

ENTRE O CUIDADO E A EXAUSTÃO: ANÁLISE DO ESTRESSE E DA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DA ESF

GIANNA KARLA GOMES COELHO GUIMARÃES¹, HUGO HERINGER BRANDÃO², JÚLIA LOUBACK SILVA³, MARIA EDUARDA HUEBRA RODRIGUES⁴, MARIA EDUARDA RODRIGUES HOTT⁵, MARIA LUIZA DE SOUZA RAMOS⁶, THIARA GUIMARÃES HELENO DE OLIVEIRA PÔNCIO⁷

¹Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário UNIFACIG, Manhuaçu - MG. E-mail: 2210310@sempre.unifacig.edu.br

²Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário UNIFACIG, Manhuaçu - MG. E-mail: 2210011@sempre.unifacig.edu.br

³Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário UNIFACIG, Manhuaçu - MG. E-mail: 2320069@sempre.unifacig.edu.br

⁴Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário UNIFACIG, Manhuaçu - MG. E-mail: 2210091@sempre.unifacig.edu.br

⁵Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário UNIFACIG, Manhuaçu - MG. E-mail: 2210187@sempre.unifacig.edu.br

⁶Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário UNIFACIG, Manhuaçu - MG. E-mail: 2210528@sempre.unifacig.edu.br

⁷Mestre em Hemoterapia pela USP, Professora do Centro Universitário UNIFACIG, Manhuaçu - MG. E-mail: thiara@sempre.unifacig.edu.br

RESUMO

Este estudo analisou o estresse ocupacional e a qualidade de vida de 61 profissionais da Estratégia Saúde da Família (ESF) na região do Caparaó/MG, considerando aspectos estruturais e subjetivos do trabalho na Atenção Primária à Saúde. Utilizando o WHOQOL-BREF e o Job Stress Scale (JSS), identificou-se qualidade de vida moderada a boa, com destaque positivo para o domínio "relações sociais" (70%), evidenciando o papel protetivo do apoio interpessoal. O menor escore foi no domínio "psicológico" (62,5%), revelando vulnerabilidade à saúde mental. A avaliação do estresse mostrou que 45% atuam em "trabalho ativo" (alta demanda e alto controle), o que permite certa autonomia na gestão das tarefas, enquanto 30% estão em "alto estresse" (alta demanda e baixo controle), cenário crítico para desgaste emocional. O apoio social foi elevado para 70% dos participantes, funcionando como fator moderador frente às exigências laborais. Apesar da resiliência observada, a sobrecarga e as limitações estruturais indicam a necessidade de políticas institucionais que equilibrem demanda e autonomia, ampliem o suporte psicossocial e promovam condições de trabalho mais saudáveis. Conclui-se que a sustentabilidade da ESF e a qualidade da assistência dependem do investimento contínuo na valorização profissional, educação permanente e fortalecimento das redes de apoio, alinhando-se aos princípios de integralidade, equidade e humanização do SUS.

Palavras-chave: ESF; Qualidade de vida; Saúde; Atenção primária.

BETWEEN CARE AND EXHAUSTION: ANALYSIS OF STRESS AND QUALITY OF LIFE OF FHS PROFESSIONALS

ABSTRACT

This study analyzed the occupational stress and quality of life of 61 Family Health Strategy (FHS) professionals in the Caparaó region of Minas Gerais, considering structural and subjective aspects of work in Primary Health Care. Using the WHOQOL-BREF and the Job Stress Scale (JSS), a moderate to good quality of life was identified, with a positive highlight in the "social relations" domain (70%), highlighting the protective role of interpersonal support. The lowest score was in the "psychological" domain (62.5%), revealing vulnerability to mental health. The stress assessment revealed that 45% work in "active work" (high demand and high control), which allows some autonomy in task management, while 30% are in "high stress" (high demand and low control), a critical scenario for

emotional exhaustion. Social support was high for 70% of participants, functioning as a moderating factor in the face of work demands. Despite the observed resilience, the overload and structural limitations indicate the need for institutional policies that balance demand and autonomy, expand psychosocial support, and promote healthier working conditions. The conclusion is that the sustainability of the ESF and the quality of care depend on continued investment in professional development, continuing education, and strengthening support networks, aligning with the principles of comprehensiveness, equity, and humanization of the SUS.

Keywords: ESF; Quality of life; Health; Primary care.

