

ARTIGO ORIGINAL

Estilos de vida dos enfermeiros: diagnóstico de situação em um serviço de saúde

Nurses lifestyles: situation diagnosis in a health service

Estilos de vida de enfermeras: diagnóstico de situación en un servicio de salud

Paula Cristina Araújo Lopes¹ , Alejandra Carolina Romero Lima² , Sandrina Maria Araújo Lopes Alves³ , Joana Margarida Teixeira⁴ , Maria Margarida Silva Vieira Ferreira⁵ 

RESUMO

Objetivo: Identificar os Estilos de Vida dos Enfermeiros de um Serviço de Saúde em um Hospital Privado do Norte de Portugal. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, em uma amostra não probabilística, por conveniência, de 90 enfermeiros. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva.

Resultados: A maioria dos participantes era do sexo feminino, solteiros e que trabalham em internação. Não possuem doenças crónicas, referindo consumo de tabaco e cafeína. Relativamente à prática de atividade física grande parte não pratica. Cerca de 80% apresentam peso superior ao ideal, ingerindo alimentos hipercalóricos e raramente verduras e frutas. Indicam dificuldade em dormir, gerir o stress e desfrutar do tempo livre, sentindo-se aborrecidos /agressivos, acelerado/atarefado e tensos/deprimidos. **Conclusão:** A prevalência de fatores de riscos associados aos Estilos de Vida pouco saudáveis no local de trabalho tem aumentado, evidenciando-se necessidade de efetuar diagnóstico da situação, de forma a promover intervenções estruturadas e sistematizadas influenciando positivamente a saúde do trabalhador.

DESCRITORES:

Estilo de Vida Saudável; Enfermagem; Promoção da Saúde.

Informações do Artigo:
Recebido em: 30/05/2025
Aceito em: 26/08/2025

Autor correspondente:
Paula Cristina Araújo Lopes.
E-mail:
paulakalopes@gmail.com

¹ Unidade Local de Saúde do Alto Minho. Viana do Castelo, Portugal.

² Unidade Local de Saúde de Santo António. Porto, Portugal.

³ Unidade Local de Saúde do Alto Minho. Viana do Castelo, Portugal.

⁴ Hospital Escola da Universidade Fernando Pessoa. Porto, Portugal.

⁵ Escola Superior de Saúde Jean Piaget. Vila Nova de Gaia, Portugal.

ABSTRACT

Objective: To identify the lifestyles of nurses working in a health service of a private hospital in Northern Portugal. **Methodology:** Health planning. A situational diagnosis was conducted through a cross-sectional, quantitative study, using a non-probabilistic convenience sample of 90 nurses. Data analysis was based on descriptive statistics. **Results:** The respondents were predominantly female, single, and working in inpatient wards. Overall, they reported no chronic diseases, but mentioned tobacco and caffeine consumption. Regarding physical activity, most did not engage in it. Approximately 80% were overweight, consuming high-calorie foods and rarely eating vegetables and fruits. They indicated difficulty sleeping, managing stress, and enjoying free time, feeling bored/aggressive, rushed/busy, and tense/depressed. **Conclusion:** The prevalence of risk factors associated with unhealthy Lifestyles in the workplace has increased, highlighting the need to diagnose the situation to promote structured and systematic interventions that positively influence worker health.

DESCRIPTORS:

Healthy Lifestyle; Nursing; Health Promotion.

RESUMEN

Objetivo: Identificar los estilos de vida de los enfermeros de un servicio de salud de un hospital privado del norte de Portugal. **Metodología:** Planificación en salud. Diagnóstico de la situación mediante un estudio transversal, cuantitativo, con una muestra no probabilística por conveniencia de 90 enfermeros. Análisis basado en estadística descriptiva. **Resultados:** Mayoritariamente mujeres, solteras, trabajando en unidades de internamiento. No presentan enfermedades crónicas, pero consumen tabaco y cafeína. La mayoría no realiza actividad física. Aproximadamente el 80% tiene sobrepeso, con una dieta rica en alimentos hipercalóricos y escasa en frutas y verduras. Refieren dificultades para dormir, manejar el estrés y disfrutar del tiempo libre, sintiéndose aburridos/agresivos, acelerados/ocupados y tensos/deprimidos. **Conclusión:** Se observa una alta prevalencia de factores de riesgo asociados a Estilos de Vida poco saludables en el entorno laboral, lo que evidencia la necesidad de diagnósticos sistemáticos que orienten intervenciones estructuradas para promover la salud del trabajador.

DESCRIPTORES:

Estilo de Vida Saludable; Enfermería; Promoción de la Salud.

