

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA
“PAULA SOUZA”**

ETEC DONA ESCOLÁSTICA ROSA

Técnico em segurança do trabalho

ANDRÉ VINICIUS DE CARVALHO SAMPAIO

EDUARDO FREITAS DOS SANTOS

VALDIR RIBEIRO DA SILVA

**TRANSTORNO DA ANSIEDADE NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE:
Impactos nos enfermeiros**

SANTOS

2025

**ANDRÉ VINICIUS DE CARVALHO SAMPAIO
EDUARDO FREITAS DOS SANTOS
VALDIR RIBEIRO DA SILVA**

**TRANSTORNO DA ANSIEDADE NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE:
Impactos nos enfermeiros**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso Técnico em Segurança do Trabalho, orientado pelo Prof. Jose Luis Ribeiro Ferreira, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Segurança do Trabalho.

SANTOS

2025

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, por estar sempre presente em nossas vidas e por me haver dado saúde para que pudéssemos concluir o curso.

Aos nossos pais e familiares que me deram a vida e sempre nos oportunizaram a chegar até aqui.

Ao professor e Mestre André Luiz R. Mello por dar uma condução e direção em cada passo dado da pesquisa de campo.

Aos amigos do curso por sempre nos apoiarem e incentivarem a continuar.

RESUMO

Este trabalho discorre sobre os impactos do desgaste mental oriundo do transtorno de ansiedade nos Enfermeiros, com foco especial na atuação destes profissionais que trabalham em regime de turnos. Através de pesquisas exploratória, descritiva e qualitativa, fundamentada nas entrevistas e nos dados obtidos, sinalizam-se os fatores cuja carga horária excessiva pode interferir substancialmente no desenvolvimento da ansiedade frente ao estresse e a pressão emocional geradas em um sistema de trabalho cuja infraestrutura se afigura inadequada em algumas instalações de trabalho, o consumo elevado de cafeína, e a ausência de apoio institucional. Os dados apontam que a maior parte dos profissionais afetados é do sexo feminino, assim sendo, é perceptível a predominância do mesmo nas estatísticas. Os sintomas como tensão muscular, sudorese, dores abdominais e insônia são comuns entre esses trabalhadores, porém não são interpretados, e são muitas vezes negligenciados. Também foi constatada como incompleta a assistência psicológica fornecida pelas instituições de saúde, recomendando-se a criação de espaços como por exemplo, uma sala denominada neste trabalho de "Harmonia", com apoio multidisciplinar como uma alternativa na prevenção e tratamento dos transtornos psicossomáticos. Esta pesquisa aponta para a importância da recente revisão no texto da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), que trata de forma mais enfática a saúde mental dos trabalhadores. Cuidar da saúde emocional dos Enfermeiros se faz necessário para proporcionar um espaço de trabalho saudável, ético e eficiente.

Palavras-chave: Ansiedade. Enfermeiro. Saúde. Trabalho. Transtorno.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	5
2.	DESENVOLVIMENTO.....	7
2.1	Metodologia	7
2.2	Resultados Obtidos	7
3.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	11
REFERÊNCIAS		
ANEXOS		

1. INTRODUÇÃO

Analizar e buscar possíveis soluções quanto à ansiedade, o impacto nos profissionais e social na vida do Enfermeiros.

De acordo com a pesquisa, os Enfermeiros vêm desenvolvendo problemas psicológicos. Conhecido como Transtornos de Ansiedade Generalizadas (TAG), no entanto, o problema real é o fato de os Enfermeiros esconder um possível distúrbio que pode desencadear um infortúnio tanto no âmbito pessoal e profissional ou ambos. Esse acontecimento demonstra que o profissional de enfermagem pode estar em uma situação desagradável pelo motivo de cobrança excessiva, falta de apoio institucional e suporte familiar. Esclarecer a origem dos distúrbios psicossomáticos nos Enfermeiros

Buscar as respostas nos direitos trabalhistas ou normas regulamentadoras, no ambiente de trabalho e no apoio psicossocial e mental.

Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. (Aj Allen, 2004).

A maneira prática de se diferenciar ansiedade normal de ansiedade patológica é basicamente avaliar se a reação ansiosa é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não. Os transtornos ansiosos são quadros clínicos em que esses sintomas são primários, ou seja, não são derivados de outras condições psiquiátricas (depressões, psicoses, transtornos do desenvolvimento, transtorno hipercinético, entre outros).