1 INTRODUÇÃO

A Estratégia Saúde da Família (ESF) representa o principal modelo de organização da Atenção Primária à Saúde (APS) no Brasil, sendo responsável pela promoção da saúde, prevenção de doenças e cuidado integral às populações adscritas, especialmente em áreas de maior vulnerabilidade social. Este modelo é fundamental para a construção de um sistema de saúde mais equitativo e acessível, mas os profissionais que compõem as equipes da ESF enfrentam uma rotina repleta de desafios que podem impactar significativamente sua saúde mental e qualidade de vida (Pennisi et al., 2020). A complexidade do trabalho na ESF exige não apenas conhecimento técnico, mas também habilidades relacionais, resiliência emocional e um forte compromisso ético com a coletividade.

A atuação na ESF é intensificada por fatores como sobrecarga de trabalho, insuficiência de recursos humanos e materiais, baixa escolaridade, falta de reconhecimento profissional e exposição a contextos de violência urbana (Silva et al., 2020). Esses elementos, em conjunto, são direcionados para o aumento do estresse ocupacional e para a restrição da qualidade de vida relacionada ao trabalho (QVRT), comprometendo a continuidade e a efetividade do cuidado oferecido à população (Tomazinho et al., 2025). A literatura aponta que a saúde mental dos profissionais da ESF é um reflexo direto das condições em que trabalham, e a falta de suporte adequado pode levar a consequências graves, como a síndrome de burnout.

Estudos recentes destacam que os principais aspectos associados à QVRT dos profissionais da ESF incluem as condições de trabalho, o processo de trabalho, as relações interpessoais e fatores pessoais, como saúde mental e motivação (Pennisi et al., 2020). A dinâmica multiprofissional da ESF, embora potente na construção de um cuidado mais integral, muitas vezes é marcada por perdas geradas pela falta de capacitação conjunta, dificuldades de comunicação e gestão fragmentada (Tomazinho et al., 2025). Essa realidade evidencia a necessidade de um olhar atento sobre a saúde mental dos trabalhadores, uma vez que a exaustão emocional, a despersonalização e a baixa realização pessoal são comuns entre os profissionais da atenção básica.

Nesse contexto, torna-se evidente a importância de investigar como os trabalhadores da ESF percebem sua própria qualidade de vida e quais fatores influenciam o surgimento do estresse psicológico e da aptidão profissional. A literatura aponta que a satisfação com o trabalho está significativamente associada à melhor qualidade de vida no trabalho (QVT) e exerce efeito protetor contra o estresse percebido, especialmente no domínio psicológico (Lima; Gomes e Barbosa, 2020). Além disso, o estudo evidenciou que variáveis como sexo e cor da pele se relacionam com domínios específicos da QVT pessoal e profissional, indicando que fatores individuais podem impactar a percepção do ambiente laboral. Esses achados reforçam a necessidade de compreender a experiência subjetiva dos profissionais da ESF, não apenas em termos de carga de trabalho, mas também considerando aspectos identitário-sociais, a fim de orientar estratégias de promoção da saúde mental, valorização profissional e fortalecimento das políticas públicas voltadas à atenção básica.

Dessa forma, o objetivo geral desta pesquisa é analisar os níveis de estresse e a qualidade de vida dos profissionais da ESF que atuam na região do Caparaó, Minas Gerais, considerando tanto os fatores estruturais do trabalho na APS quanto os aspectos subjetivos que permeiam a prática profissional. Essa investigação, conduzida por alunos do curso de Psicologia do Centro Universitário UNIFACIG, busca entender como os profissionais vivenciam o cuidado e lidam com a exaustão, a fim de propor intervenções que promovam a saúde mental e o bem-estar no ambiente de trabalho, garantindo uma atenção primária mais resolutiva e humanizada.

2 HIPÓTESE

Considerando o contexto apresentado, parte-se da hipótese de que os profissionais da Estratégia Saúde da Família (ESF) da região do Caparaó/MG apresentam níveis elevados de estresse ocupacional. Presume-se ainda que tais níveis estejam diretamente associados a fatores organizacionais, como sobrecarga de trabalho, ausência de suporte institucional, e fragilidade nos vínculos interpessoais das equipes. A qualidade da assistência prestada pela Estratégia Saúde da Família (ESF) é diretamente influenciada pelas condições de trabalho e pela qualidade de vida no trabalho (QVT) dos profissionais de saúde, de modo que equipes que operam em ambientes com suporte institucional adequado, remunerações justas e oportunidades de formação contínua apresentam menores níveis de estresse ocupacional e, conseqüentemente, melhores indicadores de saúde e satisfação dos usuários.

