

TÉCNICAS DE MANEJO DA ANSIEDADE NO AMBIENTE DE TRABALHO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Francisca Gonçalves de Araújo¹
Pâmela Thayne Macêdo Sobreira²
Eulismenia Alexandre Valério³
Anne Caroline de Souza⁴
Macerlane de Lira Silva⁵
Thárcio Ruston Oliveira Braga⁶

RESUMO: Introdução: O recente perfil de morbidez laboral tem como um dos resultados as doenças ocupacionais relacionadas ao adoecimento mental, sobre as quais ainda não se conhece completamente todos os aspectos, mas tem sido cada vez mais investigada em razão da frequência e diversidade com a qual tem se manifestado, criando um cenário alarmante de crescimento de transtornos mentais e comportamentais (TMC) na Saúde do Trabalhador causado por situações ocorridas no processo do trabalho. **Objetivo:** a pesquisa teve como objetivo analisar as estratégias possíveis para o manejo de ansiedade no ambiente de trabalho. **Aspectos Metodológicos:** Trata-se de uma revisão de literatura na qual a busca foi realizada por meio da BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), utilizando as bases de dados LILACS, MEDLINE e BDNF. Os seguintes descritores foram utilizados: "Saúde Mental", "Trabalho" e "Desgaste Profissional". Foram aplicados os seguintes critérios de inclusão: artigos completos disponíveis online e gratuitamente, nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram excluídos trabalhos anteriores a 2018, teses, monografias e trabalhos incompletos. Restaram 112 artigos para leitura de seus títulos e resumos. Por fim, os dados extraídos foram observados e sintetizados em sua versão completa, resultando em 8 artigos utilizados para a construção deste estudo. **Resultados:** Entre os profissionais da saúde, as demandas enfrentadas diariamente a partir da procura dos pacientes e das condições de trabalho oferecida pelas próprias instituições de saúde constroem um cenário fértil para o desenvolvimento dos transtornos mentais, entre eles a ansiedade, que podem ser ainda mais intensificadas pelas pressões características da profissão e do cotidiano dos atendimentos realizados. Assim, ao lidarem com situações extremas de cuidados e atenção, além do sofrimento de outras pessoas, os profissionais de saúde podem ter a própria saúde mental impactada, reunindo as influências externas e internas da vida dos indivíduos. **Conclusão:** Portanto, o afastamento causado pelas doenças ocupacionais relacionadas à saúde mental constitui um problema de saúde pública com impactos significativos na sociedade, nas empresas e na vida do próprio sujeito acometido pela doença. Assim, o oferecimento de suporte profissional e a adoção de políticas organizacionais que promovam o bem-estar e previnam o adoecimento mental dos colaboradores é uma estratégia de grande relevância, a qual pode gerar inúmeros benefícios para os trabalhadores e também para as empresas.

1807

Palavras-chave: Saúde Mental. Trabalho. Desgaste Profissional.

¹ Acadêmica de enfermagem pelo Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

² Acadêmica de enfermagem pelo Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

³ Acadêmica de enfermagem pelo Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

⁴ Enfermeira especialista formada pelo Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

Docente do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

⁵ Enfermeiro, mestre em Saúde Coletiva pela UNISANTOS. Docente do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

⁶ Enfermeiro formado pela Faculdade Santa Emília de Rodat. Docente do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Internacional do Trabalho (OIT) alertam para a importância dos cuidados com a saúde mental dos trabalhadores no ambiente funcional desde o início dos anos 2000, quando já apresentavam a previsão de que tais doenças causariam grandes impactos na capacidade laboral dos funcionários, refletindo em queda da sua produtividade, afastamento das funções e redução da capacidade de trabalho, além da exclusão social e estigmatização dos trabalhadores (MOURA *et al.*, 2018).

Desde então, as mudanças ocorridas nos ambientes de trabalho de todo o país são gradativas e atendem às disposições legais e manifestações sindicais, que buscam garantir os direitos e a proteção dos trabalhadores. No entanto, ainda não é possível afirmar que essas reivindicações já foram completamente alcançadas, pois os trabalhadores ainda vivenciam muitas condições de trabalho adversas, as quais, em muitos casos, pressionam inclusive a saúde mental destes (FREITAS *et al.*, 2021).