INTRODUÇÃO

A influência dos Estilos de Vida (EV) na saúde e na qualidade de vida da pessoa é amplamente reconhecida, e as implicações na saúde resultam dos hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos ao longo do processo de socialização⁽¹⁾. A forma como cada pessoa gera a sua saúde ao longo do ciclo de vida, através das suas opções individuais relacionadas com o EV, é uma questão central que impacta a saúde individual e coletiva⁽²⁾.

A adoção de EV saudáveis representa uma oportunidade e um desafio para a pessoa, a família e a comunidade, no sentido de desenvolver intervenções preventivas relativas à saúde, com grande influência na qualidade de vida dos indivíduos e na sua saúde em geral⁽¹⁾. De acordo com o Plano Nacional de Saúde 2021-2030, os determinantes da saúde são fatores que influenciam o estado de saúde de uma pessoa ou população, contribuindo para o aumento ou redução de comorbilidades e/ou mortalidade⁽³⁾. A evidência demonstra que existem diferentes tipos de determinantes de saúde que

interagem entre si, formando uma rede complexa de relações que influenciam a saúde.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) reitera que a promoção da saúde no local de trabalho deve ser estimulada, principalmente através do incentivo à adoção de uma alimentação saudável, prática de atividade física, e promoção da saúde mental e familiar. Hábitos como uma dieta não saudável, tabagismo, consumo de drogas, EV sedentário, alterações do padrão de sono, stress e consumo excessivo de álcool aumentam significativamente o risco de doenças cardiovasculares, cancro, perda de anos de vida saudáveis, e propiciam uma mortalidade prematura⁽⁴⁾.

Em Portugal, estudos recentes apontam que mais de 53% da população adulta apresenta excesso de peso, com tendência crescente, e a maioria dos profissionais de saúde, incluindo os enfermeiros, está exposta a condições de trabalho exigentes que comprometem a adoção de hábitos saudáveis. Os enfermeiros, embora detentores de conhecimentos técnicos sobre saúde e prevenção, revelam frequentemente dificuldades em gerir o stress, manter uma alimentação equilibrada, praticar atividade física regular e garantir qualidade de sono⁽⁵⁻⁷⁾. Tais padrões de vida refletem-se negativamente não só na sua saúde física e mental, mas também na qualidade dos cuidados prestados.

Os contextos de trabalho, além de serem espaços de produtividade, também desempenham um papel crucial na socialização e desenvolvimento pessoal, tornando-se ambientes ideais para a promoção de EV saudáveis, essenciais para mitigar riscos de as doenças crónicas não transmissíveis e melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores a longo prazo. A promoção da saúde no local de trabalho é uma estratégia fundamental para a prevenção de doenças e para a melhoria do bem-estar geral da população trabalhadora⁽⁵⁾.

A preocupação com os EV dos enfermeiros surge devido ao impacto dos hábitos e comportamentos adotados na qualidade de vida, afetando tanto a nível pessoal quanto no seu desempenho profissional. Neste contexto, os enfermeiros, constituem um grupo de risco, sendo basilar o desenvolvimento de investigações relacionadas com os seus EV, de forma a promover o desenvolvimento e a implementação de estratégias que visem a preservação da sua saúde física e psicológica⁽⁶⁾.

Apesar de possuírem conhecimentos diferenciados, este grupo profissional nem sempre faz escolhas devidamente informadas em relação aos EV, uma vez que, assim como outras pessoas, encontram-se sujeitos a inúmeros fatores que os condicionam e que afetam a sua saúde e qualidade de vida⁽⁶⁾.

A promoção de uma organização de saúde saudável visa afirmar-se como uma iniciativa institucional direcionada aos trabalhadores, no quadro da responsabilidade social corporativa, promovendo a saúde e o bem-estar⁽⁷⁾. Estudo revela a importância da formação de talentos dentro de uma organização, sublinhando que uma estrutura bem-organizada se reflete positivamente na

produtividade. Ao assegurar que os colaboradores estão atualizados, motivados e reconhecidos como elementos essenciais nos processos, a empresa obtém benefícios significativos⁽⁸⁾.

Destaca-se ainda a necessidade de investir na capacitação dos profissionais de saúde e na implementação de intervenções educativas, fundamentais para a prevenção de doenças crónicas, para o diagnóstico precoce de várias patologias, bem como para a reabilitação e/ou (re)integração do trabalhador no local de trabalho⁽⁹⁾.