3 JUSTIFICATIVA

A Estratégia Saúde da Família (ESF) é reconhecida como o principal modelo de organização da Atenção Primária à Saúde no Brasil, tendo como objetivo promover o cuidado integral, contínuo e humanizado à população. Um estudo realizado por Machado et al., (2022) evidenciou que as condições adversas no ambiente de trabalho, como sobrecarga de tarefas, escassez de recursos e falta de apoio institucional, estão diretamente associadas ao aumento das cargas de trabalho dos gestores da Estratégia Saúde da Família (ESF). Esses fatores contribuem para a ocorrência de violência institucional, caracterizada por práticas organizacionais que desconsideram o bem-estar dos trabalhadores e comprometem a qualidade do atendimento prestado à população. A pesquisa destaca que a persistência dessas condições adversas nas práticas de gestão da ESF aproxima-se do conceito de violência institucional, evidenciando a necessidade urgente de melhorias nas condições de trabalho para garantir a efetividade do modelo de atenção primária à saúde.

Estudos que relatam sobre Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e os sintomas de Burnout, especialmente nas dimensões de exaustão emocional e despersonalização são essenciais para o início de uma transformação na saúde dos funcionários da ESF (Lima; Gomes e Barbosa, 2020). O trabalho da ESF exige resiliência frente a contextos adversos, como violência, vulnerabilidade social e demandas administrativas excessivas, que, se não forem devidamente geridos, resultam em sofrimento psíquico e desgaste progressivo (Dos Santos et al., 2024). Profissionais de enfermagem e agentes comunitários de saúde, em particular, são frequentemente apontados como grupos de maior vulnerabilidade à exaustão emocional, devido à sua atuação mais direta e contínua com os usuários dos serviços.

A região do Caparaó, em Minas Gerais, caracteriza-se por condições geográficas e socioeconômicas que agravam esses desafios, tornando imprescindível compreender a realidade vivenciada por seus profissionais de saúde. A escassez de recursos e a dificuldade de acesso aos serviços de saúde mental na região podem intensificar o estresse ocupacional, afetando a qualidade do atendimento e a saúde dos trabalhadores (Albuquerque et al., 2024). Esta pesquisa, conduzida por alunos de Psicologia do Centro Universitário UNIFACIG, visa contribuir para a identificação de fatores estressantes e indicadores de esgotamento, subsidiando propostas de intervenção em saúde mental e bem-estar laboral no âmbito da atenção primária.

Assim, este artigo pretende contribuir com a ampliação do debate acadêmico e institucional sobre a saúde mental dos profissionais da ESF, evidenciando a importância de ações de suporte psicossocial, educação permanente e melhoria das condições de trabalho

como pilares para uma atenção primária mais resolutiva, humanizada e sustentável. A promoção de um ambiente de trabalho saudável e a valorização dos profissionais são fundamentais para garantir a continuidade e a qualidade dos serviços prestados à população (Pennisi et al., 2020). Portanto, a proposta de pesquisa não busca apenas entender as condições atuais, mas também fomentar mudanças que poderão beneficiar tanto os trabalhadores quanto os usuários do sistema de saúde.

4 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem quantitativa, de natureza descritiva, com delineamento transversal, cujo objetivo foi analisar os níveis de estresse ocupacional e a qualidade de vida de profissionais atuantes na Estratégia Saúde da Família (ESF), evidenciando as relações entre as demandas laborais e o bem-estar desses trabalhadores.

A estratégia metodológica adotada foi a estratégia survey, que, na perspectiva de Farias Filho e Arruda Filho (2015), justifica-se pela utilização de questionários estruturados com o intuito de obter dados numéricos que, por meio de análises estatísticas, se traduzem em opiniões e informações relevantes, os quais podem ser classificados e interpretados posteriormente.

A coleta de dados foi realizada em um município da Zona da Mata Mineira, entre os meses de abril e junho de 2025. A população investigada foi composta por 61 profissionais de saúde que atuam em uma unidade da ESF localizada na Zona da Mata Mineira, abrangendo categorias como médicos, enfermeiros, técnicos em enfermagem, dentistas, psicólogos, assistentes sociais, fisioterapeutas, farmacêuticos, agentes comunitários de saúde, entre outros. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do UNIFACIG, com autorização formal da coordenação da unidade de saúde, por meio de carta de anuência.

Para a avaliação da qualidade de vida, foi utilizado o instrumento WHOQOL-Bref, desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde. O questionário foi aplicado por meio da plataforma Google Forms e é composto por 26 questões: as duas primeiras referem-se à percepção geral de qualidade de vida e saúde; as demais estão distribuídas em quatro domínios: Domínio Físico: avalia dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, capacidade para o trabalho. Domínio Psicológico: abrange sentimentos positivos, autoestima, memória e concentração, imagem corporal. Domínio das Relações Sociais: analisa relações pessoais, apoio social e satisfação com a vida sexual. Domínio do Meio

Ambiente: contempla aspectos como segurança física, ambiente doméstico, recursos financeiros, lazer, transporte e acesso a serviços de saúde.

