

# **A INFLUÊNCIA DO TRABALHO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM**

**Por**

**Elton Ribas Vieira**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Gestão de Organização em saúde, Área de concentração Saúde EAD, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM,RS), pólo Tio Hugo, como requisito parcial para obtenção do grau de Especialista em Gestão da Organização Pública em Saúde.

Orientador: Prof<sup>ª</sup> Msc. Andressa de Andrade

Tio Hugo, RS, Brasil  
2012

**Universidade Federal de Santa Maria**  
**Programa de Pós-Graduação em Gestão de Organização Pública em Saúde**  
**Polo Tio Hugo**

A Comissão Examinadora, abaixo assinada, aprova a Dissertação de Trabalho de conclusão de Curso

**A INFLUÊNCIA DO TRABALHO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM**

elaborada por  
**ELTON RIBAS VIEIRA**

como requisito parcial para a obtenção do Grau de Especialista em Gestão da organização Pública em Saúde.

**COMISSÃO EXAMINADORA:**

**Andressa de Andrade**  
**Mestre – UFSM**  
**(Presidente/Orientador)**

**Ethel Bastos da Silva**  
**Mestre – UFSM**  
**Examinador**

**Maria Cocco da Costa**  
**Doutor – UFSM**  
**Examinador**

**Nilce Coelho Peixoto**  
**Doutor – UFSM**  
**Examinador**

Tio Hugo, 15 de Dezembro de 2012.

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, por ter me concedido a família, que me apoiou e ajudou a chegar até aqui. Muitas vezes quase cansado, tive vontade de dar um tempo, mas não podia fazer isto, porque além dos meus objetivos, tinha alguém torcendo por mim e fazendo esforços para que eu conseguisse concluir meu curso.

Dedico este trabalho em especial a meu filho Erick, o qual esteve e permanece até hoje em todos os momentos no meu pensamento e ao meu lado, apoiando-me, incentivando-me e que muitas vezes deixou de suas prioridades para suprir as minhas.

Ao meu pai e à minha mãe *in memoriam*, esta conquista é nossa, e peço a Deus que estejam sempre ao seu lado, iluminando e me protegendo, dando coragem para buscar meus objetivos. Bem sabem vocês foram exemplos em minha vida e agradeço por terem me proporcionado momentos marcantes. Sempre os amarei muito.

À Silvana pelos momentos felizes, pelo carinho e amor que sentimos que nos deixam sempre próximos. Que Deus nos ilumine sempre.

Muito obrigado aos meus mestres, que me mostraram o quão importante e séria é a jornada. Levarei seus ensinamentos e com certeza também passarei adiante o que aprendi e, sei que será de extrema importância na minha vida profissional.

Obrigado de coração aos meus amigos, colegas de profissão e professores, a minha orientadora Andressa de Andrade que me orientou para que conseguíssemos concluir o artigo de conclusão de curso, meus sinceros agradecimentos.

Elton Ribas Vieira

# **A INFLUÊNCIA DO TRABALHO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM**

## **RESUMO**

Trata-se de um trabalho de reflexão teórica, motivado pela experiência prévia como enfermeiro e da observação do ritmo de trabalho dos profissionais desta área. A enfermagem está profundamente envolvida na promoção, proteção e recuperação da saúde, porém, em muitas situações sofre por fatores estressores externos. Não raro os profissionais se veem impelidos a trabalhar em mais de um emprego e sofrem com a sobrecarga de trabalho. Com o passar do tempo os sinais do envelhecimento humano se acentuam e muitos não estão preparados para essa fase da vida. A partir do exposto objetivou-se verificar a influência do trabalho no processo de envelhecimento dos profissionais de enfermagem. Para conhecer melhor sobre o assunto foi realizado um levantamento bibliográfico a partir do acervo disponível na Universidade de Passo Fundo e também artigos e periódicos disponíveis em meio eletrônico. A partir destas leituras foi elaborado um artigo de reflexão teórica. Em primeira leitura dinâmica do material foram identificados os assuntos pertinentes ao tema e, após, foi realizada leitura aprofundada do material selecionado. Identificou-se alguns fatores que influenciam na qualidade de vida e posterior envelhecimento destes profissionais tais como: a necessidade constante de atualização, a valorização ou não do profissional na instituição, o ritmo de vida do indivíduo e a auto percepção do envelhecimento.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Equipe de enfermagem; Implicações do cotidiano.