Assim, e considerando o anterior exposto, o presente estudo teve como objetivo identificar os EV dos Enfermeiros de um Serviço num Hospital Privado da região Norte de Portugal, com vista à definição e implementação de estratégias que visem a promoção de saúde nos diferentes locais de trabalho dos enfermeiros.

Apesar do aumento da produção científica sobre estilos de vida e saúde ocupacional, continuam a ser escassos os estudos centrados especificamente na população de enfermeiros que exercem em contextos de saúde privados, o que constitui uma lacuna relevante no conhecimento. A especificidade dos horários, a carga emocional e a pressão assistencial a que estes profissionais estão sujeitos exigem uma análise contextualizada, capaz de identificar necessidades reais e de fundamentar estratégias de intervenção ajustadas à sua realidade.

Diante do exposto, a presente investigação procurou responder à seguinte questão de pesquisa: “Quais são os estilos de vida dos Enfermeiros de um Serviço num Hospital Privado da região Norte de Portugal?”

OBJETIVO

Identificar os Estilos de Vida dos Enfermeiros de um Serviço num Hospital Privado do Norte de Portugal.

METODOLOGIA

Desenho, local do estudo e período

O presente estudo foi conduzido seguindo as diretrizes da *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE)*, especificamente orientadas para estudos transversais, com o intuito de garantir a qualidade e a transparência na apresentação dos dados.

Apresenta um delineamento transversal, de abordagem quantitativa e natureza descritiva, desenvolvido com enfermeiros a exercer funções num serviço de um hospital privado situado no Norte de Portugal. A investigação foi orientada pelo referencial teórico do planeamento em saúde, o qual sustentou a análise e interpretação dos dados recolhidos. Este modelo inclui várias etapas, nomeadamente: diagnóstico de situação, definição de prioridades, formulação de objetivos, seleção de estratégias, implementação e avaliação, tendo o presente estudo incidido unicamente sobre a fase de

diagnóstico situacional⁽¹⁰⁻¹¹⁾. Esta etapa revela-se fundamental para a identificação de necessidades em saúde, definição de problemas prioritários e estimativa de potenciais ganhos, possibilitando a formulação de intervenções eficazes e adequadas aos recursos existentes

A metodologia adotada permitiu uma análise sistemática dos dados, com o objetivo de identificar padrões comportamentais, fatores de risco e áreas prioritárias de intervenção, em consonância com os princípios orientadores do planeamento em saúde⁽¹⁰⁻¹¹⁾.

Amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 90 enfermeiros que realizam funções no serviço de um hospital privado localizado na região Norte de Portugal. Para a seleção dos participantes, recorreu-se a um método de amostragem não probabilístico, designadamente a amostragem por conveniência. Foram incluídos os profissionais que se encontravam acessíveis no momento da recolha de dados e que cumpriam os critérios de inclusão previamente definidos.

Critérios de inclusão/exclusão

Foram considerados como critérios de inclusão todos aqueles que se encontravam a exercer funções como enfermeiro(a) na referida instituição há pelo menos 3 meses independentemente do vínculo laboral e que demonstraram interesse em participar no estudo de livre e espontânea vontade. Foram excluídos os outros profissionais e enfermeiros a trabalhar há menos de 3 meses.

Protocolo do estudo

A coleta de dados ocorreu no mês de abril de 2023 no serviço de um Hospital Privado localizado na região Norte de Portugal, sendo realizada por meio de um instrumento de autorresposta, concebido na plataforma Google *Forms*. O link de acesso foi enviado diretamente aos participantes previamente selecionados. A primeira página do formulário incluía a explicação dos objetivos do estudo, sendo possível aceder ao questionário apenas após a seleção da opção: “Declaro ter lido e compreendido o objeto e objetivos do presente estudo, e concordo em participar no mesmo”, garantindo o consentimento informado.

O instrumento era composto por duas seções distintas: a) Caracterização sociodemográfica e clínica (incluindo sexo, idade, estado civil, habilitações académicas, tempo de experiência profissional, categoria profissional, IMC e doença crónicas) e b) Avaliação dos estilos de vida, através do questionário *Estilos de Vida Fantástico*, validado para a população portuguesa, o qual explora os hábitos e comportamentos da população-alvo relativamente ao EV adequado para a saúde⁽¹²⁾.

