

TÉCNICO DE ENFERMAGEM E O CUIDADO DA SUA SAÚDE: CONHECENDO ESTA REALIDADE

Ananda Caroline Vasques Dantas Coelho*

Islane Costa Ramos**

Sumaya Saraiva de Almeida***

Violante Augusta Batista Braga****

Patrícia Borges Barjud Coelho*****

RESUMO

Este estudo teve como objetivo investigar a saúde dos técnicos de enfermagem que trabalham em um hospital privado do município de Fortaleza - CE. Consiste em uma pesquisa descritiva analítica, realizada em janeiro e fevereiro de 2009. Dela participaram 52 técnicos de enfermagem e as informações foram coletadas por meio de um questionário estruturado. Os dados foram analisados através de distribuição de frequência. Em relação ao índice de massa corpórea, 25(48%) estavam abaixo do peso normal, 13(25%) com peso normal, 13(25%) apresentavam sobrepeso e 1(2%), obesidade de primeiro grau; 12(23%) praticavam exercícios físicos regularmente e 40(77%) não faziam nenhum tipo de exercício; 40(77%) realizavam exames preventivos periodicamente; 44(85%) não fumavam; 26 (65%) apresentaram pressão arterial normal, 8(20%) normal limítrofe, 4(10%) hipertensão leve e 2(5%), hipertensão moderada. Verificou-se que a maioria dos pesquisados não ingere a quantidade de água considerada ideal e também não possui hábitos alimentares saudáveis. Assim, considera-se importante que as instituições hospitalares elaborem estratégias que visem à promoção da saúde do trabalhador de forma holística, não voltada apenas para a saúde ocupacional.

Palavras-chave: Saúde. Trabalhadores. Enfermagem. Estilo de Vida.

INTRODUÇÃO

Saúde do Trabalhador é uma área da saúde pública que cuida da prevenção, assistência e vigilância aos agravos à saúde relacionada ao trabalho. Integra o direito universal à saúde e a execução de suas ações é de competência do SUS - Sistema Único de Saúde⁽¹⁾.

A Política Nacional de Saúde do Trabalhador do Ministério da Saúde, em vigor desde 2004, visa à redução dos acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, mediante a execução de ações de promoção, reabilitação e vigilância na área de saúde. Suas diretrizes, descritas na Portaria n.º 1.125, de 6 de julho de 2005, compreendem a atenção integral à saúde, a articulação intra e intersetorial, a estruturação da rede de informações em Saúde do Trabalhador, o apoio a estudos e pesquisas, a capacitação de recursos humanos e a participação da

comunidade na gestão dessas ações⁽²⁾.

Essa realidade não pode ser vista apenas sob o aspecto ocupacional (riscos físicos, químicos e biológicos no ambiente de trabalho), e sim, de uma forma mais abrangente, pois os trabalhadores não adoecem apenas por patologias associadas à prática profissional, mas também pela carência ou inexistência de uma política de promoção da saúde do trabalhador voltada para a percepção deste como pessoa, com várias possibilidades de viver e ser.

As condições insalubres, características do próprio ambiente laboral da enfermagem, aliadas às duplas ou triplas jornadas de trabalho, fazem com que o trabalhador deixe em segundo plano o cuidado com a própria saúde, esquecendo-se de avaliar a sua condição no sentido de prevenir ou detectar precocemente doenças que possam estar relacionadas à atividade ocupacional ou às condições de trabalho.

*Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade de Fortaleza- UNIFOR. E-mail: anandacaroline@hotmail.com

**Enfermeira. Doutoranda em Enfermagem e Promoção da Saúde pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Enfermeira do Hospital Monte Klinikum e do Hospital Universitário Walter Cantídio. E-mail: islane_ramos@uol.com.br

***Acadêmica do Curso de Enfermagem da UNIFOR. E-mail: sumayasaraiva@hotmail.com

****Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Professora Associada do Departamento de Enfermagem da UFC. E-mail: violantebraga@superig.com.br

*****Enfermeira da CCIH do Hospital Monte Klinikum. E-mail: patriciabarjud@uol.com.br

O desenvolvimento científico, tecnológico e social tem alterado substancialmente o modo de viver do homem moderno, criando novas necessidades a serem atendidas. Entre outras, o homem necessita de reconhecimento e prestígio social, e é no exercício profissional e nas relações de trabalho que ele dispõe de maiores oportunidades para atender a essas necessidades⁽³⁾.