## **ABSTRACT**

This is a theoretical work, motivated by previous experience as a nurse and the observation of the pace of work of professionals in this area. The nursing is deeply involved in the promotion, protection and health recovery, however, in many situations suffers by external stressful factors. Often professionals find themselves compelled to work more than one job and suffer from work overload. As times goes by the signs of the human aging are accentuated and many are not prepared to this stage of life. For additional information on the subject was conducted a bibliographical survey from the collection available at the University of Passo Fundo and also articles and journals available electronically, from these readings was elaborated a theoretical article. In the first reading were identified relevant subjects to the

topic. After, it was performed a detailed reading of the selected material. Some factors were identified that influence the quality of life and the subsequent aging of these professionals such as: the constant need to upgrade, the valuation or not of the professional in the institution, the pace of life of the individual and self-perception of aging.

**Key-words:** Aging; Quality of life; Nursery Staff; Everyday implications.

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	7
2	A relação enfermagem, qualidade de vida e envelhecimento.....	8
3	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
4	REFERÊNCIAS.....	14

# 1 INTRODUÇÃO

A enfermagem atua na promoção, proteção e recuperação da saúde e reabilitação das pessoas, respeitando os preceitos éticos e legais (COFEN, Resolução 240/2000. Cap I; Art. 1º). Ao mesmo tempo em que realiza cuidados, mas não se cuida, sofre com problemas físicos e psicológicos e acaba por desenvolver suas atividades de forma nem sempre eficiente e saudável. Os profissionais com frequência se deparam com a falta de estímulo e reconhecimento das chefias e muitas vezes ficam ressentidos com a falta de decisão. Isto tudo provoca um forte sentimento de desvalorização profissional e pessoal, levando ao desânimo, ao desinteresse, à fadiga e a uma relação desumanizada com o paciente (BETTINELLI, 2001).

Na maioria dos serviços de saúde o cronograma de trabalho prevê a necessidade de serviço em finais de semana e feriados. Porém, em nossa sociedade esses dias são especiais para o encontro entre familiares e lazer. Isso para alguns pode gerar descontentamento durante as atividades, sentimento de desvalorização por parte da instituição e afastamento do convívio familiar. Muitas vezes os profissionais se sujeitam a realizar duplas jornadas de trabalho para conseguir alcançar a satisfação de suas necessidades pessoais e familiares (FELLI, TRONCHIN, 2005).

Nesse sentido, o processo de envelhecimento do indivíduo durante o exercício profissional pode gerar consequências à saúde do trabalhador e em relação aos projetos pessoais, muitas vezes limitados e adiados, prejudicando o bem estar e a qualidade de vida das pessoas.

Todas as pessoas buscam o respeito profissional e uma remuneração que contemple todas as necessidades. O tema satisfação e motivação tem se destacado nos segmentos da produção como ferramenta indispensável na busca da qualidade e produtividade. Almejar a satisfação e buscar na motivação extrínseca, que se baseia em “recompensas” aos profissionais de enfermagem é condição necessária à qualidade da assistência (EVORA, 2003).

Há a necessidade de se respeitar de forma global a qualidade de vida humana digna, sobretudo na satisfação das necessidades mais elementares de suporte de vida, ou seja, os três alicerces da estrutura social, educação, saúde e alimentação (MINAYO, HARTZ, BUSS, 2000), tendo como consequência melhor disposição e melhores condições de saúde. Porém, por várias razões como falta de emprego, tempo, estresse diário devido a pressão imposta pela

sociedade, nem sempre o ser humano consegue desfrutar de uma vida realmente com boas expectativas.