Pensar sobre a prática profissional do Enfermeiro envolve, por um lado, conhecimentos associados a macro resultados sociais, econômicos e políticos, e, por outro, a micro espaços nos quais ocorre a relação/interação Enfermeiro-paciente e Enfermeiro-profissional de saúde. É importante que se considere a objetividade e a subjetividade inerentes ao trabalho em saúde, tendo-se em vista que o objeto que o constitui são seres humanos cujas intervenções técnicas são sempre permeadas por relações interpessoais. (Dep Pires, 1999).

A proposta deste trabalho é de contribuir na redução dos impactos sofridos pelos profissionais de saúde lotados na área da enfermagem no nível de atenção secundária

cujas atividades e demandas estão voltadas aos cuidados e enfrentamentos assistenciais e nas políticas públicas.

2. DESENVOLVIMENTO

A abordagem da ansiedade pode não ser muito receptiva na enfermagem, e mesmo alguns Enfermeiros dissimulam e é inevitável que muitos sofram em silêncio.

As pesquisas e campo mostraram que a grande maioria dos profissionais são do sexo feminino e apenas uma pequena parte não trabalha em regime de turno. Isso revelou que quem trabalha em turnos tem maiores chances de desenvolver um distúrbio psicológico. As pesquisas mostraram que o consumo de café e a má alimentação são os itens com maior influência para o desenvolvimento da ansiedade.

Quem sofre de ansiedade crônica ou transtorno de ansiedade generalizada, por exemplo, percebe como a escolha do alimento consumido influencia no combate ou controle da doença. Não à toa, mudanças de hábitos alimentares são um dos pilares do tratamento, junto com o acompanhamento psicológico e, em alguns casos, os medicamentos (Beatriz Zolin 2022).

2.1 Metodologia

Este trabalho contou com uma pesquisa bibliográfica com objetivo qualitativo descritivo e de natureza básica. Foi usado como base o artigo “Fatores de vulnerabilidade psicológica em enfermeiros: a ansiedade, o suporte social percebido e o trabalho por turnos”, escrito por Ana Margarida de Almeida Cardoso e publicado na Universidade Lusíada em português com as pesquisas feitas com profissionais da enfermagem no ano de 2024.

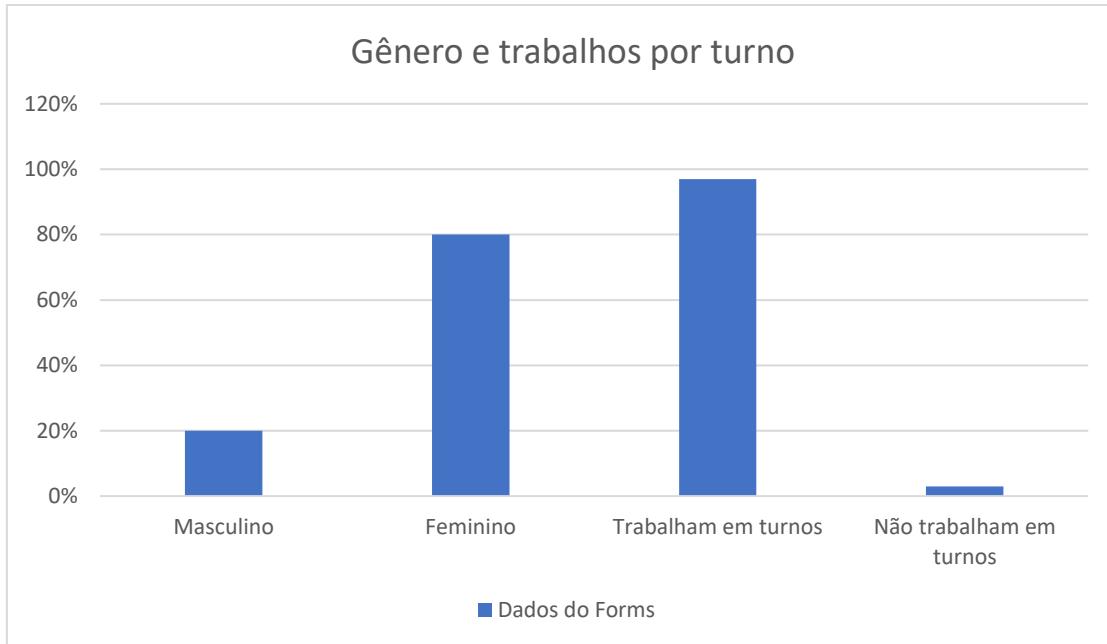
A equipe autora deste trabalho criou um formulário por meio da plataforma *Google Forms*, e providenciou o envio para Enfermeiros de diversos hospitais, que responderam voluntariamente.

