enfermidades no âmbito da saúde mental, uma vez que promove efeito de bem-estar e melhoria da disposição para suportar diferentes situações do dia a dia, tanto na vida pessoal quanto profissional.<sup>24</sup>

Além disso, os enfermeiros referiram a importância do convívio social para sua QV. Um estudo pontuou que partilhar sentimentos e experiências com colegas e amigos é importante, mesmo que de modo virtual, refletindo-se sobre o significado das dificuldades e aprendizados com tais vivências, logo mais no contexto pandêmico.<sup>22</sup>

Ainda, uma investigação, com profissionais de enfermagem, pontuou que viajar, divertir-se com amigos e famílias são atividades de lazer que promovem QV. Assim como, no presente estudo, de modo que a partir do reconhecimento e da conscientização sobre os fatores promotores ou de risco à saúde no trabalho e à QV, que é possível estabelecer medidas adequadas para a intervenção nessa realidade.<sup>25</sup>

### Considerações finais

Diante dos achados deste estudo no período da pandemia (2020–2022), é possível inferir que os participantes estavam insatisfeitos com a sua QV, por excesso de carga/jornada laboral, impactando na falta de tempo para a vida além do trabalho. Preocupações relacionadas ao autocuidado, à saúde física e mental, lazer, maior tempo de convívio com familiares e amigos e atividade física foram identificados como importantes fatores para o alcance da QV. A conquista desses aspectos pode ampliar a valorização profissional.

### Limitações do estudo

Dentre as limitações do presente estudo, destaca-se o método de pesquisa online, pois provavelmente mais dados poderiam ser coletados caso a entrevista fosse realizada pessoalmente como, por exemplo, observações adicionais como consequência da maior interação entre o pesquisador e o pesquisado. Outra limitação pode ser em decorrência da pesquisa ter sido realizada em um município, possivelmente restringindo a generalização dos achados para outras localidades geográficas.

## Referências

1. Humerez DC, Ohl, RIB, Silva MCN. Mental health of Brazilian nursing professionals in the context of the covid-19 pandemic: action of the nursing federal council. *Cogitare Enferm.* 2020;25(1): e74115. <https://doi.org/10.5380/ce.v25i0.74115>.
2. Bacurau FRS, Melo Neto AJ, Aguiar FB, Hirsch-Monteiro C. Qualidade de vida de trabalhadores de unidades saúde da família. *Rev Saude Meio Ambient.* 2017 [citado 30 jul. 2025];5(2):127-140. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/5043>.
3. The WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med.* 1995;41(10):1403-9. [http://www.doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-k](http://www.doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-k).
4. Buss PM, Hartz ZMA, Pinto LF, Rocha CMF. Health promotion and quality of life: a historical perspective of the last two 40 years (1980-2020). *Cien Saude Colet.* 2020;25(12):4723-35. <http://www.doi.org/10.1590/1413-812320202512.15902020>.
5. Ventura-Silva JMA, Ribeiro OMPL, Trindade LL, Nogueira MAA, Monteiro MAJ. Ano internacional da enfermagem e a pandemia da COVID-19: a expressão na mídia. *Cien Cuid Saude.* 2020;19:e55546. <https://doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v19i0.55546>.
6. Silva Júnior EJ, Balsanelli AP, Neves VR. Care of the self in the daily living of nurses: an integrative review. *Rev Bras Enferm.* 2020;73(2):e20180668. <http://www.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0668>.
7. Silva MA, Teixeira ER, Pereira ER, Silva RMCRA, Rocha RCNP, Rondon SOV. Health as a right and the care of the self: conception of nursing professionals. *Rev Bras Enferm.* 2019;72(suppl 1):159-65. <http://www.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0066>.
8. González-Pando D, González-Nuevo C, González-Menéndez A, Alonso-Pérez F, Cuesta M. The role of nurses' professional values during the covid-19 crisis. *Nurs Ethics.* 2022;29(2):293-303. <http://www.doi.org/10.1177/09697330211034250>.
9. Kaya SD, Mehmet N, Safak K. Professional commitment, satisfaction and quality of life of nurses during the covid-19 pandemic in Konya, Turkey. *Ethiop J Health Sci.* 2022;32(2):393-404. <http://www.doi.org/10.4314/ejhs.v32i2.20>.