As respostas foram registradas em escala Likert de 5 pontos, onde valores mais altos indicam melhor qualidade de vida. Os escores de cada domínio foram convertidos para uma escala de 0 a 100, conforme as orientações do manual de aplicação do instrumento, com o intuito de facilitar a interpretação dos resultados.

Além disso, utilizou-se o questionário Job Stress Scale (JSS), também aplicado via Google Forms, com a finalidade de mensurar o nível de estresse ocupacional. Trata-se de um questionário de autorrelato em escala Likert de 1 a 5, validado para o contexto brasileiro, que permite identificar o perfil ocupacional dos trabalhadores a partir da combinação entre demanda psicológica e controle sobre o trabalho, resultando nas seguintes categorias: alta demanda e baixo controle, baixa demanda e alto controle, alta demanda e alto controle e baixa demanda e baixo controle.

Os dados quantitativos coletados foram organizados em planilhas eletrônicas e analisados por meio de estatísticas descritivas (média, desvio-padrão, frequências e porcentagens), de forma a compreender a distribuição dos resultados entre os domínios avaliados e identificar possíveis correlações entre estresse ocupacional e qualidade de vida.

5 REFERENCIAL TEÓRICO

A Estratégia Saúde da Família (ESF) se configura como um modelo fundamental na estruturação da Atenção Primária à Saúde (APS), com a missão de garantir um cuidado integral à população. Este modelo prioriza ações voltadas para a prevenção, promoção da saúde e continuidade do atendimento. A efetividade da ESF, no entanto, está condicionada a diversos fatores, como a qualidade do trabalho em equipe, a infraestrutura disponível nos serviços e a valorização dos profissionais que atuam na área (Lima; Gomes e Barbosa, 2020). A integração entre esses elementos é crucial para que a ESF cumpra seu papel de forma eficaz e atenda às necessidades da comunidade.

A literatura especializada revela que o ambiente de trabalho nas equipes da ESF frequentemente está imerso em fatores de risco psicossocial. Aspectos como sobrecarga de trabalho, remunerações adversas, demandas emocionais intensas e falta de suporte institucional são comuns. Esses fatores importantes para o surgimento do estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout, que se manifestam por meio de exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. A presença dessas condições adversas

não afeta apenas o bem-estar dos trabalhadores, mas também compromete a qualidade da assistência prestada aos usuários (Dos Santos et al., 2024).

Além disso, o estudo de Albuquerque et al. (2024) destaca que, mesmo diante de limitações estruturais e de recursos, as equipes de saúde têm a capacidade de manter a qualidade da assistência por meio de estratégias de organização, escuta ativa e trabalho colaborativo. A pesquisa enfatiza que a atuação interprofissional, quando bem coordenada, pode resultar em melhorias significativas nos indicadores de acesso e resolutividade dos serviços. A construção de vínculos e a comunicação eficaz entre profissionais e usuários são identificadas como elementos essenciais para promover a satisfação e a confiança no cuidado oferecido.

A interprofissionalidade, conforme abordado no mesmo estudo, deve ser entendida como um conceito que vai além da simples atuação conjunta. Tratar-se de integrar diferentes saberes, promover uma cooperação horizontal e garantir a corresponsabilização nas decisões clínicas. Essa abordagem requer não apenas um preparo técnico, mas também habilidades relacionadas, além de condições adequadas de trabalho, que nem sempre estão disponíveis nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) do Brasil. Apesar das adversidades, as equipes demonstram resiliência e capacidade de adaptação, conseguindo manter níveis aceitáveis de assistência (Albuquerque et al., 2024).

Outro aspecto relevante discutido na literatura é a qualidade de vida no trabalho (QVT), que se apresenta como um fator mediador crucial entre as condições laborais e os desfechos de saúde mental dos profissionais. A baixa QVT está diretamente relacionada ao aumento da exaustão e ao abandono da profissão, o que resulta em descontinuidade na assistência e no enfraquecimento do vínculo com os usuários (Pennisi et al., 2020). Portanto, a promoção de um ambiente de trabalho saudável e a valorização dos profissionais são fundamentais para garantir a sustentabilidade dos serviços de APS.

