

ESTILO DE VIDA, NÍVEL DE ESTRESSE E USO DE MEDICAMENTOS EM TRABALHADORES DO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

Luana Aparecida Marcus¹, Gracielle Fin²

1. Discente do curso de graduação em Enfermagem, Unoesc, Joaçaba, SC

2. Docente do Programa de Pós-Graduação em Biociências e Saúde, Unoesc, Joaçaba, SC

Autor correspondente: Luana Aparecida Marcus, luana.marcus@unoesc.edu.br

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O ambiente de trabalho afeta diretamente a qualidade de vida do indivíduo, uma vez que é neste local em que se passa grande parte do tempo. O trabalhador modifica e adequa seu tempo dedicado ao lazer, ao convívio com a família, à prática de atividades físicas e, até mesmo, o tempo dedicado à alimentação, de acordo com os horários pré-estabelecidos na sua atividade laboral. Estes fatores podem afetar diferentes aspectos de saúde dos funcionários. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi avaliar o estilo de vida, nível de estresse e uso de medicamentos em trabalhadores do ambiente universitário. **Método:** A coleta de dados foi realizada através de questionários físicos entregues aos trabalhadores da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc) visando compreender os padrões de estilo de vida e o uso de medicamentos nesse grupo de pessoas. **Resultados:** Participaram 67 trabalhadores, do setor técnico administrativo, predominantemente mulheres (79,1%), com média de idade de 33 anos. Os resultados demonstram taxas de sobrepeso (31,34%) e obesidade (17,91%), bem como indicadores de risco relacionados ao perímetro de cintura (33,33%). Embora a maioria dos participantes relata realizar atividades físicas de forma regular, os aspectos que envolvem hábitos alimentares necessitam de melhoria. Mesmo assim, os funcionários estudados encontram-se satisfeitos com sua saúde e apresentam boa capacidade para o trabalho e nível controlado de estresse. A maior parte dos funcionários relatou o uso frequente de medicamentos sem receita médica (n=42), caracterizando a automedicação; sendo que os medicamentos mais utilizados na automedicação são analgésicos, antitérmicos, relaxantes musculares, antialérgicos e anti-inflamatórios, para combate de dores de cabeça e musculares, gripes e resfriados. **Conclusão:** Este estudo fornece uma base para futuras pesquisas e ações estratégicas, visando melhorar a qualidade de vida desses profissionais. Reconhecer e investir no bem-estar dos colaboradores pode promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Palavras-chave: Trabalhadores universitários; Nível de estresse; Uso de medicamentos; Estilo de Vida.

Agradecimentos: a autora Luana Aparecida Marcus agradece ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica.