

SOBRECARGA DE TRABALHO: UMA ROTA SILENCIOSA PARA O DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNTs)

Tânia Beatriz Gaspar de Souza¹.

Faculdade Venda Nova do Imigrante (FAVENI), Vitória, Espírito Santo.

<http://lattes.cnpq.br/5989244251520303>

RESUMO: A rotina laboral tem se mostrado um fator determinante no estilo de vida do trabalhador, impactando diretamente sua saúde física, mental e social. Embora orientações médicas comumente recomendem hábitos saudáveis, como boa alimentação, atividade física e abandono do tabagismo e do consumo excessivo de álcool, é essencial também considerar o estresse e a sobrecarga de trabalho como fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes mellitus (DM). Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre a sobrecarga laboral e o surgimento de DCNTs, por meio de uma revisão de literatura com artigos publicados entre 2019 e 2025, em português, nas bases Scielo, Lilacs e PubMed. Os resultados apontam que trabalhadores submetidos a jornadas prolongadas, especialmente noturnas, apresentam maior prevalência de tabagismo, alimentação industrializada e sedentarismo, além de menor tempo e disposição para o autocuidado. Esses fatores os tornam mais vulneráveis ao adoecimento crônico. Diante disso, destaca-se a importância da atuação conjunta entre instituições empresariais e profissionais da saúde do trabalhador, promovendo ações de educação em saúde, monitoramento de riscos e estratégias de prevenção de DCNTs e outros agravos à saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Estilo de Vida Saudável. Carga de Trabalho. Doença Crônica.

WORK OVERLOAD: A SILENT PATHWAY TO THE DEVELOPMENT OF NON-COMMUNICABLE CHRONIC DISEASES (NCDs)

ABSTRACT: Work routine has proven to be a determining factor in the lifestyle of workers, directly impacting their physical, mental, and social health. Although medical guidelines commonly recommend healthy habits, such as proper nutrition, physical activity, and the cessation of smoking and excessive alcohol consumption, it is also essential to consider stress and work overload as risk factors for the development of noncommunicable chronic diseases (NCDs), such as systemic arterial hypertension (SAH) and diabetes mellitus (DM). This study aimed to analyze the relationship between work overload and the onset of NCDs

through a literature review of articles published between 2019 and 2025, in Portuguese, in the Scielo, Lilacs, and PubMed databases. The findings reveal that workers subjected to long working hours, especially night shifts, show a higher prevalence of smoking, processed food consumption, and physical inactivity, as well as reduced time and energy for self-care, making them more vulnerable to chronic illness. Therefore, joint efforts between companies and occupational health professionals are necessary to ensure access to health education, risk factor monitoring, and the prevention of NCDs and other work-related health issues.

KEYWORDS: Healthy Lifestyle. Workload. Chronic Disease.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, as transformações sociais, econômicas e tecnológicas alteraram profundamente a dinâmica das relações de trabalho, promovendo mudanças nos modos de vida da população economicamente ativa. Tendo a produtividade como principal parâmetro de sucesso, a rotina laboral passou a exigir cada vez mais dos trabalhadores, tanto física, quanto emocionalmente (AZAMBUJA; DIAS; BOTTCHEER, 2019). Tais exigências repercutem diretamente na saúde e geram impactos que vão além do ambiente profissional, influenciando também as relações, o cotidiano e a saúde (ARANTES et al., 2023).

Neste cenário, observam-se alterações significativas no estilo de vida da população, com o aumento do sedentarismo, da má alimentação, do consumo de substâncias nocivas e da redução do tempo dedicado ao autocuidado (NETO; ARAÚJO; SOUSA, 2020). Tais condições estão diretamente relacionados ao desenvolvimento de diversos agravos à saúde, em especial, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), que foram a principal causa de morte no continente americano entre os anos 2000 e 2019, com uma taxa de mortalidade de 412 mortes por 100 mil habitantes, homens e mulheres (PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION, 2025)

A Organização Mundial de Saúde afirma que a diabetes mellitus (DM) e as doenças do sistema circulatório, incluindo a hipertensão arterial sistêmica (HAS), estão entre os quatro grupos de agravos responsáveis por 80% de todas as mortes prematuras por DCNTs, juntamente com o câncer e as doenças respiratórias crônicas (DRC). A agência reitera que o ambiente social, comercial e físico são os principais impulsionadores dos fatores de risco comportamentais: tabagismo, uso excessivo de álcool, má alimentação e sedentarismo (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2024).