Para o aprimoramento da pesquisa foi feita uma visita em um hospital localizado em São Vicente, onde aconteceu uma conversa informal com a chefe de enfermagem do local.

2.2 Resultados Obtidos

Os resultados da pesquisa no *Google Forms* mostraram que 80% dos profissionais são do sexo feminino e 20% do sexo masculino. Em regime de turno são 97% e 3% trabalham no horário administrativo. A pesquisa contou com 40 respostas.

Gráfico 1 – Distribuição de dados



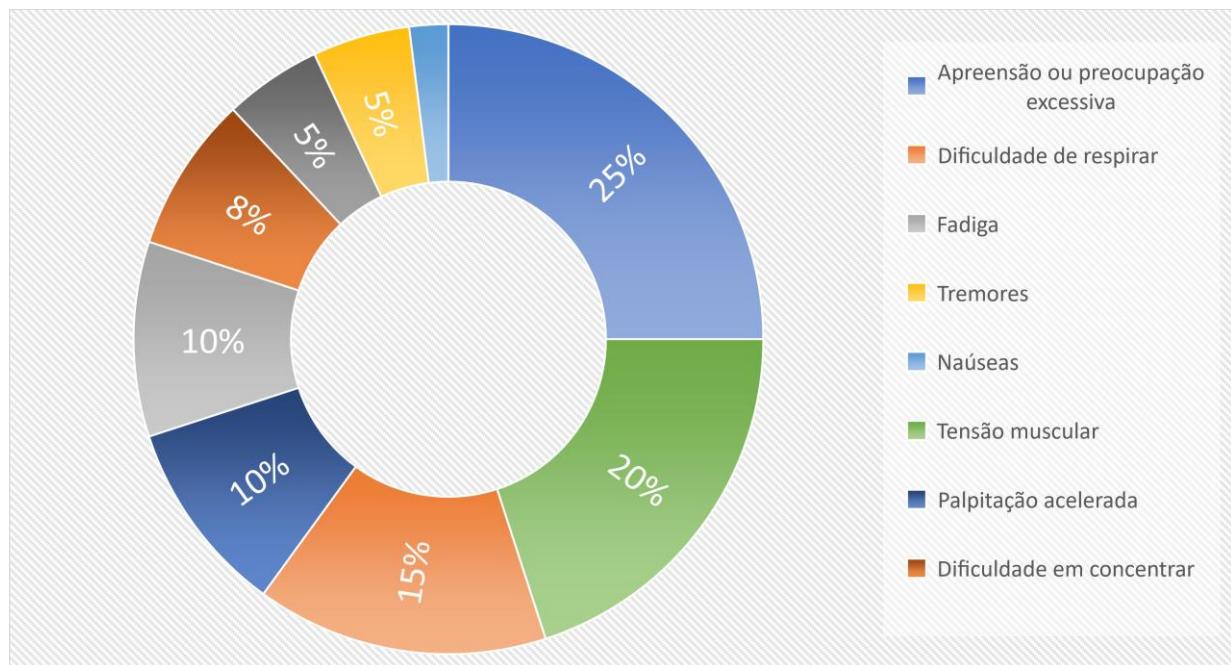
Fonte: Dos autores, 2025.

Com essas informações transcritas da pesquisa, conclui-se que o transtorno atinge predominantemente as Enfermeiras, e que muitas não tem os devidos suporte.

Os sintomas apresentados pelos profissionais são diversos e muitos subjacentes, alguns relatam sentirem dores de barriga, tremedeiras, desconfortos e até sudorese, enquanto outros dizem não sentir nada, sendo o seu indício para muitos ser desconhecido e considerado invisível, razão de não haver um diagnóstico precoce para esse transtorno. Com o tempo o profissional percebe alguns sintomas, mas não dá a devida importância ao fato, uma vez que os sintomas não são sistêmicos.

Segundo a mesma pesquisa, os principais sintomas e sinais estão no gráfico 2 a seguir.