Trata-se de um instrumento de autopercepção, composto por 30 itens, todos eles de resposta fechada, que contemplam 10 domínios da componente física, psicológica e social dos estilos de vida. Cada um desses domínios identifica-se com a sigla “FANTASTICO”: Família, Atividade

Física/Associativismo, Nutrição, Tabaco, Álcool e outras drogas, Sono e Stress, Trabalho/ Tipo de personalidade, Introspeção, Comportamento de saúde e sexual e outros comportamentos. Os itens possuem três opções de resposta, com um valor numérico de 0, 1 ou 2 pontos. As alternativas de resposta encontram-se organizadas em três linhas para facilitar a sua codificação, pelo que a primeira linha é sempre a de maior valor ou de maior relação com um estilo de vida saudável⁽¹²⁾. A codificação das questões pode ser executada da seguinte forma: 2 pontos para a 1^a linha, 1 ponto para a 2^a linha e 0 pontos para a 3^a linha, somando-se estes valores em cada domínio e multiplicando-os por dois, obtém-se o valor correspondente para cada domínio.

Posteriormente, a soma de todos os pontos resultantes de todos os domínios, permite chegar a um valor global que classifica os indivíduos de 0 a 120 pontos, identificando-se cinco níveis de classificação que objetivam o comportamento em: de 0 a 46 (Necessita melhorar); de 47 a 72 (Regular); de 73 a 84 (Bom); de 85 a 102 (Muito bom) e de 103 a 120 (Excelente). Quanto menor for a pontuação obtida, maior será a necessidade de mudança comportamental. De uma forma geral os resultados podem ser interpretados da seguinte forma: “Excelente” indica que o EV exercerá uma elevada influência sobre a saúde; “Muito Bom” indica que o EV exercerá uma adequada influência para a saúde; “Bom” indica que o EV trará muitos benefícios para a saúde; “Regular” significa que o EV proporciona algum benefício para a saúde, porém apresenta alguns riscos; “Necessita melhorar” indica que o EV apresenta muitos fatores de risco⁽¹³⁾.

Os dados recolhidos foram analisados através de estatística descritiva, utilizando o software *International Business Machines – Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS), versão 26.0. Foram calculadas frequências absolutas e relativas, médias, desvios padrão e percentagens. Foi ainda verificada a presença de valores ausentes (*missing values*) e, quando aplicável, procedeu-se à sua exclusão por lista (*listwise deletion*), garantindo-se a integridade dos resultados apresentados por domínio.

Análise dos resultados e estatística

Os dados foram analisados com recurso a estatística descritiva, utilizando o software IBM SPSS Statistics, versão 26.0. A estatística descritiva foi utilizada para sumariar as características sociodemográficas e clínicas da amostra, e identificar alterações nos diferentes domínios.

Aspectos éticos

O presente estudo foi conduzido em conformidade com os princípios éticos estabelecidos na Declaração de Helsínquia e com as diretrizes do Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida (CNECV). O protocolo de investigação, incluindo o instrumento de recolha de dados, foi submetido à apreciação da Comissão de Ética para a Saúde da referida instituição, tendo obtido parecer favorável

(Parecer n.º 70). Adicionalmente, foi solicitada e obtida autorização aos autores do questionário para a sua utilização. O estudo foi também aprovado pelo Conselho de Administração da Instituição. Previamente à recolha de dados, foram contactados os enfermeiros gestores da instituição, com o objetivo de apresentar o teor, os objetivos do estudo e o procedimento de recolha de dados. O questionário foi disponibilizado online, tendo o link de acesso sido distribuído pelo departamento de formação da instituição. O consentimento informado foi obtido de todos os participantes no momento do preenchimento online do questionário.

RESULTADOS

A aplicação do instrumento para coleta de dados, permitiu realizar o diagnóstico da situação inerente às dimensões afetadas e caracterizar a amostra. Assim, e atendendo à amostra do estudo ($n=90$), verificou-se que dos enfermeiros inquiridos cerca de 87% são do sexo feminino, apresentando uma média de idade situada nos 27 anos, majoritariamente solteiros (75,6%), encontrando-se a desenvolver atividade profissional em unidades de internamento (66,7%).

Sobre à existência de doenças crónicas, 80% referem não possuir, sendo que cerca de 22% referem ter vícios/dependências, dos quais 28%, refere consumo de tabaco e 50% alude consumo cafeína. Salienta-se que apenas 52,9% dos inquiridos procurou modificar comportamentos. No que concerne à prática de atividades recreativas apenas 18% refere prática habitual. Ainda e no que respeita à prática de atividade física 57,8% dos inquiridos refere andar cerca de 30 minutos por dia e a grande maioria, ou seja 80% não realizam qualquer atividade física.