A maioria dos seres humanos almeja um envelhecimento sem incapacidades, sejam elas físicas ou mentais. Pensando no envelhecimento saudável, muitas pessoas buscam rever seu estilo de vida passando a cuidar do corpo e da saúde através da adoção de bons hábitos alimentares e a prática rotineira de exercícios físicos.

O indivíduo não envelhece biologicamente da mesma forma que cronologicamente, uma vez que algumas pessoas com 60 anos de idade ou mais, estão em plena capacidade motora e física em virtude de seu ritmo de vida. O envelhecimento intrínseco refere-se às alterações provocadas pelo processo natural a que somos programados geneticamente. Já os extrínsecos são decorrentes de influências externas, das experiências vivenciadas, do auto cuidado, do ritmo, da qualidade de vida e dos fatores ambientais. Sendo que esses podem acelerar o processo como também reduzir, sendo ajustados por mecanismos e intervenções efetivas do cuidado de saúde (ROLIM, 2004).

No desempenho das atividades profissionais gradativamente o indivíduo se depara com a real situação de que está envelhecendo. A carreira profissional constitui-se em um patrimônio individual (PERROCA, et al., 2001) e a capacidade de expressão do sentimento é uma fonte de informação que demonstra envolvimento com algo ou alguém, (BETTINELLI, 2001), no caso o paciente.

Na profissão de enfermeiro independentemente do setor de trabalho, essas situações podem ser notadas, o que nos leva a refletir e buscar auxiliar os profissionais através da educação continuada para que verifiquem a importância do envelhecer com saúde. Durante as atividades do curso de Especialização em Gestão Pública em Saúde foi possível buscar mais conhecimentos a respeito do assunto. Com o objetivo de verificar a influência do trabalho no processo de envelhecimento dos profissionais de enfermagem formulo-se uma reflexão teórica, tendo como questão de pesquisa o seguinte: Qual a influência do ritmo de trabalho do enfermeiro sobre a qualidade de vida e o envelhecimento?

## **2 A relação Enfermagem, Qualidade de vida e Envelhecimento.**

Com as transformações da economia global o trabalho em enfermagem sofre impactos no que se refere ao emprego, salário e a jornada de trabalho (FELLI, TRONCHIN, 2005). Impõem-se novas relações marcadas, sobretudo por desregulamentação das relações de trabalho, novos mecanismos de gestão e exigências de novos perfis profissionais,



caracterizados pela ampliação das dimensões intelectuais do trabalho e pela polivalência e multifuncionalidade do empregado (PEDUZZI, 2005). O desenvolvimento das competências se desloca da qualificação para a capacidade de agregar valores, isto é, o saber agir de maneira responsável e reconhecida, reunindo os valores, mobilizações, integrando recursos, traduzindo-os em conhecimentos e capacidades (LEBOTERFF, 2003).

O impacto da globalização trouxe como consequências na prestação dos serviços de saúde o desemprego e a rotatividade da força de trabalho, o crescimento da terceirização de mão de obra com exclusão dos trabalhadores do mercado formal, comprometendo a garantia dos direitos sociais (FELLI, TRONCHIN, 2005). Com a procura por profissionais capacitados e competentes com foco na qualidade da prestação de serviço e a necessidade de atualização, nota-se que muitos profissionais sentem-se desvalorizados, quando não tem a oportunidade de qualificar-se, embora possuam experiência profissional. Há o sentimento de que o velho foi suplantado pelo novo.

A enfermagem por ser responsável pelo cuidado clínico individual aos pacientes, pela administração dos serviços de saúde e pelo gerenciamento dos problemas de saúde nos mais variados níveis de complexidade, depende de informações exatas e em tempo real (MASSAD et al., 2003). Não produz bens a serem estocados e comercializados e sim serviços que são consumidos no ato de sua produção, ou seja, no momento da assistência ao cliente, de forma coletiva, grupal ou individual, desta forma não ocorre um reconhecimento digno da remuneração salarial, justamente por não se poder estratificá-lo em percentuais de necessidade entre as pessoas que o consomem (FELLI, TRONCHIN, 2005; PEDUZZI, 2005). Enquanto prática que se insere no mundo do trabalho e na atenção à saúde, a enfermagem estabelece vínculos com as leis sociais e trabalhistas. Desta maneira na atualidade sofre o impacto de uma globalização excludente e das políticas de recorte neoliberal (FELLI, TRONCHIN, 2005).