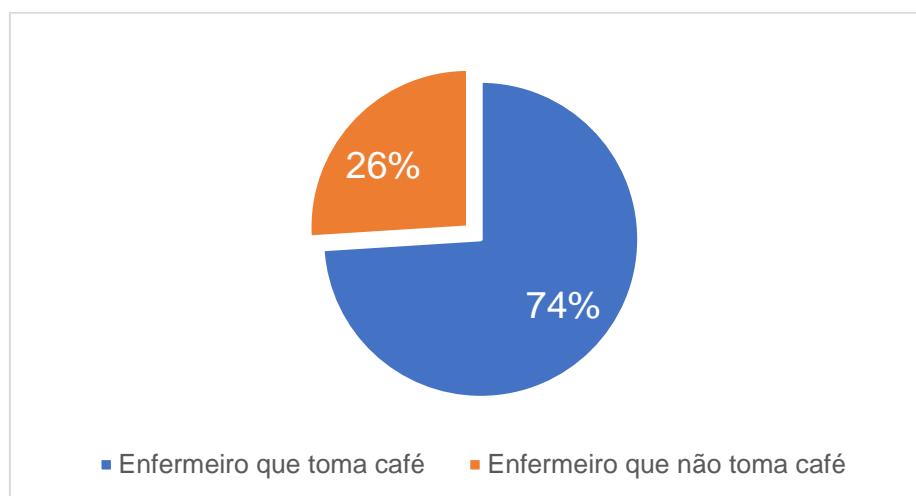
Gráfico 2 - Sintomas



Fonte: Ana Margarida de Almeida Cardoso, 2024.

Os sinais que mais apareceram na pesquisa foram tensão muscular, o que para muitos pode ser confundir com problemas de postura ou até mesmo stress. Nota-se que as pessoas que citaram esses sinais, demonstraram um interesse excessivo em cafeína, talvez por conta da jornada de trabalho prolongada.

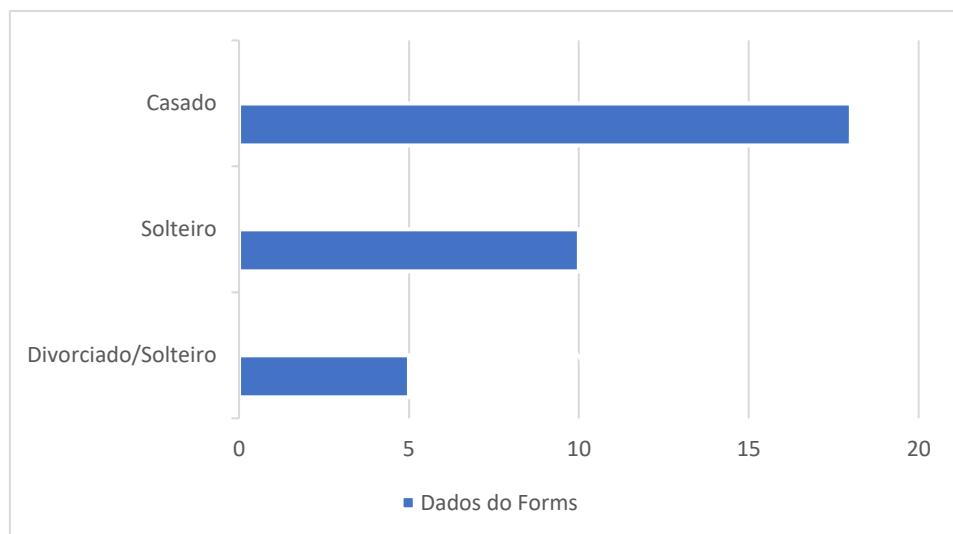
Gráfico 3 – Consumo de café



Fonte: Ana Margarida de Almeida Cardoso, 2024.

A substância cafeína muitas vezes é utilizada para manter a pessoa acordada já que seus componentes estimulam energia no cérebro, o que podemos ver é que o seu alto consumo pode ter diversas discussões controversas, acarretando diversos efeitos colaterais, sendo um desses a ansiedade em si e de posse dessa informação, a justificativa para esse aumento só pode ser a escala do sistema de turno e a jornada de trabalho, por vezes prolongada.

Gráfico 4 – Estado Civil



Fonte: Dos autores, 2025.