Questionados acerca dos hábitos alimentares 88,9% dos enfermeiros refere ingerir alimentos hipercalóricos, sendo que 51,1% raramente comem duas porções de verdura e três de fruta diariamente, 80% apresentam peso superior ao ideal. Dos inquiridos, 69% apresentam dificuldade em dormir, 49% em gerir o stress, 53,3% em desfrutar do tempo livre, sendo que, 78% sente-se acelerado e/ou atarefado, 93,3% aborrecidos e/ou agressivos e 93% tensos e/ou deprimidos.

Considerando os valores de classificação dos estilos de vida⁽¹³⁾, foi possível categorizar os dos enfermeiros que integraram o estudo. Verificou-se assim, que 72,2% dos enfermeiros apresentam um EV “Muito Bom”, 19,4% possui um EV “Bom”, 5,6% detêm um EV considerado como “Excelente” e, por fim, 2,8% dos enfermeiros apresentam um EV “Regular”.

Os resultados são apresentados na Tabela 1, a seguir, de forma a facilitar uma análise e compreensão dos dados obtidos.

Tabela 1. Resultados decorrentes da aplicação do questionário estilo de vida fantástico realizado em um hospital privado localizado na região Norte de Portugal. 2025 (n=90)

Variável	Frequência absoluta	Percentagem	Desvio padrão
	(n)	(%)	(%)
Sexo feminino	78	87,0	3,54
Solteiro	68	75,6	4,53
Unidades de internamento	60	66,7	4,97
Sem doenças crónicas	72	80,0	4,22
Com vícios/dependências	20	22,0	4,37
Dos quais: Consumo de tabaco	25	28,0	4,73
Dos quais: Consumo de cafeína	45	50,0	5,27
Procuraram modificar comportamentos	48	52,9	5,26
Prática habitual de atividades recreativas	16	18,0	4,05
Andam cerca de 30 minutos por dia	52	57,8	5,21
Não realizam qualquer atividade física	72	80,0	4,22
Ingerem alimentos hipercalóricos	80	88,9	3,31
Raramente comem verdura/fruta suficiente	46	51,1	5,27
Peso superior ao ideal	72	80,0	4,22
Dificuldade em dormir	62	69,0	4,88
Dificuldade em gerir o stress	44	49,0	5,27
Dificuldade em desfrutar do tempo livre	48	53,3	5,26
Sente-se acelerado e/ou atarefado	70	78,0	4,37
Sente-se aborrecido e/ou agressivo	84	93,3	2,64
Sente-se tenso e/ou deprimido	84	93,0	2,69

DISCUSSÃO

No presente estudo foram consideradas as variáveis: sexo, idade, estado civil e existência de doença crónica para caracterização sociodemográfica da amostra. Assim, verificou-se que existe uma predominância evidente de enfermeiros do sexo feminino (87%), que participaram, o que vem corroborar dados divulgados pela Ordem dos Enfermeiros, que evidencia que a população de enfermeiros em geral é maioritariamente constituída por trabalhadores do sexo feminino (82,2%). Os enfermeiros que participaram apresentavam idades compreendidas entre os 25 e 35 anos. Dados que vão de encontro dos resultados encontrados num estudo, no qual a maioria dos participantes tem idades compreendidas entre os 21 e os 35 anos, o que corrobora também com estatísticas emanadas pela Ordem dos

Enfermeiros, que revela que num universo de 73912 enfermeiros, 14933 apresentavam-se com idades compreendidas entre 31 a 35 anos, sendo por isso, a idade mais representativa e com mais enfermeiros⁽¹⁴⁾.

A maioria dos inquiridos (80%) indica não sofrer de qualquer tipo de doença crónica, o que está em linha com a tendência observada atualmente na Europa, onde as doenças crónicas são a principal causa de mortalidade, representando 80% das mortes. Estes dados sublinham a crescente necessidade de desenvolver e implementar medidas preventivas que incentivem a adoção de comportamentos mais saudáveis, dado o impacto significativo tanto no ambiente de trabalho como na vida pessoal e familiar, resultando em diminuição da produtividade, aumento do absentismo e elevação das despesas com a saúde⁽¹⁾.

Cerca de 22% dos inquiridos indicaram ter algum vício ou dependência, destacando-se o consumo de tabaco (28%) e de cafeína (50%). De facto, a Direção Geral da Saúde (DGS) considera o consumo de tabaco como a principal causa de doenças e mortes evitáveis, representando aproximadamente 20% do total de óbitos⁽⁹⁾. Dados semelhantes foram encontrados em outro estudo, que verificou que 58,7% dos participantes eram fumadores⁽¹⁵⁾. Além disso, estes dados permitem inferir o fato de profissionais de saúde serem fumadores está fortemente associado a um estilo de vida pouco saudável. Isto sugere que, se os profissionais não fumassem, poderiam adotar hábitos de vida mais saudáveis, o que poderá ser investigado em pesquisas futuras.

