

17. A ATUAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA ANSIEDADE RELACIONADA AO TRABALHO

DANIANE RODRIGUES DA MOTA
GLEUCE ERICA DE SOUSA CARVALHO
JÚLIA RAQUEL OLIVEIRA DE SOUSA
MARIA JULIANA DA SILVA BARBOSA
WELSON CRISTINA BARRETO *
GIANCARLOS RODRIGUES SOUTO

RESUMO

Introdução: Ansiedade relacionada ao trabalho possui alto índice no Brasil, e é definida pela intensidade dos sintomas (preocupação em excesso, inquietação, taquicardia, sudorese) e dos prejuízos causados (desempenho irregular profissional, não se encaixar nos convívios familiares e sociais, exaustão mental) **Objetivo:** Analisar os métodos de prevenção para esses profissionais, que estão propensos a adquirir o transtorno, os tipos de tratamentos que se utilizam e pontuar ao próprio profissional de saúde. **Materiais e Métodos:** Foram realizadas pesquisas bibliográficas, utilizando sites Google acadêmico e Scielo, revisando artigos publicados entre 2000 e 2022. **Resultados:** Foram estudados artigos relacionados a transtorno de ansiedade, fatores associados ao estresse, fatores associado à ansiedade entre profissionais de atenção básica; resultaram que os transtornos de ansiedade relacionados ao trabalho ocorrem pelo excesso de responsabilidade, sobre carga horária. Sendo o profissional de saúde indispensável para a prevenção e tratamento do indivíduo. **Conclusão:** Observou-se mediante ao assunto proposto, medidas preventivas para diminuição dos transtornos de ansiedade nos profissionais de saúde, destacando: novos hábitos de vida, ações de autocuidado e diminuição de auto cobrança, promover mudanças positivas em suas condições trabalhistas. **Descritores:** Ansiedade; Tratamento; Prevenção.

ABSTRACT

Introduction: Work-related anxiety has a high rate in Brazil, and is defined by the intensity of symptoms (excessive worry, restlessness, tachycardia, sweating) and damage caused (irregular professional performance, not fitting in with family and social life, mental exhaustion). **Objective:** To analyze the prevention methods for these professionals who are prone to acquiring the disorder, the types of treatments used and the health professional's own scores. **Materials and Methods:** Bibliographic searches were carried out, using Google Scholar and Scielo websites, reviewing articles published from 2000 to 2022. **Results:** Articles related to anxiety disorder, factors associated with stress, factors associated with anxiety among primary care professionals were studied; It turned out that work-related anxiety disorders occur due to excessive responsibility, overwork hours. being the health professional indispensable for the prevention and treatment of the individual. **Conclusion:** It was observed through the proposed subject, preventive measures to reduce anxiety disorders in health professionals, highlighting new life habits, self-care actions and reduction of self-demand, promoting positive changes in their working conditions. **Descriptors:** Anxiety; Treatment; Prevention ..

INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma reação natural do organismo humano diante de alguma situação de perigo, ameaça e problemas familiares, trás um sentimento de apreensão, tensão e inquietação, quando essa ansiedade se torna excessiva, pode se transformar em um

transtorno mental que vem à interferir na qualidade de vida e no bem estar desse indivíduo, interfere no convívio social, relacionamento e trabalho. [1].

Esse transtorno vem afetando cada vez mais os trabalhadores da área da saúde. É caracterizada pela sensação de medo e preocupação excessiva, podendo levar a uma série de problemas, incluindo problemas de saúde mental, física e emocional.[2]

É importante ressaltar o reconhecimento da prevenção dos fatores de risco associado à ansiedade e no ambiente de trabalho, é de suma importância avaliar qual o tipo de situação pode estar gerando níveis elevados de estresse no ambiente de trabalho tais como: pressão excessiva, sobrecarga de tarefas (em especial em profissionais da área da saúde), falta de suporte e de recursos adequados para executar suas funções trabalhistas, conflitos interpessoais e falta de autonomia.[3]

No entanto, existem várias formas eficazes de combater a ansiedade, incluindo a meditação, a terapia, exercícios físicos, a prática de relaxamento e uma alimentação saudável, acompanhamentos psicológicos também são muito importantes e podem melhorar significativamente a qualidade de vida de quem sofre com este transtorno.[4].

MÉTODO

Essa pesquisa utilizou o método de revisão bibliográfica baseado em artigos e revista científica, abrangendo o período de 2000 até 2022, o estudo foi baseado no interesse sobre a saúde mental de toda a equipe multidisciplinar da área da saúde. Dos artigos pesquisados que foram 25 no total, foram selecionados somente 10 de interesse, com base para o presente estudo, o assunto abordado foi baseado no interesse sobre as necessidades e fatores que o trabalhador com ansiedade vem vivenciando.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ansiedade é uma situação cada vez mais presente na vida dos profissionais da saúde. Ela se caracteriza por uma sensação de medo, tensão, insegurança e apreensão em relação a algo que está por vir. Esses sentimentos podem ser desproporcionais em relação ao estímulo que os desencadeou e podem causar impactos significativos na vida das pessoas, afetando seu bem-estar emocional e até mesmo físico.[1]