O trabalho, tal como é entendido na atualidade, exerce notável influência sobre o comportamento humano. O excesso de trabalho pode dificultar ao indivíduo um acompanhamento médico periódico adequado, ou seja, *check-up*, exames de rotina, atendimento odontológico, por causa da falta de tempo, pois trabalha muito e não consegue dedicar um tempo para cuidar de si.

A palavra estresse, originária do latim, significa adversidade ou aflição. O termo é basicamente definido como a resposta fisiológica ou emocional a um estímulo externo que origina ansiedade e tensão⁽⁴⁾. O conceito de estresse ocupacional pode ser encarado na perspectiva transacional, em que existe uma interação entre o indivíduo e a situação estressante. O estresse ocupacional está determinado pela percepção que o trabalhador tem das demandas existentes no ambiente de trabalho e por sua habilidade para enfrentá-las⁽³⁾.

O campo da saúde ocupacional vem oferecendo contribuições importantes para o entendimento das repercussões do trabalho sobre a saúde e o bem-estar de profissionais, pois a saúde dos trabalhadores está relacionada à satisfação no trabalho e este é um fenômeno complexo, por consistir em um estado subjetivo. A satisfação está sujeita a influências de forças internas e externas ao ambiente de trabalho, podendo afetar a saúde física e mental do trabalhador, interferindo em seu comportamento profissional e/ou social⁽⁵⁾.

Diante do exposto, esta pesquisa tem o objetivo de investigar a saúde dos técnicos de enfermagem que trabalham em um hospital privado do município de Fortaleza - CE. A partir dessa análise, espera-se visualizar o que o técnico de enfermagem faz para cuidar de si, as dificuldades que encontra, a importância que dá ao cuidado de si e os possíveis fatores de risco para o surgimento ou agravamento de situações

patológicas, para que, com base nessas informações, possam ser tomadas medidas com vista à melhoria da saúde destes profissionais.

METODOLOGIA

O estudo consiste de uma pesquisa descritiva e analítica. A pesquisa descritiva tem como objetivo primordial a descrição de características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis⁽⁶⁾.

O estudo foi realizado em janeiro e fevereiro de 2009, em um hospital privado de caráter terciário, localizado no município de Fortaleza – Ceará. A instituição possui 64 leitos, sendo referência no atendimento de emergência cardiológica e abdominal.

Ao todo, o hospital possui 180 técnicos de enfermagem. Desse total, 100 trabalham nas unidades de internação e os demais, na emergência, no setor de imagem, no centro cirúrgico e na central de material. Participaram da investigação 52 técnicos de enfermagem que trabalham na instituição pesquisada e atenderam aos seguintes critérios de inclusão: haver trabalhado nas unidades de internação em todos os turnos e ter, no mínimo, um ano de exercício da função de técnico de enfermagem.

O instrumento utilizado na coleta de dados foi um questionário estruturado, elaborado, validado e aplicado pelas autoras, com perguntas referentes à saúde do trabalhador de enfermagem (jornada de trabalho, fatores de risco para o surgimento de doença e estilo de vida) de forma a atender ao objetivo proposto. O instrumento foi aplicado durante o horário de trabalho dos entrevistados, após sua concordância em participar da pesquisa e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram-lhes assegurados o anonimato das informações coletadas e o respeito aos aspectos éticos e legais, conforme as normas sobre pesquisa em saúde estabelecidas pela Resolução 196/96 do Ministério da Saúde. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Fortaleza (parecer: 232228).

Após a organização e leitura dos dados, estes foram tabulados e, em seguida, analisados segundo a distribuição em frequência absoluta e percentual, sendo discutidos de acordo com a literatura pertinente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 52 participantes da pesquisa, 47(90%) eram do sexo feminino. Esse alto percentual de mulheres se explica pelo fato de a enfermagem, ainda nos dias atuais, permanecer como profissão essencialmente feminina, haja visto que o percentual de homens que buscam essa opção profissional ainda é reduzido, apesar de a participação masculina ter crescido nos últimos anos em toda a sociedade⁽⁷⁾.