No âmbito de trabalho, há elementos que atuam entre si e com o corpo do trabalhador gerando processos de desgaste. Estes elementos são denominados de carga de trabalho (KURCGANT, 2005). Como uma profissão de continuidade, a frente de trabalho da enfermagem atua 24 horas por dia e, como em muitos locais, não há mão de obra suficiente para suprir as necessidades rotineiras, ocorre também a necessidade de substituir colegas em licença gestante, férias, folgas e atestados, os trabalhadores desta área não possuem a garantia de turno fixo, o que prejudica qualquer tentativa de adaptação (BOLLER, 2004). A sobrecarga de serviço de qualquer forma, pode levar os indivíduos ao estresse que se

manifesta de várias formas de acordo com o organismo de cada um, desenvolvendo desde sintomas como cefaléia, dor de estômago, insônia, irritabilidade e prejuízos nas relações de jornada de trabalho, sociais e familiares (GODOY et al, 2003). Ainda pela natureza da atividade do cuidado, o trabalhador de saúde e de enfermagem lida no seu cotidiano com grandes paradoxos, podendo citar a morte e a vida, a dor e o prazer (KURCGANT, 2005).

Com isso muitos trabalhadores se veem cansados e passam a sofrer física e psicologicamente. Os processos saúde-doença são expressos nas dimensões do corpo biopsíquico dos trabalhadores de enfermagem pelo desgaste por eles sofrido, provocado pela exposição às cargas de trabalho, geradas nos processos de trabalho e nos processos geradores de valor a que estes trabalhadores estão submetidos (FELLI, TRONCHIN, 2005). Os estressores desafiam a capacidade de adaptação da pessoa, e desta forma elas necessitam de ajuda e auxílio de outras pessoas (POTTER; PERRY, 2004).

Com o tempo de serviço os problemas de falta de saúde começam a evidenciar-se com ingressos de laudos, visitas ao médico da instituição e diminuição da produtividade notada. Muitas vezes se faz necessário uma troca de setor para onde se exija menos da parte física. Os sinais físicos se acentuam e acabam por configurar a nova etapa da vida que pode ser reconhecida e construída de diversas formas dependendo do ângulo observado e sentido por cada um (ALMEIDA, 2004).

Melhor seria se durante o processo de trabalho pudéssemos diminuir o ritmo intenso das tarefas executadas pela enfermagem com estratégias de planejamento, controle, avaliação na realização das atividades, propiciando assim uma melhor qualidade no atendimento ao cliente e o controle de doenças ocupacionais aos trabalhadores (FELLI, TRONCHIN, 2005). Por exemplo, a flexibilização no horário de trabalho proporciona várias vantagens tanto ao funcionário como para a empresa, sendo que a adequação do horário permite conseguir programar seus compromissos pessoais e assim, reduzir algumas das tradicionais causas de atraso e faltas. Com a melhora da adequação nos horários os profissionais ficam mais satisfeitos e empolgados com o trabalho (BOHLANDER, 2005).

Falando-se em remuneração do trabalho como forma de motivação e valorização pode-se lembrar de que ninguém trabalha de graça e sim como parceiro da organização onde atua; sendo que cada funcionário está interessado em investir com a força de trabalho, dedicação e esforço pessoal, conhecimentos e habilidades desde que receba uma retribuição adequada chamada de remuneração (CHIAVENATO, 2004).

Quando os aspectos saudáveis são potencializados há o favorecimento da saúde mental

e física do trabalhador, exemplo disso são: políticas de ginástica laboral, pausas dentro da rotina do trabalho e novas perspectivas de promoção à saúde, auxiliando na qualidade de vida (KURCGANT, 2005).