Um outro fator social que podemos citar com forte influência na ansiedade é o percentual de profissionais que possuem cônjuges, pois a preocupação com a família pode ser outro fator desencadeante desse transtorno. Por outro lado, profissional que não tem cônjuge nem filhos pode levá-lo ao isolamento, culminando com a ansiedade também.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho de conclusão de curso, discutiu-se os efeitos da ansiedade na vida dos Enfermeiros e ao se a fazer análise dos dados, constatou-se que o risco potencial em desenvolver uma doença ocupacional.

Da mesma forma, os fatores gênero e família também podem contribuir ainda mais na ansiedade. Alguns consomem café em excesso com o objetivo de ficarem mais atentos e ativos para realizarem as suas atividades, e isso pode comprometer o desempenho e a qualidade do trabalho desses profissionais.

Cabe ressaltar que a revisão introduzida no texto da NR-1 que passará a vigorar a partir de 26 de maio de 2026, a abordagem e o tratamento das questões psicossociais serão fundamentais dentro das instituições públicas e privadas em todo país com os trabalhadores regidos pela CLT (Consolidação das Leis do Trabalho), buscando trazer melhorias significativas para esses profissionais.

Como proposta final deste trabalho, é de suma importância a implantação de um espaço denominado “sala harmonia” onde, nos momentos de pausa dos profissionais Enfermeiros, eles possam aliviar o *stress*, mesmo que seja por alguns minutos.

Outro ponto relevante, é que as empresas fiquem a par das exigências contidas no novo texto da NR-1, para que desde já iniciem as melhorias necessárias onde forem pertinentes.

Por fim, urge a implementação de política interna com foco na qualidade psicossocial dos profissionais Enfermeiros, a fim de que estes possam cuidar cada vez melhor dos pacientes atendidos por eles em um ambiente de trabalho saudável, seguro e motivador.

REFERÊNCIAS

ALLEN, Aj; LEONARD, H; SWEDO, Se. **Current knowledge of medications for the treatment of childhood anxiety disorders.** J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 1995.

BACKES, Ds; BACKES, Mts; SCHWARTZ, E. **Implementação da Sistematização da Assistência de Enfermagem: desafios e conquistas do ponto de vista gerencial.** Ciência Cuidado e Saúde, 2005.

CARDOSO, Ana. **Fatores de vulnerabilidade psicológica em enfermeiros: a ansiedade, o suporte social percebido e o trabalho por turnos.** Lusíada News, 2024. Disponível em: <https://news.ulusiada.pt/Home/Detalhe/Detalhes/prova-p250blica-de-mestrado-em-psicologia-cl237nica-da-lic170-ana-margarida-de-almeida-cardoso/>. Acesso em: 3 dez. 2024.

PIRES Dep. **A estrutura objetiva do trabalho em saúde.** In: Leopardi MT. **Processo de trabalho em saúde: organização e subjetividade.** Florianópolis: Papa-Livros, 1999. p. 64-75.

ROSEN Jb; SCHILKIN J.; **From normal fear to pathological anxiety.** Psychological Review, 1998.

ZOLIN, Beatriz. **Quais alimentos podem ajudar a diminuir a ansiedade?** Drauzio, 2022. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/alimentacao/quais-alimentos-podem-ajudar-a-diminuir-a-ansiedade/>. Acesso em: 5 mai. 2025.

ANEXOS

Imagen do formulário aplicado na pesquisa

Perguntas Respostas 40 Configurações

Investigação de dados

B I U ↲ ↳

Olá somos alunos da ETEC Dona Escolástica Rosa cursando técnico de Segurança do trabalho e estamos fazendo um TCC sobre "Transtorno de ansiedade nos profissionais de saúde e os impactos nos enfermeiros", o objetivo do grupo é adquirir informações relevantes a nossa pesquisa.
Obrigado pela ajuda e compreensão.

E-mail *

E-mail válido

Este formulário está coletando e-mails. [Alterar configurações](#)

Perguntas Respostas 40 Configurações

40 respostas

+ Link para as Planilhas ⋮

Aceitando respostas

Resumo Pergunta Individual

Quem respondeu?

Enviar por e-mail

- @otlook.com
- j2@gmail.com
- 2@gmail.com
- ro@hotmail.com
- lô@gmail.com
- ncelos@gmail.com
- lia2@gmail.com
- erros@icloud.com
- gmail.com