A idade variou de 20 a 48 anos, a saber: 24 (46%) tinham entre 20 e 29 anos, 23(44%) tinham de 30 a 39 anos e 5(10%) tinham mais de 39 anos. Em relação ao estado civil, 26(50%) eram solteiros(as), 23(44%) casados(as), 2(4%) divorciados(as) e 1(2%) viúvo(a); e 27(52%) dos entrevistados eram pais.

Verificou-se pequena prevalência de profissionais solteiros. É importante lembrar que a mulher, de uma forma geral, cada vez mais está se inserindo no mercado de trabalho e ao mesmo tempo não deixa de assumir a responsabilidade de cuidar das atividades domésticas e de ser mãe. Assim, ela precisa conciliar o trabalho com essas outras atividades, o que a sobrecarrega e se reflete em sua saúde⁽⁷⁾.

Dentre os entrevistados, 21(40%) possuem mais de um emprego, desempenhando a mesma atividade em outros hospitais. Destes, 17 têm dois empregos e quatro trabalham em três hospitais. Quanto ao turno de trabalho, 31(60%) trabalham no período matutino.

Quanto ao trabalhador de enfermagem que possui mais de um vínculo empregatício, deve ser considerado o pouco tempo reservado ao cuidado de si, aliado ao fato de que, como a maioria dos trabalhadores pertence ao sexo feminino, a jornada de trabalho doméstico deve ser apreciada na análise da saúde desses profissionais. Nessa condição, conciliar o trabalho com as responsabilidades domésticas e de ser mãe é uma realidade na vida dessas mulheres⁽⁸⁾.

A dinâmica do trabalho da enfermagem não leva em conta a realidade do trabalhador, em que cada indivíduo enfrenta no seu cotidiano dificuldades de toda a ordem, fora e dentro do trabalho, pois se espera do profissional que ele jamais expresse junto ao paciente seus dissabores, e sim, que ele se apresente com serenidade, postura pela qual ele é

constantemente cobrado⁽⁷⁾.

Os profissionais de enfermagem convivem com a dinâmica das organizações de trabalho no desenvolvimento de suas atividades e ao mesmo tempo gerenciam sua vida fora do trabalho. Vale ressaltar que a profissão sofre diretamente os reflexos das modificações do cenário em que se insere, de modo que os avanços tecnológicos e as implementações mais diversificadas repercutem no fazer da enfermagem⁽⁹⁾.

A carga horária dos técnicos de enfermagem é geralmente de 40 horas semanais, que podem ser trabalhadas nos três turnos. Assim, o profissional que tem dois empregos trabalha, em média, 80 horas semanais, e quem possui três, cerca de 120 horas por semana. Levando-se em consideração que uma semana tem no total 168 horas, restam apenas 88 horas e 48 horas, respectivamente, para o trabalhador dormir e locomover-se até o local do trabalho, para o lazer, para a família e para realizar outras atividades.

A carga horária excessiva de trabalho é uma questão preocupante, pois 40% da amostra trabalham mais de 40 horas semanais, que é o máximo estabelecido para os profissionais de enfermagem pela Resolução COFEN – 189/1996.

No cotidiano da enfermagem, a sobrecarga de trabalho e o pouco tempo destinado ao descanso comprometem a saúde do trabalhador, acarretando problemas à sua pessoa, às suas relações sociais e ao desempenho de suas atividades profissionais. Devido à baixa remuneração salarial, muitos profissionais de enfermagem recorrem a dupla ou tripla jornada de trabalho, privando-se do lazer e convívio social necessários à saúde⁽³⁾.

O contexto de trabalho em mais de uma instituição é uma prática muito comum entre os trabalhadores da saúde, especialmente os da enfermagem, que ganham a vida correndo de um posto de trabalho para outro, sem muitas vezes, questionar os riscos a que estão expostos no ambiente laboral, a qualidade do cuidado que oferecem ao cliente, sua própria qualidade de vida e, muito menos, o seu autocuidado - o cuidar de si^(10,11).

Um estilo de vida saudável é benéfico tanto para o corpo como para a mente e inclui a saúde preventiva, boa nutrição e controle do peso,

exercícios regulares e evitar substâncias nocivas ao organismo. Apesar de terem informações sobre fatores de riscos, os profissionais da saúde mantêm hábitos inadequados⁽⁸⁾. O cálculo do índice de massa corpórea (IMC) dos técnicos de enfermagem, com base na tabela da Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica⁽¹²⁾, aponta que 25(48%) estavam com peso abaixo do normal, 13(25%) com peso normal, 13(25%) com sobrepeso e 1(2%) com obesidade de primeiro grau.