Portanto, compreender a influência da organização do trabalho no estilo de vida do trabalhador e nos desfechos de saúde tem se tornado uma preocupação crescente da saúde pública e da Enfermagem do Trabalho (AZAMBUJA; DIAS; BOTTCHEER, 2019).

O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNTs no Brasil destaca que essas enfermidades representam a maior carga de morbimortalidade no país, sendo responsáveis por 74% das mortes, com impacto direto na força de trabalho e nos sistemas de

seguridade social (BRASIL, 2021). O plano aponta ainda que grande parte dessas doenças pode ser evitada ou controlada por meio de intervenções intersetoriais que contemplem a reorganização do trabalho, a promoção de estilos de vida saudáveis e o fortalecimento da atenção primária à saúde.

Embora o trabalho seja reconhecido como fator influente no bem-estar geral, por muitas vezes as estratégias de promoção da saúde ainda se restringem à orientação sobre mudanças individuais de comportamento, como melhorar a alimentação ou iniciar a prática de atividades físicas (QUEIROZ et al., 2023). No entanto, tais intervenções não levam em consideração o contexto ocupacional e a estrutura organizacional que frequentemente impedem que o trabalhador implemente essas mudanças em sua rotina. Destarte, surge o seguinte problema de pesquisa: de que forma a sobrecarga de trabalho contribui para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis?

Parte-se da hipótese de que a sobrecarga laboral, caracterizada por longas jornadas, pressão constante por produtividade, acúmulo de funções e ausência de pausas adequadas, está diretamente relacionada ao aumento da incidência de DCNTs entre os trabalhadores. A exposição contínua a ambientes laborais estressantes pode contribuir para a adoção de comportamentos de risco, como alimentação inadequada, sedentarismo, tabagismo e consumo abusivo de álcool. Além disso, essa condição pode gerar alterações fisiológicas, como o aumento da liberação de cortisol, favorecendo a resistência à insulina e o aumento da pressão arterial, fatores diretamente ligados ao desenvolvimento de DM e HAS (PINETTI et al., 2019).

Portanto, esta pesquisa se justifica pela relevância crescente das DCNTs como principal causa de morbimortalidade no Brasil e no mundo, além de seu impacto econômico e social (BRASIL, 2021). Considerando que grande parte da população adulta se encontra inserida no mercado de trabalho, torna-se urgente compreender como o contexto ocupacional interfere na saúde dos indivíduos (SOUZA et al., 2020).

OBJETIVO

Objetivou-se, principalmente, conhecer a relação entre a sobrecarga de trabalho e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Como objetivos específicos, propôs-se: revisar a literatura científica recente sobre os impactos da carga de trabalho na saúde dos trabalhadores; identificar os principais fatores de risco ocupacionais associados às DCNTs; e discutir o papel da Enfermagem do Trabalho na prevenção e no manejo desses agravos no contexto laboral.

METODOLOGIA

A pesquisa desenvolvida possui caráter bibliográfico, com base em materiais já publicados em artigos científicos, documentos técnicos e literatura especializada sobre

doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), saúde do trabalhador e as estratégias de prevenção e promoção da saúde no ambiente laboral, com ênfase no papel da Enfermagem do Trabalho.

A metodologia adotada para a realização deste estudo consistiu em uma revisão integrativa da literatura, com busca sistematizada nas bases de dados SciELO, LILACS, PubMed e BDENF, utilizando os descritores em ciências da saúde (DeCS) “enfermagem do trabalho”, “estilo de vida saudável”, “carga de trabalho”, “doença crônica” e “fatores de risco”, combinados por meio do operador booleano “AND”. Foram incluídos artigos publicados entre 2019 e 2025, disponíveis em texto completo, no idioma português. Após a leitura dos títulos e resumos, foram selecionados 32 artigos para leitura na íntegra, dos quais 18 compuseram a análise final. Os demais foram descartados por não abordarem diretamente a relação entre sobrecarga de trabalho e DCNTs, ou por apresentarem metodologias incompatíveis com os critérios de inclusão, como estudos exclusivamente teóricos ou com foco em populações não trabalhadoras. A análise dos artigos selecionados permitiu identificar padrões recorrentes entre as condições laborais adversas e os desfechos clínicos em saúde, contribuindo para a fundamentação teórica e prática da discussão proposta.