Quando se fala em saúde, esta não pode ser entendida como uma propriedade estável para toda a vida, a mesma esta sujeita a mudanças rápidas, sendo bastante influenciada pelas ações do indivíduo (WEINECK, 2003). Pode-se considerar como fator determinante para uma melhor qualidade de vida o acesso aos serviços básicos, meio ambiente limpo, respeito pelos direitos humanos, bons governos (PORTELLA et al, 2004). Pensar em Qualidade de vida do profissional de enfermagem é pensar no profissional e em propostas que possibilitem uma real autonomia, com prática crítica e reflexiva que mostre seu potencial, repensando o processo e buscando alternativas que valorizem a contribuição de cada um no desenvolvimento do trabalho coletivo. Implantar medidas que contribuam para melhorar a jornada de trabalho, a elaboração de um plano de capacitação viável e a implantação de monitoramento periódico à saúde, com remuneração adequada, justa e com pessoal e equipamentos sem preocupar-se somente com a produção (GELBECKE 2002).

A concepção individual dos profissionais de enfermagem sobre a sua qualidade de vida relaciona-se a vários fatores, tais como: satisfação das necessidades humanas básicas, realização de seus sonhos e desejos, possibilidades de exercer o auto cuidado, além de ter corpo e mente sã. Algumas vezes variam de acordo com a jornada de trabalho, as condições do ambiente, local onde desenvolvem sua jornada, de interferências na vida particular, da remuneração e da satisfação com que exerce o seu trabalho. (ROCHA; FELLI, 2004). Para os trabalhadores de enfermagem, ter qualidade de vida no trabalho é ter recursos materiais e humanos, ambientes agradáveis e condições de trabalho, remuneração adequada para que satisfaçam as suas necessidades básicas humanas, ter liberdade de escolha e expressão, ter diálogo e companheirismo entre a equipe e poder conciliar tranquilamente a vida particular com o seu trabalho (SOUZA, 2003).

Melhorar a auto estima que pode ser entendida como: o sentimento de auto valorização, e avaliação que o individuo faz e mantém sobre si próprio, como uma necessidade humana básica (POTTER; PERRY, 2004), pode levar a felicidade profissional. Esta pode ser entendida como o fato de sentir o prazer tanto nas grandes realizações, bem como nas pequenas conquistas. E devemos ser felizes durante todo o trajeto e não somente na chegada ou na obtenção de resultados positivos, pois realiza mais e melhor seus projetos pessoais toda a pessoa que trabalha contente e com dinamismo, duas características dos quais

sempre estão vencendo e derrubando barreiras (QUEIROZ, 2008).

Aprendemos ao longo dos anos a equilibrar o caráter, a responsabilidade, a dignidade, enfim, vários conceitos éticos e morais que formam uma pessoa a ser correta em todos os momentos de sua vida, em seu estilo de viver, não nos esquecendo que somos seres humanos frágeis, divididos entre a razão e a emoção, mas prontos para decidir o caminho a ser tomado; por isso, a humanização é o ato de tornar a vida do ser humano aceitável (SANTOS, 2007).

O envelhecimento é um fenômeno mundial e como tal as sociedades estão buscando organizar-se para preparar a longevidade saudável da população. O envelhecer se apresenta como uma nova etapa da vida expressa por transformações fisiológicas e biológicas que demandam adaptação e aceitação. É um processo normal de alterações do corpo, que se inicia logo após o nascimento e continua ao longo da vida. Como é uma ocorrência normal espera-se que a velhice seja como todas as outras etapas da vida humana (SMELTZER, BARE, 2006).