Quanto maior o IMC, maior é o risco de o indivíduo ser acometido por doenças crônicas não transmissíveis, tais como hipertensão, diabetes e dislipidemias. O peso corporal tende a aumentar progressivamente dos 20 aos 50 anos e este fenômeno agrava-se ainda mais quando há redução da prática de exercício físico⁽¹³⁾.

Quarenta entrevistados (77%) não praticam nenhum tipo de exercício e apenas 12(23%) praticam exercícios físicos regularmente. A modalidade mais citada foi a caminhada, praticada por 6(50%) dos praticantes, seguida da musculação, com 3(26%), dança de salão, ginástica e natação, com apenas 1(8%) praticante cada.

A prática regular de exercício físico aeróbico é uma terapia anti-hipertensiva e um meio de condicionamento cardiovascular, e é também benéfica à saúde mental. Independentemente do tipo de atividade que esteja sendo desenvolvida, há uma contribuição para uma sensação de bem-estar que trará sensação de relaxamento e alívio das tensões, principalmente daquelas relacionadas ao trabalho⁽¹⁴⁾.

Outro ponto abordado na pesquisa foi a realização de exames periódicos pelos profissionais, dos quais 40(77%) os realizam periodicamente. É importante que os profissionais da saúde façam avaliação médica regular, como forma de prevenir ou detectar precocemente o aparecimento de doenças, pois o ambiente de trabalho é insalubre e os riscos são elevados⁽¹⁰⁾.

A obrigatoriedade de as instituições privadas proporcionarem a seus colaboradores exames clínicos admissionais, periódicos e demissionais ou encaminhá-los para esses exames faz parte de um Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional, conforme determina a Norma Regulamentadora NR7, que ainda está em fase

de implantação nos serviços públicos. Este programa tem como objetivos a prevenção da doença ocupacional e a promoção da saúde do trabalhador⁽¹⁵⁾.

Dentre aqueles que realizam exames periódicos regularmente, 26(65%) apresentaram variação considerada normal da pressão arterial, 8(20%) estavam com a pressão considerada como normal limítrofe, 4(10%) tinham hipertensão leve e 2(5%), hipertensão moderada. A hipertensão arterial sistêmica é um dos mais importantes fatores de risco para a ocorrência de doenças como o acidente vascular encefálico, o infarto do miocárdio e a insuficiência cardíaca, sendo necessário um controle rigoroso da pressão arterial e acompanhamento clínico adequado⁽¹⁶⁾.

Dos sujeitos pesquisados, 44(85%) não fumam. O tabagismo é um cofator para morbimortalidade cardiovascular de caráter prevenível e tem impacto sobre o financiamento da saúde pública. As ações que visam interromper seu consumo requerem intervenções terapêuticas interdisciplinares complexas, em virtude da forma como o condicionamento e a dependência do cigarro e seus componentes são estruturados⁽¹⁷⁾.

Considerando-se que os profissionais de saúde são vistos como modelos, é importante abordar frequentemente ações educativas relativas aos danos causados pelo hábito de fumar, para que o número de fumantes seja cada vez mais reduzido⁽¹⁸⁾.

Em relação aos tipos de alimentos consumidos no período de trabalho, identificou-se que 45(86%) dos participantes da pesquisa ingerem regularmente alimentos ricos em carboidratos e lipídeos. No lanche ingerem pães, bolachas, tapiocas, salgados, bolos, doces, manteiga, queijo e presunto, e no almoço, arroz, macarrão e feijão, tendo como fonte de proteína principalmente a carne bovina e o frango. Apenas 7(14%) comem frutas, verduras, cereais e têm como fonte de proteína predominante o peixe. Vale ressaltar que os alimentos são trazidos pelos trabalhadores, pois a instituição fornece apenas o vale-alimentação (quantia em dinheiro destinada à compra de alimentos).