Conforme destaca Carvalho (2019), a revisão de literatura é essencial na pesquisa científica, pois contextualiza o cenário atual, identifica inconsistências e estimula novos estudos, a partir da síntese de trabalhos existentes. Ao adotar esse método, a pesquisa busca contribuir para o avanço do conhecimento científico e para a melhoria das práticas de prevenção e promoção da saúde no ambiente laboral.

Como fontes para coleta de dados, optou-se por artigos científicos selecionados com base em critérios de relevância temática, atualidade e rigor metodológico. Dentre os instrumentos utilizados, destacam-se a análise de produções científicas indexadas, bem como documentos de caráter normativo e técnico relacionados à saúde coletiva e ocupacional, como diretrizes do Ministério da Saúde, protocolos de atenção às DCNTs e legislações pertinentes à atuação da Enfermagem no ambiente de trabalho.

A seleção bibliográfica seguiu uma abordagem analítica e crítica, com foco na identificação de padrões, contradições, lacunas e concordâncias nas produções revisadas. Esta metodologia é adequada quando se busca “compreender o fenômeno a partir do cruzamento entre evidências teóricas e dados empíricos preexistentes” (ARANTES et al., 2023, p. 3). Além disso, o cruzamento dos dados obtidos permitirá discutir os principais fatores de risco, como tabagismo, sedentarismo, estresse laboral e alimentação inadequada, que são recorrentemente citados na literatura recente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados convergem ao demonstrar que a sobrecarga de trabalho, especialmente vivenciada em contextos de jornadas extensas, turnos noturnos

e ambientes organizacionais altamente estressantes, tem se mostrado um fator agravante ou desencadeador do adoecimento crônico de trabalhadores (DIAS et al., 2023; NETO; ARAÚJO; SOUSA, 2020; SOUZA et al., 2024).

A exposição prolongada a essas condições está relacionada ao aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial sistêmica, a diabetes mellitus e doenças cardiovasculares (FELICIANO, VILELA, OLIVEIRA, 2023).

Ainda no estudo dos autores Dias et al. (2023, p. 2), “as DCNTs são atribuídas, em grande parte, ao modo como as pessoas vivem, trabalham e envelhecem”. Os fatores de risco modificáveis, como sedentarismo, má alimentação, tabagismo e consumo de álcool, são destacados por Silva, Rezende e Lins (2023), os quais ressaltam que “a rotina alimentar e a ausência de planejamento são fatores diretamente relacionados ao desenvolvimento dessas patologias” (SILVA; REZENDE; LINS, 2023, p. 2).

No que tange a saúde pública, os Cadernos de Atenção Básica nº 36 e nº 37, são diretrizes fundamentais para apoiar a atuação dos profissionais de saúde, especialmente os enfermeiros. Esses documentos reforçam a importância da abordagem multiprofissional, da educação em saúde e do acompanhamento longitudinal como pilares para a prevenção de complicações e redução de internações hospitalares relacionadas à hipertensão arterial e diabetes mellitus, duas das DCNTs mais prevalentes no país (BRASIL, 201a; 2013b).

Nesse sentido, a Enfermagem do Trabalho, conforme defendem Aragão et al. (2020) e Arantes et al. (2023), exerce um papel estratégico por meio de programas que incentivam hábitos saudáveis, acompanhamento epidemiológico e suporte emocional. Segundo Pinetti et al. (2019, p. 4), “a atuação da enfermagem deve ser preventiva, propositiva e contínua, a fim de reduzir a carga de adoecimento entre os trabalhadores e promover o autocuidado”.

A relevância da atuação do enfermeiro do trabalho em ambientes laborais estressantes é destacada por Neto, Araújo e Sousa (2020, p. 2), ao afirmarem que “as condições psicossociais desfavoráveis do trabalho, como o trabalho passivo, associaram-se à hipertensão arterial sistêmica e ao diabetes mellitus”. Isso reforça a necessidade de ações integradas entre os profissionais de saúde e os gestores de recursos humanos.