O envelhecimento populacional traz consigo uma grande preocupação relacionada ao impacto e as consequências sofridas pela sociedade, em razão do pouco conhecimento que se tem a respeito (SCORTEGAGNA, 2004). Boas condições de vida para o envelhecer, podem ser interpretadas com o fato de o indivíduo poder se sentir melhor conseguindo cumprir adequadamente suas funções básicas diárias, vivendo de forma independente, livre de doenças, engajando-se com a vida e a competência física e mental (ROLIM; FORTI, 2004). Porém, o envelhecer tem sido estigmatizado como período de enfermidade, fraqueza e inutilidade resultando em ações curativas e não preventivas mais assistenciais e menos promocionais (SCORTEGAGNA, 2004).

Do ponto de vista biológico, o envelhecimento é um processo característico de todos os seres vivos e, de uma forma geral, tem sido definido como uma perda progressiva das capacidades fisiológicas que culmina com a morte. As alterações ocorridas com o envelhecimento nos levam a perceber quanto é frágil o nosso organismo. Manifesta-se inicialmente no sistema músculo esquelético, com mudanças na aparência física e estrutural do funcionamento do organismo, modificações teciduais e tegumentares, diminuição da massa muscular e capacidade de força, além de comprometimento do sistema ósteo-articular em alguns casos. Porém, as alterações mais importantes ocorrem no sistema cardiovascular e cardiopulmonar, que comprometem com maior grau a qualidade de vida. Como consequência há o surgimento de patologias como a hipertensão arterial e diabetes (TOURINHO FILHO, 2003). Várias correntes teóricas estudam as formas de envelhecer. Sabe-se que as alterações

celulares e extracelulares provocam mudança na aparência física e um declínio na função, modificando mensuravelmente a constituição corporal, sendo a função mental ameaçada pelo estresse físico e emocional (BRUNNER; SUDDARTH, 2005).

O que representa esta nova etapa de vida é expresso pelas atividades sociais e culturais, estando vinculada a nova imagem. Os indivíduos constroem novos significados, que favorecem a uma participação social, auto-valorização e convívio com suas perdas e transformações (MAZO, 2001). A aposentadoria pode ser vista como uma mudança de ritmo e rotina, uma multiplicidade de atividades e contatos sociais, bem como oportunidade de viver e aproveitar a vida. Porém muitas vezes ela nem pode ser desfrutada, porque a pensão é insuficiente para a manutenção da família, podendo resultar num período de empobrecimento, dada a depreciação constante de seu valor e como consequência a necessidade de complementação de renda com outro trabalho remunerado. (CHIAVENATO, 2004).

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Muitas vezes o significado do termo qualidade de vida está intimamente ligado ao envelhecer saudável, que a maioria dos seres humanos almejam, ou seja, envelhecimento sem incapacidades, sejam elas físicas ou mentais. O envelhecimento é um fenômeno mundial; a partir disto as sociedades, estão organizando-se para preparar a longevidade saudável da população.

A qualidade de vida é o resultado de uma combinação entre o bem estar físico, emocional, social, familiar e econômico; quando um indivíduo possui convivência harmoniosa com colegas de profissão, família, comunidade, e aliado a estes fatores, o mesmo possui um bom estilo de vida, diz-se que possui qualidade de vida adequada e por conseguinte, melhor disposição e melhores condições de saúde, tudo isto reflete de forma adequada tanto emocionalmente quanto fisicamente. Porém, muitas vezes, por razões várias, como falta de emprego, falta de tempo, estresse diário, devido à toda pressão imposta pela sociedade em que vivemos nem sempre o ser humano consegue desfrutar de uma vida realmente com boa expectativa.

Devido a vários fatores como: cultura, convívio com amigos, família, nível educacional, condições financeiras, as pessoas optam ou não pela atenção adequada à sua saúde; os indivíduos que adquirem o hábito de cuidar do próprio corpo sentem a necessidade de realizar exercícios físicos, utilizar uma alimentação balanceada, sentindo-se melhor tanto

física quanto psicologicamente. Estes hábitos não impedem o envelhecimento, porém auxiliam na manutenção das capacidades vitais, manutenção de um condicionamento físico adequado, prevenção de doenças crônicas como diabetes e hipertensão, manutenção da autonomia para as atividades da vida diária e atividades instrumentais da vida cotidiana.