De acordo com os princípios de uma alimentação saudável, todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária. A

alimentação saudável deve fornecer água, proteínas, lipídios, fibras, vitaminas e minerais, os quais são necessários ao bom funcionamento do organismo⁽¹³⁾; entretanto, observou-se que os pesquisados têm uma dieta que não é balanceada, pois poucos ingerem frutas, verduras e cereais.

A hidratação diária dos profissionais de enfermagem estudados foi avaliada com base na quantidade de copos de 150 ml, com água (copo descartável comumente utilizado na instituição) consumidos por dia. Verificou-se que 1(2%) profissional afirmou não tomar nenhum copo com água no horário de trabalho, 33(63%) afirmaram consumir de dois a seis copos, 15(29%), de sete a dez copos e um deles (2%) ingere de onze a treze e 2(4%) bebem mais de treze copos, que equivalem, em média, a 2 litros. Assim, apenas três sujeitos da pesquisa ingerem a quantidade de água recomendada por dia, que é de 2 litros, para manter uma boa condição de hidratação.

A ingestão de água deve ser, em média, de dois litros por dia para adultos. A água desempenha muitas funções vitais ao organismo, incluindo a regulação de temperatura, além de participar do transporte de nutrientes e da eliminação de substâncias tóxicas ou não utilizadas pelo organismo nos processos digestivo, respiratório e renal⁽¹³⁾. Apesar de os técnicos de enfermagem saberem quanto é importante uma ingesta hídrica adequada, identificou-se que esse ato é esquecido, seja pela falta de hábito diário seja pela “correria” do cotidiano de trabalho.

A bebida mais consumida durante o horário de trabalho foi o café, ingerido por 25(48%) profissionais, seguido de sucos, com 10(19%), leite, com 6(11%), café com leite, com 5(10%), refrigerante, com (8%) e achocolatado, com 2(4%) profissionais.

A cafeína tem uma ação diurética nos rins, aumentando o volume urinário. A ingestão da cafeína em alta concentração pode causar instabilidade do músculo detrusor e, conseqüentemente, perda involuntária de urina. Além disso, o café consumido de forma exagerada pode causar gastrite⁽¹⁹⁾. Verificou-se a preferência dos técnicos de enfermagem pelo café em detrimento de outras bebidas, muitas vezes sem levar em conta o valor nutricional, e

isso pode repercutir na saúde.

Quanto à percepção dos profissionais em relação à satisfação com as atividades exercidas no hospital pesquisado, 50(96%) sentem-se felizes ou realizados profissionalmente com o desempenho de suas funções, apesar da baixa valorização profissional, carga horária elevada e baixa remuneração. Não obstante, observou-se que a maioria dos entrevistados sente-se feliz, o que é importante para o seu bem-estar e repercute também na qualidade da assistência prestada.

Dentre os entrevistados, 15(29%) relataram que com frequência se sentem estressados devido ao trabalho. As atividades dos técnicos de enfermagem não envolvem apenas ações físicas, mas principalmente desgaste emocional, que pode provocar estresse, pois a pessoa doente exige, além de cuidados, também compreensão, carinho e paciência⁽²⁰⁾.

Entre as sugestões que contribuem para a melhoria das condições do trabalho os técnicos de enfermagem citaram: diminuição da carga horária de trabalho, melhores salários, alimentação oferecida pelo próprio hospital, valorização profissional, trabalho em equipe e treinamento.

A implementação efetiva e contínua de ações como capacitação e melhoria do inter-relacionamento e da remuneração se refletiria nos índices de satisfação no trabalho, o qual depende, em sua maior parte, do modelo de gestão adotado⁽⁵⁾.

Estes aspectos são relevantes e precisam ser discutidos quando o foco é a saúde do técnico de enfermagem, pois é necessário estar bem para poder cuidar do outro, e isso somente será alcançado quando o profissional estiver ciente dessa responsabilidade e a instituição também estiver preocupada com o bem-estar dos seus profissionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Do exposto pode-se inferir que são preocupantes as condições dos técnicos de enfermagem, pois se verificou que vários são os riscos à saúde a que estão expostos, pois, além de o ambiente em que trabalham ser insalubre, esses profissionais possuem uma carga horária de trabalho elevada, com jornadas duplas ou

triplas em mais de uma instituição, não lhes restando tempo suficiente para cuidar de si próprios.

Em face das longas jornadas de trabalho decorrentes dos múltiplos empregos que assumem, os técnicos de enfermagem ficam quase o tempo todo afastados da família, tornando-se cansados e estressados. Talvez o trabalhador não se dê conta, mas o corpo sente a falta de cuidados e isso se expressa por manifestações de doenças crônicas, as quais poderiam ser evitadas ou detectadas precocemente por meio de consultas médicas, mudanças de comportamento e estilo de vida, pois estas doenças muitas vezes podem ser resultantes do estresse e da falta de um acompanhamento clínico adequado.

Diante do exposto, pode-se constatar que a atual tendência na promoção da segurança e da saúde do trabalhador não deve incluir apenas os riscos ocupacionais (físicos, químicos e biológicos dos ambientes de trabalho), mas também os fatores psicossociais e ergonômicos inerentes ao tipo de profissão que ele exerce e a forma como isso interfere no bem-estar do trabalhador.

Foi possível identificar que a maioria dos participantes da pesquisa tem estilo de vida

inadequado, como, por exemplo, não ter o hábito de alimentação saudável, ingerir quantidade de água insuficiente e não fazer exercícios físicos regularmente, sendo algo contraditório quando se trata dos profissionais da área da saúde, que conhecem todos os benefícios relacionados à alimentação balanceada e à prática de atividade física.

Concluiu-se que os técnicos de enfermagem têm pouco tempo para o cuidado de si e precisam estar sensibilizados o suficiente para um estilo de vida mais saudável; mas também se verifica que os empregadores precisam fazer a sua parte para melhorar essa situação. Por isso considera-se imprescindível a participação dos gestores das instituições na elaboração de estratégias que visem à promoção da saúde do trabalhador de forma integral, não voltada apenas para as doenças ocupacionais.

Uma jornada de trabalho equilibrada e uma remuneração condizente beneficiam tanto os trabalhadores de enfermagem, que podem trabalhar com segurança e serenidade, quanto a instituição empregadora desses trabalhadores, cuja atuação se refletirá naquilo que buscam ambas as partes: a qualidade da assistência prestada.

NURSING ASSISTANTS AND CARE OF YOUR HEALTH: KNOWING THIS REALITY

ABSTRACT

This study aimed to investigate the health of nursing assistants working in a private hospital in Fortaleza-CE. This is a descriptive analysis, conducted in January and February 2009. Participants 52 nursing technicians and information were collected through a structured questionnaire. The data were analyzed by frequency distribution. One of the points raised was the calculation of Body Mass Index, 25 (48%) were underweight, 13 (25%) with normal weight, 13 (25%) were overweight and 1 (2%) first-degree obesity. 12 (23%) practiced physical exercises regularly and the majority, 40 (77%) did not make any kind of exercise. 40 (77%) performed regular preventive examinations and 44 (85%) did not smoke. 26 (65%) had normal blood pressure, 8 (20%) borderline normal, 4 (10%) mild hypertension and 2 (5%) moderate hypertension. It was found that most participants did not eat the ideal amount of water and also not have healthy eating habits. Thus, it is important that hospitals develop strategies aimed at the promotion of occupational health in a holistic manner, not focus only on occupational health.

Key words: Health. Workers. Nursing. Life Style.

TÉCNICOS DE ENFERMERÍA Y EL CUIDADO DE SU SALUD: CONOCIENDO ESTA REALIDAD

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo investigar la salud de los técnicos de enfermería que trabajan en un hospital privado en Fortaleza-Ce. Consiste en una investigación descriptiva analítica, realizada en enero y febrero de 2009. Participaron 52 técnicos de enfermería y las informaciones fueron recogidas por medio de cuestionario estructurado. Los datos fueron analizados mediante distribución de frecuencias. Con relación al índice de masa corpórea, 25 (48%) estaban abajo del peso normal, 13 (25%) con peso normal, 13 (25%) tenían sobrepeso y 1 (2%) obesidad de primer grado; 12 (23%) practican ejercicio físico con regularidad y 40 (77%) no hacían ningún tipo de ejercicio; 40 (77%) realizaban exámenes preventivos a menudo; 44 (85%) no fumaban; 26 (65%) presentaron presión arterial normal, 8 (20%) el límite normal, 4 (10%), hipertensión arterial leve y 2 (5%),

hipertensão moderada. Se verificó que la mayoría de los participantes no toman la cantidad de agua considerada ideal y tampoco poseen hábitos alimentarios saludables. Por lo tanto, es importante que las instituciones hospitalarias elaboren estrategias encaminadas a la promoción de la salud de los trabajadores de una manera integral, y no centrarse sólo en la salud ocupacional.