A literatura também aponta que a sobrecarga de trabalho pode gerar efeitos psicofisiológicos relevantes, como o aumento do estresse crônico, da fadiga e da desregulação hormonal, especialmente em ambientes laborais com baixa autonomia, demandas excessivas e ausência de suporte social (FABRICIO et al., 2023; FELICIANO; VILELA; OLIVEIRA, 2023).

Fernandes et al. (2022) afirmam que em muitos casos, o trabalhador tem pouco ou nenhum controle sobre a demanda e volume de trabalho e adota comportamentos compensatórios, como o consumo de alimentos ultraprocessados ou o uso abusivo de substâncias nocivas, o que agrava ainda mais sua condição de saúde e dificulta o rompimento do ciclo de adoecimento. Essas observações reiteram a importância de compreender o

trabalho não apenas como fator econômico, mas como determinante social da saúde.

Além disso, observou-se que, embora a maioria dos estudos reconheça o impacto da sobrecarga laboral na saúde física e mental dos trabalhadores, destaca-se uma importante lacuna na literatura: a escassez de estudos que proponham intervenções específicas centradas na atuação da Enfermagem do Trabalho nesse cenário. Muitos artigos analisados limitam-se a descrever fatores de risco e desfechos de saúde, sem avançar para recomendações práticas ou estratégias concretas de cuidado e prevenção.

Essa ausência evidencia a necessidade urgente de expandir a produção científica com foco na aplicação prática das intervenções de enfermagem, principalmente em programas institucionais de promoção da saúde ocupacional. Considerando a complexidade e diversidade dos ambientes organizacionais atuais, é fundamental que as próximas pesquisas investiguem e desenvolvam abordagens propositivas e eficazes para apoiar a saúde do trabalhador.

Portanto, a presente revisão não apenas sintetiza os conhecimentos já existentes, mas também se propõe a contribuir para o fortalecimento e o desenvolvimento de estratégias inovadoras no campo da saúde ocupacional, ressaltando o papel estratégico do enfermeiro ocupacional como agente de prevenção e promoção da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A organização do trabalho, suas exigências e a forma como afeta os hábitos cotidianos dos trabalhadores são determinantes relevantes no desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). Fatores como longas jornadas, trabalho em turnos e exposição contínua a estressores ocupacionais estão associados ao comprometimento da saúde física e mental, agravando condições pré-existentes ou favorecendo o surgimento de novos agravos. Nesse contexto, o estilo de vida torna-se não apenas um reflexo das condições laborais, mas também um fator de risco ou proteção diretamente relacionados à carga de trabalho.

A Enfermagem do Trabalho, como prática especializada e inserida nos serviços de saúde ocupacional, desempenha um papel estratégico na identificação precoce de fatores de risco, no acompanhamento dos trabalhadores e na promoção de saúde por meio de ações educativas e de vigilância. O suporte emocional, a promoção de atividades físicas, alimentação saudável e intervenções voltadas ao autocuidado são iniciativas que impactam positivamente na prevenção das DCNTs e na melhoria da qualidade de vida dos profissionais.

Portanto, conclui-se que é imprescindível o fortalecimento das políticas públicas e das práticas institucionais que assegurem condições adequadas para a atuação da Enfermagem do Trabalho. A integração entre gestão, profissionais de saúde e trabalhadores é essencial para construir ambientes laborais mais saudáveis, sustentáveis e humanizados, que

priorizem não apenas a produtividade, mas também o bem-estar biopsicossocial daqueles que fazem parte do cotidiano organizacional.

REFERÊNCIAS

ARAGÃO, Francisca Bruna Arruda et al. Atividade física na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis em homens. *Medicina (Ribeirão Preto)*, Ribeirão Preto, v. 53, n. 2, p. 163-169, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v53i2p163-169>. Acesso em: 11 maio 2025.

ARANTES, Mariana Salomão Daud et al. Análise da relação do estilo de vida e presença de doenças crônicas não-transmissíveis de professores do ensino superior de uma instituição privada da cidade de Araguari. *Revista Master*, Araguari, v. 8, n. 15, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.47224/revistamaster.v8i15.379>. Acesso em: 11 maio 2025.