O trabalho em áreas da saúde está gerando impactos na saúde física e mental dos trabalhadores. Os sintomas da ansiedade são variados e podem incluir taquicardia, sudorese,

tremores, tensão muscular, irritabilidade, dificuldade de concentração, pensamentos negativos e perturbação do sono, o que pode ser muito prejudicial para o trabalho em uma área com tanta importância e necessidade de foco constante. [1]

O transtorno de ansiedade é a segunda causa de afastamento laboral, só perde para os afastamentos de transtornos mentais e comportamentais (TMC). Esse tipo de problema vem aumentando nessa classe trabalhadora e causam algumas consequências, tais quais: diminuição na produtividade, afastamento de suas funções trabalhistas e autoexclusão social. [5][8]

Alguns grupos são mais propensos a desenvolverem transtornos mentais, como a ansiedade, especialmente em situações de vulnerabilidade. Isso inclui profissionais que trabalham em serviços de saúde, já que esses trabalhadores.

O afastamento por ansiedade em ambientes de trabalho vem crescendo de forma significativa, alguns fatores associados a esse afastamento estão diretamente ligados ao estresse excessivo, que os ambientes de trabalho proporcionam, uma grande carga de trabalho, prazos apertados para realizar as atividades. Outro fator é o ambiente de trabalho tóxico, sobrecarga emocional (caso dos profissionais de saúde), falta de apoio por parte dos gestores das instituições, falta de recursos adequados para executar o trabalho.[7]

Os profissionais da área da saúde têm um papel primordial na prevenção e tratamento de pacientes com ansiedade ligadas ao trabalho de alto estresse, pois são capacitados para lidar com transtornos ligados à saúde mental. Essa prevenção começa com a conscientização e educação, oferecendo orientações e informações sobre a ansiedade, fatores de risco no ambiente de trabalho, ofertar também treinamentos de habilidades em gerenciamento de estresse, ensinar técnicas de relaxamento, respiração e persistência emocional.[3][9]

Esses profissionais também podem identificar de forma preventiva esse tipo de comportamento que pode causar uma possível ansiedade no ambiente laboral, podem realizar avaliações de saúde mental, que identificam precocemente sinais de uma possível ansiedade, podendo oferecer suporte imediato.[10]

Já quando o assunto é tratamento, esses profissionais podem ajustar o tratamento de acordo com o caso do paciente. Mas existem diversas formas de tratamento disponíveis. Terapia de exposição, terapia cognitiva comportamental, terapia de grupo e psicoterapia de apoio, podem auxiliar no controle dos sintomas da ansiedade, e a medicações em alguns casos, se houver necessidade.[4]

CONCLUSÃO

Portanto, mediante ao assunto proposto podemos apresentar algumas formas preventivas com intuito da diminuição dos transtornos de ansiedade nos profissionais da área da saúde em suas atividades laborais, por exemplo: adquirir novos hábitos de vida, se envolver diariamente em atividades que são voltadas para estar bem consigo mesmo, de forma física, mental, psicológica, espiritual, social e familiar. Pode-se ser citado também ações de autocuidado e a diminuição da autocobrança.

É importante considerar também a ideia de promover uma organização por meios de atividades educativas, que visam a apresentar estratégias possíveis para lidar com desafios no ambiente de trabalho. E por consequência dessas ações, promover mudanças positivas em suas condições trabalhistas. Dessa maneira é possível trabalhar com os profissionais não apenas em nível individual, mas podendo fazer uma atividade em grupo, para troca de experiências e desabafos, com intuito de ajudar um ao outro.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

- [1]CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 22, p. 20-23, 2000.
- [2] SILVA, Jhenifer. A relevância da saúde mental dos enfermeiros e os conflitos enfrentados no cotidiano: uma revisão de literatura. 2022.
- [3]FERREIRA, CARLA LARISSA; DE OLIVEIRA, KARLA PATRÍCIA; MULLER, JOYCE AMARAL SILVA. ESTRESSE: TRANSTORNOS NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL.
- [4]SANGALETTI, Juliana; CERETTA, Luciane Bisognin; SORATTO, Maria Tereza. Ansiedade dos enfermeiros da estratégia saúde da família. *Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde*, p. 234-248, 2018.
- [5] RIBEIRO, Hellany Karolliny Pinho et al. Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 44, 2019.
- [6] MOURA, Adaene et al. Fatores associados à ansiedade entre profissionais da atenção básica. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, v. 19, p. 17-26, 2018.
- [7]ASSIS, Bianca Bacelar de et al. Fatores associados ao estresse, ansiedade e depressão em profissionais de enfermagem no contexto hospitalar. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 75, 2022.
- [8] LOPES, Keyla Crystina da Silva Pereira; DOS SANTOS, Walquiria Lene. Transtorno de ansiedade. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018.
- [9]WAGNER III, John A.; HOLLENBECK, John R. *Comportamento organizacional*. Saraiva Educação SA, 2020.
- [10] ZANELLI, José Carlos. *Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências*. Artmed Editora, 2009