Palabras clave: Salud. Trabajadores. Enfermería. Estilo de Vida.

REFERÊNCIAS

1. Ministério da Saúde. A saúde do trabalhador [Internet]. 2008 out [acesso 2009 jan 28]. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=30426&janela=1
2. Ministério da Saúde. Política Nacional do Trabalhador [Internet]. 2008 out. [acesso 2009 jan 28]. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id_area=928
3. Santos JM, Oliveira EB, Moreira AC. Estresse, fator de risco para a saúde do enfermeiro em Centro de Terapia Intensiva. *Rev. enferm UERJ*. 2006;14(4):580-5.
4. Figueiredo F, Alvão MC. Ginástica laboral e ergonomia. Rio de Janeiro: Sprint; 2005.
5. Matsuda LM, Évora YDM. Ações desenvolvidas para a satisfação no trabalho da equipe de enfermagem de uma UTI-adulto. *Cienc Cuid Saude*. 2006;5(1):49-56.
6. Gil CA. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6a ed. São Paulo: Saraiva; 2007.
7. Spindola T, Santos SR. Mulher e trabalho: a história de vida de mães trabalhadoras de enfermagem. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2003;11(5):593-600.
8. Silva LG, Yamada KN. Estresse ocupacional em trabalhadores de uma unidade de internação de um Hospital Escola. *Cienc Cuid Saude*. 2008;7(1):98-105.
9. Damas KCA, Munari DB, Siqueira KM. Cuidando do cuidador: reflexões sobre o aprendizado dessa habilidade. *Rev eletr Enf*. [Internet]. 2004 [acesso 2009 abr 18];6(2):272-8. Disponível em: http://www.fen.ufg.br/revista/revista6_2/pdf/R1_cuidador.pdf.
10. Castro RM, Farias PNS. A produção científica sobre riscos ocupacionais que estão expostos os trabalhadores de enfermagem. *Esc Anna Nery*. 2008;12(2):364-9.
11. Ribeiro GJE, Shimizu E. Acidentes de trabalho com trabalhadores de enfermagem. *Rev Bras Enferm*. 2007;60(5):535-40.
12. Associação Brasileira para o estudo da obesidade e da síndrome metabólica. Calcule seu IMC (Índice de Massa Corporal). [Internet]. 2009 abr. [acesso 2009 abr 5]. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/calcule-seu-imc.shtml>
13. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília (DF); 2006.
14. Maia CO, Goldmeier S, Moraes MA, Boaz MR, Azzolin K. Modifiable risk factors for coronary artery disease among nursing staff of a general hospital. *Acta Paul Enferm*. 2007;20(2):138-42.
15. Beigel I, Barroso WJ. O trabalhador do setor saúde, a legislação e seus direitos sociais. *Bol Pneumol Sanit*. 2001;2(2):69-77.
16. Pedrosa RP, Drager DL. Hipertensão arterial sistêmica. *RBM Rev Bras Med*. 2008;65(12):74-84.
17. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Estimativas da incidência e mortalidade por câncer. Rio de Janeiro; 2002.
18. Franco ZCF, Sena-Arreguy C, Stuchi GAR. Avaliação de danos cardiovasculares segundo Framingham entre tabagistas internados numa instituição particular. *Cienc Cuid Saude*. 2008;7(1):13-20.
19. Higa R, Lopes R, Moraes BHM, Reis JM. Fatores de risco para incontinência urinária na mulher. *Rev Esc Enferm USP*. 2008;42(1):187-92.
20. Camelo HHS, Angerami SLE. Riscos psicossociais no trabalho que podem levar ao estresse: uma análise da literatura. *Cienc Cuid Saude*. 2008;7(2):232-40.

Endereço para correspondência: Islane Costa Ramos. Rua Paraguaçu, 1980, Serrinha, CEP: 60742-750, Fortaleza, Ceará.

Data de recebimento: 25/11/2010

Data de aprovação: 20/09/2010