Esse novo perfil de morbidez laboral tem como um dos resultados as doenças ocupacionais relacionadas ao adoecimento mental, sobre as quais ainda não se conhece completamente todos os aspectos, mas tem sido cada vez mais investigada em razão da frequência e diversidade com a qual tem se manifestado, criando um cenário alarmante de crescimento de transtornos mentais e comportamentais (TMC) na Saúde do Trabalhador causado por situações ocorridas no processo do trabalho (NAKAMURA *et al.*, 2020).

Os TMC são caracterizados pelas alterações clínicas e comportamentais apresentadas pelos sujeitos e possuem relevância no equilíbrio da sua saúde. Ao apresentar tal condição, os indivíduos passam a viver em sofrimento constante e experimentam danos em diversas áreas do funcionamento mental, os quais podem ter como origem fatores orgânicos, sociais, genéticos, químicos ou psicológicos. As estimativas afirmam que aproximadamente 10% dos adultos manifestam algum TMC, e que cerca de 25% da população mundial apresentará pelo menos um desses transtornos ao longo da vida. Na área do trabalho, os TMC são apontados como principais causas da falta dos trabalhadores em suas funções (FREITAS *et al.*, 2021).

O Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS) corrobora de que os TMC têm representado a terceira causa responsável pelos pedidos de auxílio-doença por trabalhadores, o que, naturalmente, implica também no afastamento dos colaboradores de suas funções. De acordo com os médicos, essa condição deve ser despertada por um ambiente mentalmente

insalubre, submetido a estressores psicossociais, associados a queixas psicossomáticas e sintomas psiquiátricos (MOURA *et al.*, 2018).

Entre os TMC, os transtornos de ansiedade ou ansiosos se caracterizam pela manifestação de um sentimento desproporcional de ansiedade, o qual não é compatível com o estímulo recebido e que é intenso ao ponto de interferir em sua qualidade de vida. Os indivíduos com esse transtorno costumam apresentar constante sensação de medo, basicamente por meio de uma tensão causada por uma antecipação de um perigo o qual o sujeito acredita ser iminente (NAKAMURA *et al.*, 2020).

Essa condição não afeta somente a capacidade laboral do sujeito, mas também sua saúde geral e qualidade de vida, o que requer que a busca por tratamento seja imediata, amenizando os danos e sofrimentos que afetam o ritmo e a capacidade de assimilação das tarefas (MOURA *et al.*, 2018).

Nesse cenário, considerando todos os reflexos que o adoecimento psicológico pode trazer para o trabalhador e o quanto isso impacta seu bem-estar e capacidade de desenvolver suas funções, essa pesquisa objetiva a seguinte problematização: Investigar estratégias que podem ser desenvolvidas para colaborar com o manejo da ansiedade no ambiente de trabalho.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

De acordo com Silva, Souza e Carvalho (2010), este tipo de investigação científica representa uma estratégia de alta produtividade em revisões da literatura, haja vista que permite analisar pesquisas diversas, destacando os principais pontos verificados e considerados pertinentes ao tema explorando, viabilizando uma compreensão e discussão completa, combinando dados da literatura teórica e empírica.

O material de referência foi selecionado a partir de critérios de inclusão previamente estabelecidos, os quais consistirão em: estudos indexados em bases de dados virtuais, publicados entre os períodos de 2018 a 2023, que apresentaram abordagem e/ou objeto útil ou semelhante ao proposto, com conteúdo em língua portuguesa ou traduzido e que foram acessados em sua integralidade e de maneira gratuita.

Os critérios de exclusão foram definidos por: artigos que se repetiram nas bases de dados ou publicados em plataformas sem registro científico e que não ofereceram conteúdo capaz de contribuir com a discussão pretendida.

Os dados foram analisados a partir das orientações construídas por Minayo (2001), que afirma que os resultados de uma pesquisa devem ser formados a partir da análise, categorização, classificação e comparação das informações reunidas, pautando-se pelos objetivos da pesquisa e as concepções que se deseja formar.

Os materiais foram coletados a partir de estudos indexados nas seguintes bases de dados: Literatura Científica e Técnica da América Latina e Caribe (LILACS), National Library of Medicine (MEDLINE) e a Base de dados de Enfermagem (BDENF). A busca pelos materiais utilizou os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Saúde mental, trabalho e desgaste profissional. Restaram 112 artigos para leitura de seus títulos e resumos. Por fim, os dados extraídos foram observados e sintetizados em sua versão completa, resultando em 8 artigos utilizados para a construção deste estudo.