AZAMBUJA, Afrânio Augusto Alencar; DIAS, Fabiano Moura; BOTTCHEER, Lara Belmudes. Os efeitos do trabalho noturno na saúde dos profissionais. *Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências*, Icó, v. 2, n. 1, p. 582-592, jan./abr. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1000/riec.v2i1.25>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Cadernos de Atenção Básica nº 36: Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus*. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cab36.pdf>. Acesso em: 11 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Cadernos de Atenção Básica nº 37: Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica*. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cab37.pdf>. Acesso em: 11 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. *Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil 2021–2030*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/media/pdf/2021/julho/1/plano-dcnt-2021-2030.pdf>. Acesso em: 11 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. *Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/media/pdf/2024/abril/30/vigitel-2023.pdf>. Acesso em: 11 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. *Relatório da Rede Nacional de Atenção*

Integral à Saúde do Trabalhador – RENAST: 2002–2022. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/media/pdf/2023/renast-2002-2022.pdf>. Acesso em: 11 maio 2025.

CARVALHO, Yuri Mariano. Do velho ao novo: a revisão de literatura como método de fazer ciência. *Revista Thema*, Pelotas, v. 16, p. 913–928, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/1328>. Acesso em: 13 maio 2025.

DIAS, Larissa Santos Amorim et al. Doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores associados em agentes comunitários de saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, v. 21, n. 4, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2021-921>. Acesso em: 11 maio 2025.

FABRICIO, Sarah Ellen da Paz et al. Doenças crônicas não transmissíveis e motivação para estilo de vida saudável em mulheres adultas. *Saúde e Pesquisa*, Maringá, v. 16, n. 3, p. e11609, jul./set. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2023v16n3.e11609>. Acesso em: 11 maio 2025.

FELICIANO, Sandra Chagas da Costa; VILELA, Paolo Blanco; OLIVEIRA, Gláucia Maria Moraes de. Associação entre a mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis e o índice de desenvolvimento humano no Brasil entre 1980 e 2019. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, Rio de Janeiro, v. 120, n. 4, p. e20211009, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20211009>. Acesso em: 11 maio 2025.

NETO, Eduardo Moreira Novaes; ARAÚJO, Tania Maria de; SOUSA, Camila Carvalho. Hipertensão arterial e diabetes mellitus entre trabalhadores da saúde: associação com hábitos de vida e estressores ocupacionais. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 45, e28, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/42520pt2023v48e5>. Acesso em: 11 maio 2025.

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION. *Leading causes of death and disease burden in the Americas: noncommunicable diseases and external causes*. Washington, D.C.: PAHO, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.37774/9789275128626>. Acesso em: 22 maio 2025.

PINETTI, Cristiane et al. Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis em professores universitários. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, Três Corações, v. 17, n. 1, p. 57-67, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v53i2p163-169>. Acesso em: 11 maio 2025.

QUEIROZ, Isabella Gonçalves de et al. O impacto da nutrição no tratamento e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis: hipertensão e diabetes mellitus. *Revista Ciências da Saúde*, São Paulo, v. 28, ed. 139, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.69849/revistaft/fa10202410292004>. Acesso em: 11 maio 2025.

SILVA, Érica de Andrade; REZENDE, Fernanda; LINS, Pedro. Hábitos alimentares e fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em caminhoneiros de uma cooperativa agropecuária. *Saúde e Pesquisa*, Maringá, v. 16, n. 1, p. 109-117, jan./mar. 2023. Disponível

em: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v53i2p163-169>. Acesso em: 11 maio 2025.

SOUZA, Pedro Antônio Gusmão de et al. Doenças crônicas e estilo de vida saudável: condutas e hábitos preventivos. *Saúde e Pesquisa*, Maringá, v. 13, n. 3, p. 535-542, jul./set. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2023v16n3.e11609>. Acesso em: 11 maio 2025.

STARFIELD, B. Atenção primária: equilíbrio entre necessidades de saúde, serviços e tecnologia. Brasília: UNESCO; Ministério da Saúde, 2002. Disponível em: <https://arquivos.ufsc.br/f/6c1d8be5159145f29e8c/>. Acesso em: 11 maio 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Noncommunicable diseases. [S. l.]: WHO, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>. Acesso em: 22 maio 2025.