10. Sarti TD, Lazarini WS, Fontenelle LF, Almeida APSC. What is the role of primary health care in the covid-19 pandemic?. *Epidemiol Serv Saude*. 2020;29(2):e2020166. <http://www.doi.org/10.5123/S1679-49742020000200024>.
11. Minayo MCS. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 14a ed. São Paulo: Hucitec.
12. Martins MB, Araújo TPF, Ferreira LB, Peixoto HM. Qualidade de vida dos enfermeiros da atenção primária à saúde de Brasília – DF. *Rev Eletron Gestao Saude*. 2013 [citado 30 jul. 2025];4(2):2165–2174. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/249>.
13. Fernandes JS, Miranzi SSC, Iwamoto HH, Tavares DMS, Santos CB. The effects of professional factors on the quality of life of family health team nurses. *Rev Esc Enferm USP*. 2012;46(2):404-12. <http://www.doi.org/10.1590/S0080-62342012000200019>.
14. Fernandez M, Lotta G, Passos H, Cavalcanti P, Corrêa MG. Condições de trabalho e percepções de profissionais de enfermagem que atuam no enfrentamento à covid-19 no Brasil. *Saude Soc*. 2021;30(4):e201011. <http://www.doi.org/10.1590/S0104-12902021201011>.
15. Calil TZN, Francisco CM. Estratégias nas instituições de saúde para reduzir estresse na enfermagem. *Rev Cient Enferm*. 2020;10(29):40-7. <http://www.doi.org/10.24276/rrecien2358-3088.2020.10.29.40-47>.
16. Ramos-Toescher AM, Tomaschewisk-Barlem JG, Barlem ELD, Castanheira JS, Toescher RL. Mental health of nursing professionals during the covid-19 pandemic: support resources. *Esc Anna Nery*. 2020;24(spe):e20200276. <http://www.doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0276>.
17. Maciel MPGS, Santana FL, Martins CMA, Costa WT, Fernandes LS, Lima JS. Use of psychoactive medication between health professionals. *Rev Enferm. UFPE on line*. 2017;11(7 Suplementar):2881-7. <http://www.doi.org/10.5205/1981-8963-v11i7a23468p2881-2887-2017>.
18. Halcomb E, Fernandez R, Mursa R, Stephen C, Calma K, Ashley C, et al. Mental health, safety and support during covid-19: a cross-sectional study of primary health care nurses. *J Nurs Manag*. 2022;30(2):393-402. <http://www.doi.org/10.1111/jonm.13534>.
19. Barbosa REC, Fonseca GC, Azevedo DSS, Simões MRL, Duarte ACM, Alcântara MA. Prevalence of negative self-rated health and associated factors among healthcare workers

in a Southeast Brazilian city. *Epidemiol Serv Saude*. 2020;29(2):e2019358.  
<http://www.doi.org/10.5123/S1679-49742020000200013>.

20. Silva KG, Parreira PMSD, Soares SSS, Coropes VBAS, Souza NVDO, Farias SNP. Quality of life of nursing professionals working in the family health strategy. *Rev Enferm Referencia*. 2020;5(4):e20028. <http://www.doi.org/10.12707/RV20028>.
21. Cavalcante FLNF. Sofrimento psicológico da equipe de linha de frente da assistência a covid-19 [dissertação]. Natal (RN): Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/44759>.
22. Silva YLM, Lima ALS, Barbosa TG, Dias OV, Barbosa HA, Sampaio CA. O engajamento político e o feedback social como estratégias de valorização profissional da enfermagem. *Enferm Foco*. 2021;12(6):1070-6. <http://www.doi.org/10.21675/2357-707X.2021.v12.n6.4714>.
23. Souza NVDO, Carvalho EC, Soares SSS, Varella TCMML, Pereira SRM, Andrade KBS. Nursing work in the COVID-19 pandemic and repercussions for workers' mental health. *Rev Gaucha Enferm*. 2021;42(spe):e20200225. <http://www.doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200225>.
24. Ferreira RW, Caputo EL, Häfele CA, Jerônimo JS, Florindo AA, Knuth AG, Silva MC. Acesso aos programas públicos de atividade física no Brasil: pesquisa nacional de saúde, 2013. *Cad Saude Publica*. 2019;35(2):e00008618. <http://www.doi.org/10.1590/0102-311X00008618>.
25. Almeida PE, Palmeira, CS, Rodrigues GRS, Macedo, TTS. Prática de atividade física no tempo livre entre adultos brasileiros durante o período de 2011 a 2019. *Res Soc Dev*. 2021;10(11):e314101119560. <http://www.doi.org/10.33448/rsd-v10i11.19560>.