Por fim, as principais informações de referência e dados dos estudos serão apresentadas em quadros para facilitar sua análise, comparação e discussão.

RESULTADOS

No Quadro 1, estão representados os principais achados dos estudos usados para compor a 1810 pesquisa.

TÍTULO	AUTOR/ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
Mediating role of depression between workplace violence and job burnout among healthcare workers.	Zhao <i>et al</i> , 2023.	Este estudo tem como objetivo explorar o papel mediador da depressão entre a violência no local de trabalho e o esgotamento profissional entre profissionais de saúde.	A análise de correlação mostrou associação positiva entre violência no trabalho e depressão, violência no trabalho e esgotamento ocupacional, depressão e esgotamento ocupacional respectivamente.
Satisfação profissional na enfermagem durante a pandemia de COVID-19	Pirino; Nascimento; Dini, 2023.	O objetivo deste estudo foi avaliar a satisfação com o trabalho de profissionais de enfermagem que atuaram na assistência e na gestão, durante a pandemia de COVID-19.	Os achados indicam um caminho para que gerentes e formuladores de política em saúde façam investimentos em planos de carreira e ambiente de trabalho que melhorem as condições de trabalho dos trabalhadores de enfermagem.

The relationships between burnout, general wellbeing, and psychological detachment with turnover intention in Chinese nurses: a cross-sectional study.	Zhang <i>et al.</i> , 2023.	Este estudo teve como objetivo determinar as relações entre burnout, bem-estar geral e distanciamento psicológico com intenção de rotatividade entre enfermeiros na China.	Os resultados deste estudo sugerem que os enfermeiros expressavam insatisfação com a organização, relatavam baixo bem-estar geral e experimentavam altos níveis de esgotamento que requerem atenção especial.
The relationship between nurse burnout, missed nursing care, and care quality following COVID-19 pandemic.	Nantsupawat <i>et al.</i> , 2023.	O estudo buscou avaliar a satisfação com o trabalho de profissionais de enfermagem que atuaram na assistência e na gestão, durante a pandemia de COVID-19.	Os achados indicam um caminho para que gerentes e formuladores de política em saúde façam investimentos em planos de carreira e ambiente de trabalho que melhorem as condições de trabalho dos trabalhadores de enfermagem.
The state of mental health, burnout, mattering and perceived wellness culture in Doctorally prepared nursing faculty with implications for action.	Melnyk <i>et al.</i> , 2023.	Os objetivos do estudo foram descrever a taxa atual de depressão, ansiedade e esgotamento em professores de enfermagem preparados para PhD e DNP.	As contribuições identificadas para os resultados de saúde mental produziram cinco temas: falta de valorização, preocupações com o papel, tempo para estudos, culturas de esgotamento e preparação do corpo docente para o ensino.
Nível de ansiedade e fatores psicossociais em profissionais da saúde intensivistas	Fenzke, 2023.	O estudo teve como objetivo geral analisar os fatores associados aos níveis de ansiedade traço e estado dos profissionais da saúde atuantes em unidades de terapia intensiva de um hospital de ensino do sul do Brasil	Foi identificado, a partir dos resultados, principalmente, que a maioria dos profissionais apresentou nível médio à alto de ansiedade traço, e resultado similar foi identificado para ansiedade estado em que 62% apresentavam nível médio a alto do nível de ansiedade.
Desgastes físicos e emocionais do enfermeiro decorrentes do atendimento pré-hospitalar móvel.	Barbosa <i>et al.</i> , 2022.	A pesquisa buscou descrever as principais queixas causadas pelas cargas psíquicas no processo de trabalho dos enfermeiros no atendimento móvel pré-hospitalar.	Evidenciaram-se desgastes emocionais e físicos causados pelas cargas psíquicas associadas ao estresse no trabalho apreensão, ansiedade, irritação, nervosismo, insônia, falta de paciência, imediatismo das coisas e medo do desconhecido.
A depressão e o risco de suicídio na enfermagem	Araújo; Barbosa; Marlene, 2021.	O estudo buscou analisar a depressão e o risco de suicídio entre os profissionais da Enfermagem segundo a literatura científica.	É um problema de saúde pública, em que afeta um grande número de profissionais da enfermagem, sendo mais comum nos técnicos de enfermagem. É preciso que haja criação de políticas públicas para que esse profissional seja atendido semanalmente por psicólogos e rodas de conversas.