Além disso, a formação e a capacitação contínua dos profissionais que atuam na ESF são aspectos que não podem ser ignorados. A literatura aponta que a educação permanente é fundamental para o desenvolvimento de competências técnicas e relacionais, que são essenciais para a prática interprofissional. Programas de formação que abordem não apenas as habilidades clínicas, mas também a comunicação, a resolução de conflitos e o trabalho em equipe, podem contribuir significativamente para a melhoria do ambiente de trabalho e, conseqüentemente, para a qualidade da assistência prestada (Giovanella; Mendonça, 2012). A implementação de tais programas deve ser uma prioridade nas políticas de saúde, mudando

não apenas a capacitação dos profissionais, mas também a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e colaborativo.

Por fim, é importante ressaltar que a participação da comunidade no processo de cuidado é um elemento que pode fortalecer a atuação da ESF. A literatura sugere que a inclusão dos usuários na tomada de decisões e na construção de estratégias de saúde pode aumentar a adesão ao tratamento e melhorar os resultados em saúde (Albuquerque et al., 2024). A promoção de espaços de diálogo e escuta ativa entre profissionais e usuários não apenas fortalece os vínculos, mas também empodera a população, tornando-a coautora do processo de cuidado. Essa abordagem participativa é essencial para a construção de um sistema de saúde mais equitativo e eficaz, que atenda às reais necessidades da comunidade e promova a saúde de forma integral.

Diante desse contexto, torna-se necessário compreender as dinâmicas psicossociais e estruturais que permeiam o trabalho na ESF. Essa compreensão é essencial para avaliar a qualidade da assistência e para a proposição de medidas efetivas que visem ao cuidado dos cuidadores. O teórico referencial deste estudo se fundamenta em dois eixos principais: (1) os determinantes do estresse ocupacional na atenção básica e (2) a qualidade de vida no trabalho como um indicador da sustentabilidade dos serviços de APS. A análise desses eixos permitirá uma reflexão mais aprofundada sobre as condições de trabalho e suas implicações na saúde dos profissionais e na qualidade do atendimento prestado à população.

6 RESULTADOS

O WHOQOL-BREF foi aplicado para avaliar a percepção de qualidade de vida dos participantes, abrangendo os quatro domínios propostos pela metodologia: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, além das duas questões gerais (percepção da qualidade de vida e satisfação com a saúde).

Com base nas médias extraídas do formulário (escala Likert de 1 a 5, convertida para % onde 1 = 0% e 5 = 100%), obteve-se:

Tabela 1 - Média Geral

Domínio	Média Likert	Média %
Físico	3,6	65%
Psicológico	3,5	62,50%
Relações Sociais	3,8	70%
Meio Ambiente	3,6	65%
Percepção da Qualidade de Vida (Q1)	3,8	70%
Satisfação com a Saúde (Q2)	3,8	70%

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Esses valores representam uma qualidade de vida percebida moderada, com as melhores médias nas relações sociais e nas questões gerais (percepção da qualidade de vida e satisfação com a saúde).

Os resultados apontaram médias percentuais que variaram de 62,5% a 70%, indicando uma percepção global de qualidade de vida moderada a boa entre os participantes. O domínio relações sociais apresentou a média mais elevada (70% \pm 7%), sugerindo satisfação com o apoio social, vínculos interpessoais e vida afetiva.

Na sequência, destacaram-se o domínio meio ambiente e o físico, ambos com médias em torno de 65% \pm 8%, refletindo percepção relativamente positiva quanto às condições ambientais (segurança, transporte, lazer, ambiente doméstico) e aspectos físicos (energia, sono, dores, capacidade laboral).

O domínio psicológico obteve a menor média, cerca de 62,5% \pm 10%, apontando maior variabilidade nas respostas e indicando que parte dos participantes apresentou percepções menos favoráveis quanto a sentimentos positivos, autoestima e manejo de sentimentos negativos.

As questões gerais revelaram médias próximas a 70% \pm 6%, tanto para a percepção global da qualidade de vida (Q1) quanto para a satisfação com a saúde (Q2). Esses resultados sugerem que, apesar das oscilações observadas nos domínios específicos, há uma avaliação geral relativamente satisfatória do próprio bem-estar e estado de saúde.

Ainda, ao categorizar os participantes em faixas, observou-se que a maioria (aproximadamente 65%) se situou na faixa moderada (51%-75%), enquanto 20% indicaram percepções superiores a 75%, representando alta qualidade de vida percebida, e cerca de 15% ficaram abaixo de 50%, sinalizando necessidades maiores de atenção.

A partir das respostas ao Job Stress Scale (JSS), para avaliar o nível de estresse ocupacional aplicando os critérios estabelecidos (demanda >14 = alta; controle >17 = alto; apoio social >17 = alto), permitiu classificar o perfil dos 61 profissionais participantes da Estratégia Saúde da Família (ESF), considerando simultaneamente os níveis de demanda, controle e apoio social no ambiente de trabalho.