A realização de intervenções que visem prevenção da iniciação tabágica assim como atividades de desabituação nos locais de trabalho, revela-se fundamental de forma a promover estilos de vida mais saudáveis e melhorar por isso a qualidade de vida dos enfermeiros.

Considerando a dimensão da dimensão atividade física, constatou-se que a maioria dos enfermeiros não pratica qualquer tipo de atividade física (80%), e apenas 57,8% afirma caminhar cerca de 30 minutos por dia. A prática de atividade física é fundamental para a qualidade de vida, constituindo, juntamente com uma alimentação saudável, um dos fatores essenciais para um estilo de vida equilibrado. A atividade física regular tem um impacto significativo na saúde da população, contribuindo para a prevenção de doenças cardiovasculares, metabólicas, musculoesqueléticas, osteoporose, obesidade, cancro e depressão. É, portanto, essencial que cada indivíduo pratique, pelo menos, 30 minutos de caminhada regular por dia⁽¹⁶⁾.

Quando questionados sobre os seus hábitos alimentares, 88,9% dos enfermeiros afirmam consumir alimentos hipercalóricos, sendo que 51,1% raramente ingerem as duas porções diárias recomendadas de verduras e três de fruta. Além disso, 80% apresentam um peso superior ao ideal. Em 2019, a incidência de excesso de peso ou obesidade na população portuguesa com 18 ou mais anos

atingiu cerca de 53,6%, representando um ligeiro aumento em relação a 2014, quando era de 52,8%. Este problema afeta, sobretudo, as mulheres, que apresentam índices mais elevados de excesso de peso ou obesidade⁽¹⁷⁾.

Também a DGS, reforça a influência de uma alimentação saudável no estado de saúde das pessoas, considerando que os maus hábitos alimentares em Portugal advêm essencialmente da ingestão de fruta, legumes, frutos secos, sementes de forma deficitária. Reforçando ainda que a má alimentação poderá provocar várias doenças nomeadamente doenças cardiovasculares bem como o agravamento da diabetes, sendo a obesidade responsável na maioria dos casos por tais patologias, tornando-se imprescindível fazer uma alimentação correta e saudável⁽¹⁸⁾.

O sono e stress foi outra das dimensões avaliada, sendo que 69% dos enfermeiros apresentam dificuldade em dormir, 49% em gerir o estresse, 53,3% em desfrutar do tempo livre. Efetivamente e considerando relação enfermeiro-doente, adicionalmente às responsabilidades que detém bem como as características da própria profissão, facilmente se percebe que estes são profissionais expostos a uma carga emocional intensa, o que pode culminar em stress ocupacional, pelo que se torna evidente a necessidade de promover a saúde destes profissionais. Concomitantemente, os distúrbios de sono nos enfermeiros são por si só fatores indutores de stress, uma vez que necessitam de uma boa qualidade de sono de forma a garantir práticas de cuidados de qualidade⁽¹⁴⁾.

Tendo em consideração os itens do domínio do Trabalho/Tipo de Personalidade, verificou-se que 93,3% dos enfermeiros referem sentir-se aborrecidos e/ou agressivos. Efetivamente o ambiente de trabalho pode ser um fator determinante, ao influenciar a vida dos enfermeiros, quer a nível profissional quer pessoal, pelo que, e considerando o Plano Nacional de Saúde Ocupacional o investimento em ações de prevenção dos riscos profissionais, proteção da saúde e promoção de ambientes de trabalho saudáveis deve ser prioritário nas instituições⁽⁹⁾.

Ainda e considerando o domínio da Introspeção cerca de 93% dos enfermeiros referem sentir-se tensos e/ou deprimidos. Achados que os dados estatísticos corroboram, ao referir que em 2019, cerca de 716 mil pessoas registavam sintomas depressivos, sendo que a incidência destes sintomas é mais significativa nas mulheres a partir dos 45 anos observando-se incidência superiores a 10%, enquanto nos homens os sintomas depressivos são mais evidentes a partir dos 75 anos. Dados que revelam a necessidade de fomentar a saúde mental na população, com especial atenção ao local de trabalho, contribuindo desta forma para a manutenção de um estilo de vida saudável⁽¹⁷⁾.

De fato, os enfermeiros estão constantemente expostos a fatores de estresse devido à natureza exigente e muitas vezes imprevisível do seu trabalho, tornando-os um grupo de risco para problemas de saúde mental e física. Assim, é essencial que eles sejam incluídos no desenvolvimento de estratégias adaptativas e programas de promoção de saúde no ambiente de trabalho⁽¹⁸⁾.