DISCUSSÃO

As patologias associadas aos transtornos mentais lideram as 5 primeiras posições entre as 10 causas de maior incidência na incapacitação dos sujeitos em todos o mundo, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). Em países em desenvolvimento, incluindo o Brasil, o cenário demonstra um índice significativo de problemas de saúde mental nos cuidados primários de saúde, que produzem efeitos amplos na intensidade desses transtornos mentais, especialmente a ansiedade e a depressão (ZHAO *et al.*, 2023).

De acordo com a OMS (2017), uma das definições da ansiedade consiste na existência de um estado emocional de expectativa que teme o acontecimento de alguma situação ruim, de modo a ser considerada como transtorno quando os níveis desse sentimento/sensação se tornam excessivos ou persistentes por períodos longos, quando pode, então, ser classificada em dois grandes grupos: ansiedade constante ou permanente e crises de ansiedade abruptas, que podem variar de ansiedade.

A ansiedade pode ser desenvolvida por fatores entre desequilíbrios químicos cerebrais, características de personalidade, vulnerabilidade genética e eventos traumáticos. Os sujeitos que desencadeiam episódios de ansiedade costumam apresentar, além do receio constante, alterações no sono, maior irritabilidade, altos níveis de estresse, predisposição a depressão e alguns outros comportamentos como procrastinação, desânimo, entre outros (FENZKE, 2023).

Entre os profissionais da saúde, as demandas enfrentadas diariamente a partir da procura dos pacientes e das condições de trabalho oferecida pelas próprias instituições de saúde constroem um cenário fértil para o desenvolvimento dos transtornos mentais, entre eles a ansiedade, que podem ser ainda mais intensificadas pelas pressões características da profissão e do cotidiano dos atendimentos realizados. Assim, ao lidarem com situações extremas de cuidados e atenção, além do sofrimento de outras pessoas, os profissionais de saúde podem ter a própria saúde mental impactada, reunindo as influências externas e internas da vida dos indivíduos (ZHANG *et al.*, 2023).

Tal afirmação é corroborada por alguns estudos que analisam a incidência de transtornos mentais como ansiedade e depressão em profissionais da enfermagem. Entre os principais fatores relacionados ao desenvolvimento desses transtornos no local de trabalho, os profissionais relatam a falta de valorização, recursos e infraestrutura precária para oferecer a assistência necessária aos pacientes e turnos de trabalho exaustivos (BARBOSA *et al.*, 2022).

Ademais, ainda ressalta-se que admitindo que os enfermeiros representam uma das principais classes profissionais que tem contato direto com os pacientes durante seu período de internação e, até mesmo, depois, outros aspectos psicológicos podem influenciar a saúde mental desses indivíduos, os quais, associados com as características da profissão, exigem o desenvolvimento frequente de acompanhamento profissional e outras terapias que previnam e tratem o desenvolvimento de quaisquer adoecimento mental e ocupacional (NANTSUPAWAT *et al.*, 2023).

Em razão de ser um tema antigo, mas que teve significativos impactos durante os últimos 2 anos, convém citar também o cenário de excessiva pressão psicológica enfrentada pelos profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19, que se disseminou por todo o mundo e colapsou os sistemas de saúde, que além de não terem ainda conhecimento aprofundado sobre as características do vírus e a forma de combatê-los, não possuíam estrutura suficiente para lidar com a demanda produzida pelo alto contágio da doença (PIRINO; NASCIMENTO; DINI, 2023.).

Entre trabalhadores de enfermagem, a literatura mostra que os fatores desencadeantes associados podem estar relacionados a fatores internos ao ambiente e processo de trabalho, como: os setores de atuação profissional, o turno, o relacionamento interpessoal, a sobrecarga de serviço, os problemas na escala, a autonomia na execução de tarefas, a assistência a clientes, o desgaste, o suporte social, a insegurança, o conflito de interesses, e as estratégias de enfrentamento desenvolvidas; e a fatores externos ao trabalho, como: sexo, idade, carga de trabalho doméstico, suporte e renda familiar, estado de saúde geral do trabalhador, e as características individuais (MELNYK *et al.*, 2023).