Os resultados revelaram que a maioria dos profissionais (cerca de 85%) apresentou escores superiores a 14 para demanda, caracterizando alta exigência em relação ao volume e ritmo das atividades desempenhadas. Em contrapartida, aproximadamente 68% apresentaram controle acima de 17, indicando que dispõem de relativa autonomia para decidir sobre a execução de suas tarefas. Além disso, o apoio social médio encontrado foi de 19 pontos, com cerca de 70% dos profissionais relatando apoio elevado, o que representa um fator protetivo relevante no contexto analisado.

O estudo também utilizou uma classificação conjunta, segundo o modelo de Karasek e Theorell (1990) adaptado ao JSS na qual os escores de demanda e controle foram cruzados para identificar quatro categorias de situação de trabalho: trabalho ativo (alta demanda e alto controle), trabalho de alto estresse (alta demanda e baixo controle), trabalho ideal (baixa demanda e alto controle) e trabalho passivo (baixa demanda e baixo controle). O apoio social foi considerado um fator modulador desses efeitos, de modo que escores elevados indicaram maior proteção frente ao estresse ocupacional. Com isso, os resultados foram distribuídos da seguinte forma:

Os resultados apontam que 45% dos profissionais foram classificados como inseridos em um trabalho ativo, caracterizado pela combinação de alta demanda e alto controle. Apesar do volume e da intensidade do trabalho, a possibilidade de decidir como e quando executar as tarefas funciona como importante mecanismo de enfrentamento do estresse, reduzindo o risco de desgaste excessivo.

Ainda, 30% apresentaram um perfil de trabalho com alto nível de estresse, definido pela associação entre alta demanda e baixo controle, o que configura um cenário potencialmente desgastante e nocivo à saúde, dado que o trabalhador possui poucas margens de decisão frente a muitas exigências.

Já 15% foram classificados como vivenciando um trabalho ideal para a saúde, com baixa demanda e alto controle, situação considerada mais favorável, pois combina autonomia e pouca sobrecarga, significando que a maioria dos profissionais (cerca de 85%) vivenciando um trabalho não ideal para a saúde.

Dados mostraram que 10% foram enquadrados em trabalho passivo, com baixa demanda e baixo controle, o que significa que a maioria dos profissionais (cerca de 90%) tem um trabalho ativo, com alta demanda e alto controle, porém, em termos imediatos se torna problemático e representa risco para a saúde mental.

Por fim, os dados do apoio social indicaram que, mesmo entre aqueles submetidos a altas demandas, o suporte percebido de colegas e superiores funcionou como fator de amortecimento do estresse, em consonância com o modelo demanda-controle-apoio social de Karasek e Theorell (1990). Isso sugere que, na ESF estudada, as relações interpessoais contribuem de forma importante para lidar com as pressões do cotidiano profissional.

6.1 Discussão

Os resultados obtidos por meio da aplicação do WHOQOL-BREF revelaram uma qualidade de vida percebida de nível moderado a bom, com médias variando entre 62,5% e 70% nos diferentes domínios. Tais valores reforçam a ideia de que os participantes avaliam positivamente diversos aspectos de suas vidas, mas ainda há fatores que limitam o alcance de um bem-estar pleno.

O domínio relações sociais destacou-se com a maior média (70%), indicando que o suporte social, as relações interpessoais e a vida afetiva exercem um papel protetivo importante. A literatura aponta consistentemente que a presença de redes de apoio social contribui para uma melhor adaptação frente a estressores cotidianos e tem impacto direto na saúde mental e na percepção global de qualidade de vida, como demonstrado por Souza et al. (2023), ao evidenciar que as ações de apoio social promovidas pelas equipes da Estratégia Saúde da Família, em articulação com a comunidade, atuaram como redes protetivas especialmente em contextos de vulnerabilidade, como o enfrentamento da pandemia de COVID-19.

Em contrapartida, o domínio psicológico apresentou a menor média (62,5%), evidenciando maior vulnerabilidade relacionada a sentimentos negativos, autoimagem e satisfação subjetiva. Estudos prévios com amostras semelhantes também identificaram que fatores emocionais e cognitivos frequentemente constituem o ponto mais sensível na avaliação de qualidade de vida, estando associados a sobrecarga de responsabilidades, insegurança e níveis elevados de estresse (Lima; Gomes e Barbosa, 2020).

Os domínios físico e meio ambiente, ambos em torno de 65%, indicam que embora exista uma percepção razoável quanto à saúde corporal (energia, sono, dores controladas) e ao ambiente (segurança, lazer, transporte), há espaço para melhorias, principalmente em

intervenções comunitárias que possam favorecer hábitos saudáveis e a criação de ambientes urbanos mais acolhedores.

As médias elevadas observadas nas questões gerais (Q1 e Q2), próximas a 70%, sugerem que, de forma global, os participantes mantêm uma avaliação relativamente positiva de suas vidas e saúde, o que pode estar relacionado a fatores individuais de resiliência, ao apoio familiar ou comunitário e à adaptação subjetiva às próprias condições de vida.

Do ponto de vista transcultural, o WHOQOL-BREF mostrou-se uma ferramenta eficaz para captar essas percepções de forma ampla e comparável, respeitando o contexto sociocultural dos respondentes. Isso reforça seu valor na prática acadêmica e em políticas públicas, permitindo identificar domínios prioritários para ações voltadas à promoção da qualidade de vida.

Em suma, estes achados indicam a importância de políticas e programas voltados ao fortalecimento da saúde mental e do suporte psicossocial, bem como intervenções comunitárias que ampliem oportunidades de lazer, segurança e bem-estar ambiental. O acompanhamento periódico dessas percepções pode servir como indicador relevante para monitoramento e planejamento de ações em saúde coletiva.

Os resultados do questionário Job Stress Scale (JSS), segundo o modelo de Karasek e Theorell (1990) adaptado, apontam para um predomínio de trabalho ativo entre os profissionais da ESF estudados, o que pode ser considerado positivo dentro do contexto da saúde pública, pois mesmo frente a altas demandas, o elevado controle possibilita que os trabalhadores organizem seus fluxos e priorizem tarefas, reduzindo o risco de sobrecarga mental.

O fato de 45% dos profissionais da ESF estarem alocados nesta categoria indica que, apesar da sobrecarga reconhecida nos serviços públicos de saúde, há espaço para decisões individuais que podem minimizar o estresse ocupacional. Todavia, a presença de 30% dos participantes em um perfil de alto estresse (alta demanda e baixo controle) acende um alerta para a necessidade de intervenções institucionais, como reorganização das atividades e capacitações voltadas para manejo do tempo e participação nas decisões.

A literatura aponta que ambientes caracterizados por alta demanda e baixo controle são os mais associados a desfechos negativos, incluindo exaustão emocional, absenteísmo e maior incidência de transtornos psíquicos (Garcia & Marziale, 2018). Por outro lado, o bom nível de apoio social identificado em cerca de 70% dos casos funciona como importante fator moderador, pois relações interpessoais saudáveis e suporte entre equipes auxiliam na gestão do estresse.

Destaca-se, ainda, que apenas 15% dos profissionais apresentaram o perfil considerado ideal (baixa demanda e alto controle), o que reforça a importância de políticas institucionais que busquem balancear carga de trabalho e autonomia, para promover ambientes psicossociais saudáveis, capazes de potencializar o desempenho sem comprometer o bem-estar dos trabalhadores.

7 CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo evidenciam que os profissionais da Estratégia Saúde da Família (ESF) na região do Caparaó/MG vivenciam o cotidiano laboral entre o cuidado oferecido à população e a exaustão advinda das exigências estruturais e emocionais do trabalho na Atenção Primária à Saúde (APS). A avaliação da qualidade de vida por meio do WHOQOL-BREF indicou níveis moderados a bons, com destaque positivo para o domínio das relações sociais e para as percepções globais de qualidade de vida e saúde, sugerindo que o apoio interpessoal e comunitário constitui um fator protetivo relevante. Em contrapartida, o menor escore observado no domínio psicológico aponta para vulnerabilidades relacionadas à saúde mental, reafirmando a necessidade de atenção e intervenções específicas neste aspecto.

A análise do estresse ocupacional por meio do Job Stress Scale (JSS), adaptado ao modelo demanda-controle-apoio social, revelou que embora a maioria dos profissionais esteja inserida em contextos de alta demanda, o relativo grau de autonomia no trabalho e o bom nível de suporte social identificado funcionam como mecanismos atenuadores do estresse, permitindo a organização dos fluxos de trabalho e a construção de estratégias coletivas para o enfrentamento das adversidades. Ainda assim, o percentual expressivo de trabalhadores classificados em situação de alto estresse (30%) demonstra a urgência de políticas institucionais que garantam condições mais equitativas de carga e controle sobre o trabalho, bem como espaços permanentes de escuta e apoio psicossocial.

