

RESUMO EXPANDIDO - SAÚDE DO TRABALHADOR DE ENFERMAGEM:
REFERE-SE AO CAMPO QUE ESTUDA E INTERVÉM NAS RELAÇÕES
ENTRE O PROCESSO DE TRABALHO DA ENFERMAGEM E O PROCESSO
SAÚDE-DOENÇA DE SEUS PROFISSIONAIS, BEM COMO DA RELAÇÃO
DESTE COM O OBJETO DO CUIDADO EM DIVERSOS CAMPOS DE
ATUAÇÃO. CONSIDERANDO A EXPOSIÇÃO CONTÍNUA A DIVERSAS
CARGAS DE TRABALHO (BIOLÓGICAS, ERGONÔMICAS, QUÍMICAS,
FÍSICAS E PSICOSSOCIAIS), O CONCEITO Foca NA PREVENÇÃO DE
ACIDENTES E DOENÇAS OCUPACIONAIS. ISSO INCLUI DESDE LESÕES
POR ESFORÇOS REPETITIVOS (LER/DORT) E ACIDENTES COM MATERIAL
BIOLÓGICO, ATÉ O ESTRESSE E A SÍNDROME DE BURNOUT, AGRAVADOS
POR LONGAS JORNADAS E FALTA DE RECURSOS. AÇÕES QUE
PROMOVAM UM AMBIENTE DE TRABALHO SEGURO, SAUDÁVEL E
HUMANIZADO, GARANTINDO O BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL DA
CATEGORIA PARA QUE POSSAM PRESTAR UM CUIDADO DE QUALIDADE.

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA ANSIEDADE EM TRABALHADORES DA SAÚDE

Francisco Lucas Da Silva (lucas.silvasilva291@gmail.com)

Israel Coutinho Sampaio Lima (israel.coutinho.sampaio@gmail.com)

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos trabalhadores tem se tornado uma grande preocupação nos últimos anos, especialmente diante das exigências intensas do ambiente de trabalho, da sobrecarga emocional e da responsabilidade constante com a vida do outro. Alguns estudos apontam que esses profissionais estão frequentemente expostos a fatores de riscos psicossociologia, como stresse, exaustão, sobrecarga e ansiedade, que podem comprometer tanto seu bem-estar, quanto a qualidade da assistência prestada (Silva et al., 2025).

Nesse contexto, a promoção da saúde mental surge como uma estratégia essencial, não apenas para prevenir o adoecimento, mas também para fortalecer vínculos, melhorar as condições de trabalho e fortalecer práticas mais humanas no cuidado em saúde. Ações como acolhimento, escuta qualificada e construção de relações de cuidado no ambiente profissional são fundamentais para promover equilíbrio emocional e autonomia dos trabalhadores de saúde (Jaques et al., 2023).

Além disso, pesquisas recentes destacam a importância de intervenções voltadas a prevenção de ansiedade, especialmente por meio da criação do espaço de diálogo, apoio institucional e valorização dos profissionais, reconhecendo suas necessidades emocionais e subjetivas no dia a dia do trabalho. Cuidar de quem cuida é uma condição indispensável para sustentabilidade dos serviços de saúde e para a construção de ambientes mais saudáveis e acolhedores. Deste modo, o presente trabalho busca responder a seguinte questão problema: como produzir práticas de cuidado e promoção da saúde mental que auxiliem os trabalhadores da saúde a minimizarem os impactos da ansiedade em sua rotina de vida?

OBJETIVO

Contextualizar os processos de ansiedade decorrentes da rotina de trabalho dos trabalhadores de saúde em geral e sua relação com a saúde mental destes, sugerindo formas de promoção da saúde para amenizar efeitos prejudiciais.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão de literatura do tipo narrativa, que consiste em um método que busca o desenvolvimento descritivo e interpretativo do fenómeno investigado com base no arcabouço literário disponível.

O estudo também se configura pela abordagem descritiva e exploratória, que tem como finalidade principal descrever as características de determinada população ou fenómeno e proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. O estudo, em seu carácter investigativo, buscou dados já publicados nas bases de dados da: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Académico.

A escolha da literatura partiu da relação com o problema de pesquisa investigado, que procura responder a seguinte questão: Quais são os principais fatores de risco para o desenvolvimento da ansiedade em trabalhadores da saúde e quais estratégias de promoção da saúde mental são descritas na literatura para esse público? Foram selecionados artigos dos últimos cinco anos, entre 2021 e 2025, em língua portuguesa, com acesso livre. Por se tratar de estudo bibliográfico, a pesquisa não requer parecer ético legal, pois os dados já foram publicados em bases públicas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura selecionada mostrou que a ansiedade em trabalhadores da saúde advém de uma causa. Ela é construída no dia a dia do trabalho e se manifesta de formas bem claras. Os estudos apontam três gatilhos principais: primeiro, a sobrecarga de trabalho com plantões extensos e falta de pessoal, onde muitas vezes o profissional sai de um plantão de 12h e já inicia outro; o segundo, a exposição constante ao sofrimento e à morte, principalmente em Unidades de Terapia Intensiva e emergências, onde lidar com perdas todos os dias desgasta à saúde mental; já no terceiro, o medo do erro e a pressão institucional, como metas inatingíveis e falta de apoio da gestão, são causas

que geram ansiedade e desgaste diante da necessidade de se manter em permanente alerta (Silva et al., 2025)..

É possível perceber que quando existe um desequilíbrio entre saúde física e mental, o corpo humano sente e manifesta estas reações. A literatura descreve que a ansiedade gera dificuldade de concentração, aumentando o risco de erros na medicação ou em procedimentos. Também aparece o absenteísmo e o presenteísmo: o profissional falta ou vai trabalhar doente, rendendo menos, resultando na qualidade do vínculo com o paciente e na própria qualidade da assistência. Um profissional ansioso tem menos paciência e empatia, o que prejudica o cuidado humanizado.

Como estratégias de promoção da saúde mental ocupacional, os estudos mostram que no nível individual, técnicas de manejo do stresse como atenção plena e pausas programadas durante o plantão ajudam a "respirar". No nível da equipe, criar rodas de conversa e espaços de escuta entre colegas diminui a sensação de que "só eu passo por isso". Já no nível institucional, as estratégias mais citadas foram dimensionamento adequado de pessoal para evitar sobrecarga, apoio psicológico disponível no próprio hospital e treinamentos para gestão humanizada. Cuidar de quem cuida é uma necessidade urgente, é necessidade para manter o serviço funcionando com qualidade. As soluções mais eficazes são as que mexem na organização do trabalho e na valorização profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Discutir a ansiedade entre trabalhadores da saúde implica reconhecer uma população que, cotidianamente, se dedica ao cuidado de terceiros, frequentemente em detrimento do autocuidado. A literatura evidencia que tal sofrimento psíquico não se configura como manifestação de fragilidade individual ou subjetiva, mas como um fenômeno multifatorial, associado à sobrecarga laboral, à exposição contínua ao sofrimento humano e à insuficiência de suporte institucional (Jaques et al., 2023).

Quando há comprometimento da saúde mental desses profissionais, observa-se impacto direto na qualidade da assistência prestada, com aumento da probabilidade de erros, redução da empatia e prejuízos significativos à segurança do paciente. Nesse contexto, intervenções efetivas são aquelas que adotam uma perspectiva sistêmica e coletiva, contemplando condições adequadas de trabalho, organização racional das escalas e modelos de gestão participativos. A responsabilização exclusiva do indivíduo, por meio de discursos centrados na “resiliência”, revela-se insuficiente diante de contextos estruturais adversos (Souza, Mendes, 2022).

A promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde deve ser compreendida como investimento estratégico, essencial para a sustentabilidade dos sistemas de saúde e para a manutenção de equipes capacitadas, física e emocionalmente aptas ao exercício profissional. Em última instância, impõe-se uma reflexão ética: qual o padrão de cuidado que se deseja receber em situações de adoecimento? Se a resposta envolve atenção qualificada, paciência e segurança, torna-se imperativo assegurar tais condições, primeiramente, àqueles que atuam na linha de frente da assistência.

Palavras-chave: saúde mental; promoção da saúde; trabalho em saúde.