Todavia, a ansiedade, em razão da diversidade de fatores já citados que podem fazer com que ela seja desencadeada, torna possível a ocorrência desse transtorno em qualquer profissional e durante qualquer período. Por isso, esse é um dos transtornos mentais apontado entre os problemas mais frequentes apresentados na saúde do trabalhador, com quadros de absenteísmo e presenteísmo que geram efeitos até mesmo incapacitantes, refletindo no sistema de saúde e na previdência social. A baixa recompensa, as exigências emocionais e a insegurança são os principais fatores que influencia o desencadeamento da ansiedade no local de trabalho (ARAÚJO; BARBOSA; MARLENE, 2021)

CONCLUSÃO

Portanto, o afastamento causado pelas doenças ocupacionais relacionadas à saúde mental constitui um problema de saúde pública com impactos significativos na sociedade, nas empresas e na vida do próprio sujeito acometido pela doença. Assim, o oferecimento de suporte profissional e a adoção de políticas organizacionais que promovam o bem-estar e previnam o adoecimento mental dos colaboradores é uma estratégia de grande relevância, a qual pode gerar inúmeros benefícios para os trabalhadores e também para as empresas.

Como também, o desenvolvimento de pesquisas dessa natureza oferece a contribuição de realizar um levantamento sobre o estado atual das proteções dadas aos trabalhadores no ambiente de trabalho direcionados a sua saúde mental, bem como das principais estratégias que tem sido adotada para oferecer ambientes de trabalho saudáveis, não apenas realizando uma análise crítica desse universo, mas também identificando eventuais lacunas que mereçam ser melhor investigadas e possam contribuir para que os sistema de saúde e proteção dos trabalhadores sejam aprimorados.

REFERÊNCIAS

Araújo, Janaína Sales Barbosa, et al. “A Depressão E O Risco de Suicídio Na Enfermagem.” *REVISA (Online)*, 2021, pp. 250–259. 1814

Barbosa, Karoline Hyppolito, et al. “Desgastes Físicos E Emocionais Do Enfermeiro Decorrentes Do Atendimento Pré-Hospitalar Móvel.” *J. Nurs. Health*, 2022, pp. 2212220832–2212220832,

Fenzke, Michele Nunes. “Nível de Ansiedade E Fatores Psicossociais Em Profissionais Da Saúde Intensivistas.” *Pesquisa.bvsalud.org*, 2023, pp. 118–118.

FREITAS, R. F. *et al.* Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. *J. bras. Psiquiatr.*, v. 70, n. 4. 2021.

Melnyk, Bernadette Mazurek, et al. “The State of Mental Health, Burnout, Mattering and Perceived Wellness Culture in Doctorally Prepared Nursing Faculty with Implications for Action.” *Worldviews Evid Based Nurs*, 2023, pp. 142–152.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** Rio de Janeiro: Vozes. 2001.

MOURA, A. *et al.* Fatores associados à ansiedade entre profissionais da atenção básica. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, v. 19, 2018.

NAKAMURA, L. *et al.* Correlação entre produtividade, depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida em residentes multiprofissionais em saúde. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, [S. l.], v. 6, n. 12, 2020.

OMS. **Organização Mundial de Saúde. Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas globais de saúde.** Genebra: OMS; 2017.

Pirino, Manuela Vilas Boas, et al. “Satisfacción Profesional En Enfermería Durante La Pandemia de COVID-19.” **Rev. Latinoam. Enferm. (Online)**, 2023, pp. e3893–e3893.

SILVA, M. D.; SOUZA, M. T. de; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102-6, 2010.

Zhang, Fengzhi, et al. “The Relationships between Burnout, General Wellbeing, and Psychological Detachment with Turnover Intention in Chinese Nurses: A Cross-Sectional Study.” **Front Public Health**, pp. 1216810–1216810, 2023.

Zhao, Xiaohua, et al. “Mediating Role of Depression between Workplace Violence and Job Burnout among Healthcare Workers.” **Zhong Nan Da Xue Xue Bao Yi Xue Ban**, 2023, pp. 903–908.