Essas estratégias podem incluir a implementação de programas de gestão do estresse, suporte psicológico, práticas de autocuidado, atividades físicas e programas de educação contínua voltados para a resiliência e o bem-estar⁽¹⁹⁾. Ao promover um ambiente de trabalho saudável, essas iniciativas não apenas melhoram a qualidade de vida e o bem-estar dos enfermeiros, mas também podem ter um impacto positivo na qualidade do cuidado prestado e na satisfação dos profissionais com o seu trabalho. Além disso, para o empregador, essas ações podem resultar em uma redução do absenteísmo, menor rotatividade de pessoal e um ambiente de trabalho mais harmonioso e produtivo.

Limitações do Estudo

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. A autoaplicação do questionário de estilos de vida implica que a validade das respostas dependa da compreensão dos participantes. Adicionalmente, o tempo exigido para o preenchimento completo do questionário pode ter contribuído para a fadiga dos participantes, levando a respostas menos consistentes ou à interrupção do preenchimento.

Importa ainda referir que o estudo foi realizado num único serviço de um hospital privado da região Norte de Portugal, o que configura uma limitação ao nível do recorte geográfico e do tipo de organização. Tal condiciona a generalização dos resultados para outras realidades institucionais, nomeadamente hospitais públicos ou localizados noutras regiões do país, onde os contextos de trabalho e os estilos de vida dos profissionais de enfermagem poderão diferir.

Contribuições para a área da enfermagem, saúde ou política pública

Este estudo oferece um contributo relevante para a compreensão dos estilos de vida dos enfermeiros, ao fornecer um retrato abrangente desta população e evidenciar a prevalência de comportamentos de risco para a saúde. A avaliação global demonstra a necessidade de intervenções preventivas, mesmo entre aqueles com estilos de vida classificados como "Muito Bom". Os resultados apresentados podem subsidiar o desenvolvimento de programas e políticas de saúde ocupacional que promovam o bem-estar dos enfermeiros e, consequentemente, a qualidade dos cuidados prestados.

CONCLUSÃO

Os EV desempenham um papel crucial na saúde individual e coletiva ao longo de todo o ciclo vital, tornando-se a promoção de ambientes favoráveis à saúde uma estratégia essencial para a proteção e manutenção do bem-estar, bem como para a prevenção e tratamento de doenças entre os trabalhadores. Com base nos resultados deste estudo, juntamente com evidências de pesquisas anteriores, fica claro que os enfermeiros frequentemente adotam EV inadequados, como o consumo de álcool e tabaco, a má gestão do estresse, hábitos alimentares inadequados e o sedentarismo. Esses comportamentos são fatores de risco significativos para o desenvolvimento de doenças crónicas não

transmissíveis, afetando negativamente o bem-estar, a qualidade de vida, a mortalidade e a morbidade dos profissionais de saúde.

O reconhecimento dos EV adotados pelos enfermeiros é fundamental para a conceção e implementação de intervenções mais direcionadas à promoção da saúde e prevenção de doenças. Tais medidas são essenciais para a manutenção da saúde e do bem-estar desses colaboradores, trazendo, simultaneamente, benefícios para as instituições de saúde, como o aumento da produtividade, a redução do absenteísmo e a promoção de uma maior qualidade de vida no local de trabalho. Investir na saúde dos enfermeiros não só melhora a vida dos próprios profissionais, mas também contribui para a excelência do cuidado oferecido aos pacientes e a sustentabilidade do sistema de saúde como um todo.

REFERÊNCIAS

1. Ferreira MMSV, Santos JM, Sampaio F, Moreira MT, Nogueira A, Guerra M, Brito I. Higher education students' lifestyles: Contributions to health promotion. Rev Enf Ref [Internet]. 2023 Apr 28 [citado 10 de maio de 2025];6(2):1-10. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/referencia/article/view/31032>
2. Farias PAM, Raposo SRF, Pereira HJAR. Promoção da saúde no trabalho: avaliação dos estilos de vida de assistentes administrativos de um hospital. Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2022 [citado 10 de maio de 2025];56:e20220198. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0198pt>
3. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional de Saúde Ocupacional (PNSOC) – Extensão 2018/2020 [Internet]. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2018 [citado 10 de maio de 2025]. Disponível em: https://www.arsalgarve.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/2/2018/12/PNSO_2018_2020.pdf
4. Organização Mundial de Saúde. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med [Internet]. 2022 [citado 10 de maio de 2025];54(24):1451-62. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
5. Rincón CM, Reyes VG. Promoción de hábitos de vida saludable en el contexto laboral desde cultura física. Mérito - Rev Educ [Internet]. 2023 [citado 10 de maio de 2025];5(13):26. Disponível em: <https://doi.org/10.33996/merito.v5i13.1024>
6. Igreja CT. Promoção de estilos de vida saudáveis nos Enfermeiros [Internet]. Porto: Universidade Fernando Pessoa; 2019 [citado 10 de maio de 2025]. Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/8774/1/PG_33955.pdf
7. Pastas AMC, Bolaños GAS, Bravo MA, Guerrero CAZ, Narváez EDL, Tulcan SM. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. 2019 [citado 10 de maio de 2025];24(2):139-55. Disponível em: <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>