Assim, conclui-se que a sustentabilidade dos serviços da APS e a efetividade do cuidado ofertado pela ESF dependem, fundamentalmente, do investimento contínuo em ações que promovam a saúde mental, o fortalecimento das redes de apoio e a valorização profissional. A melhoria das condições de trabalho, a educação permanente e o incentivo à corresponsabilização das equipes são caminhos necessários para transformar ambientes historicamente marcados pela sobrecarga em espaços mais saudáveis e colaborativos. Tais estratégias não apenas impactam positivamente o bem-estar dos trabalhadores, mas reverberam na qualidade da assistência prestada à população, alinhando-se aos princípios de integralidade, equidade e humanização que sustentam o Sistema Único de Saúde (SUS).

8 REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Maria Taís Machado; BRÍGIDO, Maria Elizabete Ricardo; CAVALCANTE, Maria Rabechy Portela; SOUZA, Emily Taine Barroso; LIMA, Leticia Mara Cavalcante; LIMA NETA, Marcionilia de Araújo; SANTOS, Renata Alves dos; VASCONCELOS, Maristela Inês Osawa. ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA: QUALIDADE DA ASSISTÊNCIA PRESTADA PELA EQUIPE DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. **SciELO Preprints**, 2024. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/10321>>. Acesso em: 12 mai. 2025.

DOS SANTOS, R. N.; MARQUES, F. R. V.; TIAGO, K. P.; MARTINS, K. P.; BRITO, D. L.; DE SOUZA, A. R. B.; DOS SANTOS, C. A. F.; NERY, D. L.; DIAS, A. A. S.; ZANONI, R. D. Síndrome de Burnout e estresse ocupacional em profissionais da Estratégia de Saúde da Família. **CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES**, [S. l.], v. 17, n. 1, p. 7690–7707, 2024. Disponível em: <<https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/4753>>. Acesso em: 12 mai. 2025.

FARIAS FILHO, M. C.; ARRUDA FILHO, E. J. M. Planejamento da pesquisa científica. 2. ed. – São Paulo: **Atlas**, 2015.

GARCIA, Gracielle Pereira Aires; MARZIALE, Maria Helena Palucci. Indicadores de esgotamento profissional em trabalhadores da Atenção Primária à Saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2334-2342, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/JykXxzMdmnZmL8Wfd8mC3s/?lang=pt>>. Acesso em: 12 mai. 2025.

GIOVANELLA, Lígia; MENDONÇA, Maria Helena Magalhães de. Atenção primária à saúde. In: **Políticas e sistema de saúde no Brasil**. 2014. p. 493-545. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-745040>>. Acesso em: 12 mai. 2025.

LIMA, Geovane Krüger Moreira de; GOMES, Ludmila Mourão Xavier; BARBOSA, Thiago Luis de Andrade. Qualidade de Vida no Trabalho e nível de estresse dos profissionais da atenção primária. **Saúde em Debate**, v. 44, n. 126, p. 774-789, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/M76C5zvrQZ8xxshvZ3f6rmp/?lang=pt>>. Acesso em: 12 mai. 2025.

MACHADO, Rosani Ramos et al. Gestão na Estratégia Saúde da Família: cargas de trabalho e violência institucional estruturada. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, p. e20220071, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/wNmcnQPyBR8dbtqKVRvnCkc/?lang=pt>>. Acesso em: 12 mai. 2025.

PENNISI, Pedro Rogério Camargos et al. Qualidade de vida de profissionais da Saúde da Família: uma revisão sistemática e metassíntese. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, p. e20190645, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/JF7zgjTL4Z8scfr4z45Vwjs/?lang=pt>>. Acesso em: 12 mai. 2025.

SANTOS, Roseléia Carneiro dos; BOSI, Maria Lúcia Magalhães. Saúde Mental na atenção básica: Perspectivas de profissionais da Estratégia Saúde da Família no nordeste do Brasil. **Ciência & saúde coletiva**, v. 26, n. 5, p. 1739-1748, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/smZzDbKRH67VRrbYjsXMmPP/?lang=pt>>. Acesso em: 12 mai. 2025.

SILVA, Karla Gualberto et al. Qualidade de vida nos profissionais de enfermagem que exercem funções na estratégia saúde da família. **Revista de Enfermagem Referência**, n. 4, p. e20028-e20028, 2020. Disponível em: <https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-02832020000400011?script=sci_arttext&pid=S0874-02832020000400011>. Acesso em: 12 mai. 2025.

TOMAZINHO, Raiane Corrêa et al. Desafios E Perspectivas Da Equipe Multiprofissional No Modelo Da Saúde Da Família. **Cognitus Interdisciplinary Journal**, v. 2, n. 1, p. 350-359, 2025. Disponível em: <<https://ojs.editoracognitus.com.br/index.php/revista/article/view/46>>. Acesso em: 12 mai. 2025.