A profissão de enfermagem envolve desgastes ímpares, pois no desenvolvimento de suas atividades o profissional enfermeiro depara-se com diversas situações limites, tanto no desgaste cotidiano do próprio trabalho físico, quanto o desgaste emocional no trato com os problemas de saúde dos seus pacientes. Por outro lado os serviços de saúde cada vez mais exigem produtividade e multi conhecimentos de seus funcionários, esses fatores além dos já intrínsecos da profissão. Esses confrontos potencializam processos de desgaste que podem acelerar o processo de envelhecimento físico.

Através desta pesquisa conseguimos alcançar os objetivos inicialmente propostos de verificar a influência do trabalho no processo de envelhecimento dos profissionais de enfermagem. Embora os profissionais trabalhem durante o período necessário para a aposentadoria após esta, por vários fatores, como gostar da profissão e necessidade financeira, continuam desenvolvendo suas atividades, dificultando uma qualidade de vida adequada e um envelhecer saudável.

Faz-se necessário diante da situação exposta o desenvolvimento de um novo pensamento sobre o processo de trabalho. Uma vez que longas jornadas, muitas vezes extenuantes devido ao seu ritmo, acabam por atrapalhar momentos de lazer com a família. A má remuneração por sua vez é fator impeditivo para que o profissional atualize-se ou possa ter somente um emprego.

Sugere-se que as instituições estabeleçam estratégias, de promoção e proteção da saúde de seus funcionários, bem como, melhor valorização pessoal e profissional durante a sua trajetória dentro da empresa, tendo como consequência profissionais saudáveis, mais motivados para desempenhar suas atividades de forma adequada e satisfatória tanto para a empresa quanto para a instituição.

#### **4 REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, Sionara Tamanini, Análise da estabilidade postural de idosos sedentários praticantes de exercício físico regular. **Revista Brasileira de Ciência do envelhecimento humano, 2004.** Periódicos – Acervo 65626 – UPF

BETINELLI, Luiz Antonio. **Demonstrando consciência Solidária nas Relações do**

**Cuidado Hospitalar – Fazendo Emergir o Sentido da Vida.** Florianópolis 12/2001. Tese apresentada ao programa de pós Graduação em Enfermagem da UFSC como requisito para obtenção de Doutor em Enfermagem.,

BOHLANDER, George W., **Administração de Recursos humanos**, São Paulo, Thompson, 2005.

BOLLER, Erika. **O enfrentamento do Estresse na Enfermagem.** Passo Fundo, Editora Berthier, 2004.

BRUNNER & SUDDARTH. **Tratado de Enfermagem médico cirúrgica. Smeltezer;Bare.** 10 edição, volume 01, editora Guanabara Koogan, 2005.

Conselho Federal de Enfermagem - COFEN, Resolução 240/2000. Cap. I; Art. 1º

CHIAVENATO, Idalberto, **Gestão de pessoas, e o novo papel dos recursos humanos nas organizações**, RJ, Elsevier 2004 – 9 edição.

EVORA. Processo de informação em Enfermagem. São Paulo – EPU, Reimp. 2003.

FELLI, Vanda E. A. & TRONCHIN, Daisy Maria. **A qualidade de vida no trabalho e a saúde do trabalho de enfermagem.** In: KURCGANT, Paulina. Gerenciamento em Enfermagem. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GELBECKE, F.L. **Qualidade de vida e organização do trabalho: questões relevantes para a enfermagem.** In: CIANCIARULLO T.I; CORNETA, V.K. Saúde desenvolvimento e globalização: um desafio para os gestores do terceiro milênio. São Paulo: Ícone, 2002.p.199-227.

GODOY, R. M. et al. **Estresse em enfermagem: uma análise do conhecimento produzido na literatura no período de 1982 a 2001.** Texto e Contexto Enfermagem, Florianópolis, v.12, n.4, p.486-49, out./dez. 2003.

KURCGANT, Paulina. **Administração em Enfermagem.** São Paulo: EPU, 2005.