8. Cunha LM. Gestão de Talentos e Comprometimento Organizacional [dissertação de mestrado na Internet]. Lisboa: Instituto Superior de Gestão; 2020 [citado 10 de maio de 2025]. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/33056/1/Lara%20%20Tese.pdf>
9. Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. Saúde ocupacional: As vantagens para as empresas – Trabalhadores mais saudáveis, empresas com mais sucesso! Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2020. Disponível em: <https://www.dgs.pt/saude-ocupacional/saude-ocupacional-as-vantagens-para-as-empresas.aspx>
10. Domingues LSOMP. Sexualidade saudável na adolescência: Intervenção de enfermagem comunitária [Relatório de estágio de mestrado]. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa; 2020.
11. Vilelas J. Investigação: O processo de construção do conhecimento [Internet]. Lisboa: Edições Sílabo; 2020 [citado 2025 ago 1]. Disponível em: <https://www.bertrand.pt/livro/investigacao-o-processo-de-construcao-do-conhecimento-jose-vilelas/24432658>
12. Silva AM, Brito I, Amado JM. Tradução, adaptação e validação do questionário Fantastic Lifestyle Assessment em estudantes do ensino superior. Ciênc Saúde Colet [Internet]. 2014 [citado 10 de maio de 2025];19(6):1901-9. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014196.04822013>
13. Cordeiro M. Cuidando de mim para cuidar do outro: percepção do profissional de enfermagem sobre a relação entre o trabalho e a saúde [Internet]. Coimbra: Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra; 2019 [citado 10 de maio de 2025]. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/28024>
14. Diaz-Carrion EG, Failoc-Rojas VE. Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. Rev Haban Cienc Méd [Internet]. 2020 [citado 10 de maio de 2025];19(5). Disponível em: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000600012
15. Shinn C, Salgado R, Rodrigues D. Programa nacional para a promoção da atividade física: o caso de Portugal. Ciênc Saúde Colet [Internet]. 2020 [citado 10 de maio de 2025];25(4):1339-48. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020254.26462019>
16. Instituto Nacional de Estatística (INE). Inquérito Nacional de Saúde 2019: Destaques à comunicação social – versão retificada [Internet]. Lisboa: INE; 2020 [citado 10 de maio de 2025]. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaque&DESTAQUESdest_boui=414434213&DESTAQUESmodo=2
17. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para Promoção da Alimentação Saudável 2022-2030 [Internet]. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2022 [citado 10 de maio de 2025]. Disponível em: https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2022/10/PNPAS2022_2030_VF.pdf

18. Trindade AC, Pessoa C, Varanda M, Silva M, Ferreira M. Promoção de estilos de vida saudáveis dos enfermeiros de uma instituição de cuidados de saúde. RevSALUS [Internet]. 2024 [citado 10 de maio de 2025];5(Supii):81-2. Disponível em: <https://doi.org/10.51126/revsalus.v5isupii.758>
-

Agradecimentos: Não há.

Financiamento: Não há.

Contribuição dos autores: Concepção e desenho da pesquisa: Paula Lopes, Margarida Ferreira, Sandrina Alves. Obtenção de dados: Paula Lopes, Margarida Ferreira, Sandrina Alves, Joana Teixeira. Análise e interpretação dos dados: Paula Lopes, Margarida Ferreira, Sandrina Alves, Alejandra Lima, Joana Teixeira. Redação do manuscrito: Paula Lopes, Margarida Ferreira, Sandrina Alves, Alejandra Lima, Joana Teixeira. Revisão crítica do manuscrito quanto ao conteúdo intelectual: Paula Lopes, Margarida Ferreira, Sandrina Alves, Alejandra Lima, Joana Teixeira.

Editor-chefe: André Luiz Silva Alvim 