LEBOTERFF, G. **Desenvolvendo a competência dos profissionais.** POA, Artmed, 2003.

MASSAD, E., MARIN, H. de F.; NETO, Azevedo, R.S. de (EDS). **O prontuário eletrônico do paciente na assistência, informação e conhecimento médico.** São Paulo. Morim 2003.

MINAYO, M.S.C.; HARTZ, Z.M.A.; BUSS, P.M. - **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário.** Ciência e Saúde Coletiva- n.05, vol.01, 2000.

MAZO, G.Z. LOPES, M.A.; BENEDETTI, T.B. **Atividades Físicas e o Idoso.** POA, Sulina 2001.

PEDUZZI, Marina Ciampone, MARIO, Helena Trench. **Trabalho em equipe e processo grupal.** IN Kucgant, Paulina Gerenciamento em Enfermagem. RJ. Guanabara Koogam 2005.

PERROCA, M. G. **Instrumento de classificação de pacientes de Perroca: Validação clínica.** S.P 2001. Tese de Doutorado Escola de Enfermagem, USP, 2001.

PORTELLA, Marilene R. **Grupos de Terceira Idade: a construção do envelhecer saudável.** Passo Fundo : UPF, 2004.

PORTELLA, Marilene R; PASQUALOTTI, Adriano; BETTINELLI, Luiz A. **Humanização da velhice: reflexões acerca do envelhecimento e o sentido da vida.** In. PESSINI, Leo; BERTACHINI, Luciana. (orgs). Humanização e cuidados paliativos. São Paulo: Edições Loyola, 2004.

POTTER, Patrícia A; PERRY, Anne. **Fundamentos da enfermagem: Conceitos, processo e prática.** 5º ed., v2, Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan S.A, 2004.

QUEIROZ, Eugenio Sales. Descobrir o prazer no trabalho. Disponível em <http://WWW.RH.Com.Br/imprima.php?cod=4205>, acesso em 19 de outubro de 2008.

ROCHA, Sandra de Souza Lima; FELLI, Vanda Elisa Andrés. **Qualidade de vida no trabalho docente de enfermagem.** Revista Latino-Americana de Enfermagem. Ribeirão Preto. V.12, n.1, 2004.

ROLIM, Flavia S.; FORTI, Vera A. M. **Envelhecimento e atividade física auxiliando na manutenção da qualidade de vida.** In: DIOGO, Maria J.; NERI, Anita L.; CACHION, M. **Saúde e qualidade de vida na velhice.** São Paulo: Alinea, 2004.

SANTOS, Nívea C. Moreira. **Urgência e Emergência para a Enfermagem:** do atendimento pré hospitalar APH à sala de emergência. 4.ed. São Paulo: Látria, 2007.

SCORTEGAGNA, Silvana Alba; CIONARA, Ribeira Beninca (ORG) **Interfaces da Psicologia com a saúde.** Ed. UPF, 2004.

SOUZA, T. M. **O gerenciamento no cotidiano de uma terapia intensiva pediátrica e neonatal e a qualidade de vida no trabalho da equipe de enfermagem.** Dissertação de mestrado apresentada na Escola de Enfermagem, USP, 2003.

SMELTZER, Suzane C., BARE, Brenda G. Tratando de Enfermagem médico cirúrgica. Rio Janeiro, 10 edição, Volume 01. Guanabara Koogan 2006.

TOURINHO FILHO, Hugo. **Aspectos fisiológicos de envelhecimento: a visão de um filho.** In: BOTH, Agostinho; BORBOSA, Márcia H.; BENINCA, Ciomara R. S. **Envelhecimento humano: múltiplos olhares,** Passo Fundo: UPF, 2003.

U.F.R.G.S Conselho Nacional de Saúde, **Resolução de nº 196 de 10 de outubro de 1996,** disponível em [www.ufrgs.br/bioetica](http://www.ufrgs.br/bioetica), acessado dia 05/03/2007.

WEINECK, Jugen: **Treinamento ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico.** 9 edição, São Paulo, Manole 2003.