



CAPÍTULO 11

INTERVENÇÃO EDUCATIVA SOBRE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE COM TRABALHADORES DE SAÚDE MENTAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Nanielle Silva Barbosa¹
Amanda Alves de Alencar Ribeiro¹
Kauan Gustavo de Carvalho¹
Eukália Pereira da Rocha¹
Kayron Rodrigo Ferreira Cunha¹
Georgia Silva Soares Menor¹
Márcia Astrês Fernandes¹

¹Universidade Federal do Piauí.

Palavras-chave: Ansiedade; Educação em Saúde; Saúde Ocupacional.



INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca o crescimento da incidência de problemas relacionados à saúde mental. Em 2019, 15% dos adultos em idade produtiva apresentavam algum transtorno mental. Ademais, a organização alerta sobre os impactos dos riscos psicossociais relacionados ao trabalho na saúde da população trabalhadora, tais como: queda de produtividade, afastamento laboral, redução da capacidade funcional e de trabalho, exclusão social e estigmatização dos transtornos mentais entre trabalhadores (WHO, 2024).

Modificações constantes caracterizam a dinamicidade dos ambientes e das condições de trabalho. As transformações econômicas globais, ora favoráveis, ora desfavoráveis, contribuem para o aumento da insegurança e de outros riscos para a organização do trabalho, os quais podem desempenhar um papel na criação e manutenção de disparidades na saúde dos trabalhadores (ROSADO-SOLOMON *et al.*, 2023; ALVES *et al.*, 2024). Esse processo favorece o adoecimento e o sofrimento mental, com destaque para os Transtornos Mentais Comuns (TMC), que, nos últimos anos, mantiveram-se como causas relevantes de afastamentos laborais, com concessão de auxílio-doença pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) (FERNANDES *et al.*, 2024; ONU, 2025).

Dentre os TMC, destacam-se os transtornos de ansiedade, ou transtornos ansiosos, que interferem diretamente na qualidade de vida. A ocorrência desse tipo de transtorno está relacionada a estressores psicossociais desfavoráveis, que incluem ambientes de trabalho com pouco apoio social, excesso de trabalho, recompensas inadequadas ao esforço do trabalhador, comprometimento individual excessivo e más condições laborais (REN *et al.*, 2024).

Em 2020, com a instauração da pandemia da Covid-19, mudanças inesperadas nos processos de trabalho foram geradas, alterando as rotinas dos trabalhadores, com destaque para os profissionais da saúde (ALVES *et al.*, 2024). Os riscos e o medo de contaminação, as tensões provocadas pelas incertezas no emprego, as preocupações relacionadas à manutenção da sobrevivência pessoal e familiar, bem como as consequências geradas pela infecção pelo novo coronavírus, criaram um ambiente favorável ao agravamento de problemas de saúde mental, evidenciado pelo aumento mundial dos casos de ansiedade, depressão e estresse entre os profissionais (KAKEMAN *et al.*, 2024; EUGENE *et al.*, 2025; MATURINO *et al.*, 2024).

Os trabalhadores de instituições psiquiátricas também sofreram com as mudanças ocasionadas no ritmo e no estilo de vida. Esse grupo profissional atua em uma realidade particular e está exposto a diferentes tipos de cargas de trabalho. Entre essa classe, os transtornos mentais, como a ansiedade, podem se manifestar com frequência. Estudo descritivo transversal conduzido com 142 trabalhadores de um hospital psiquiátrico brasileiro identificou níveis graves de ansiedade em 39% da amostra investigada (NASCIMENTO FILHO *et al.*, 2021).

Nesse contexto, a educação em saúde configura-se como uma ferramenta que promove o senso de identidade individual, dignidade, solidariedade e responsabilidade. De forma mais específica, as intervenções educativas em saúde do trabalhador combinam ações e experiências de aprendizagem com o intuito de promover a obtenção de conhecimentos acerca dos fatores determinantes de doenças e comportamentos em saúde (WHO, 2024; RUGULIES *et al.*, 2023). Por meio de ações que promovem o conhecimento do trabalhador sobre os riscos aos quais está exposto no ambiente laboral, é possível contribuir para seu empoderamento e para a adoção de escolhas conscientes, possibilitando que assuma o papel



de protagonista no cuidado com a própria saúde e, assim, refletir na redução de doenças e/ou agravos ocupacionais (FITTIPALDI *et al.*, 2021).

A partir do exposto, evidencia-se a relevância da realização de intervenções que possam contribuir para o fortalecimento da saúde do trabalhador, bem como para a prevenção de agravos e a recuperação da saúde, em consonância com os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente o ODS 3 – Saúde e bem-estar e o ODS 8 – Trabalho decente.

O objetivo deste estudo é relatar uma intervenção educativa sobre transtornos de ansiedade com trabalhadores da saúde mental.

MÉTODO

O estudo trata-se de um relato de experiência, construído a partir das vivências de uma enfermeira do Núcleo de Educação Permanente em Saúde (NEPS) de um hospital psiquiátrico e de discentes do curso de Enfermagem de uma instituição de ensino superior pública, vinculadas a um grupo de estudos e pesquisas em Saúde Mental e Trabalho, no estado do Piauí, no mês de maio de 2022.

Para a estruturação da intervenção educativa sobre transtornos de ansiedade, foram seguidas as etapas propostas pela Metodologia da Problemática do Arco de Maguerez, método de ensino-aprendizagem que busca, por meio de atividades coletivas, identificar problemas e, a partir disso, analisá-los em sua complexidade, visando solucioná-los e transformar as realidades primárias (BERBEL, 1998). As etapas são descritas a seguir:

1. Observação da realidade: o contexto pandêmico expôs os trabalhadores a mudanças nas rotinas de trabalho, contribuindo para a manifestação de sintomas relacionados ao adoecimento e/ou sofrimento mental. Essas modificações foram observadas pela enfermeira do NEPS e discutidas em reuniões periódicas com demais profissionais e com as discentes de Enfermagem, que, à época, participavam e desenvolviam ações de um projeto de extensão no serviço de saúde mental.

2. Pontos-chave: adoecimento/sofrimento mental, sintomas de ansiedade e depressão, sentimentos de angústia, medo de se contaminar pelo coronavírus e de contaminar outras pessoas, medo de adoecer e morrer, além de problemas relacionados à qualidade do sono. Esses pontos partiram dos levantamentos realizados pela enfermeira do NEPS, na maioria das vezes relatados pelos próprios profissionais de saúde.

3. Teorização: as discentes de Enfermagem auxiliaram no levantamento bibliográfico de evidências científicas, em bases de dados nacionais e internacionais, acerca de intervenções viáveis para a promoção da saúde mental do trabalhador, aplicadas em diferentes contextos de trabalho e durante o período pandêmico.

4. Hipóteses de solução: a atividade de educação em saúde surgiu como uma possibilidade de intervenção direcionada à promoção da saúde mental do trabalhador.

5. Aplicação à realidade: planejamento e realização de uma intervenção educativa com os trabalhadores da saúde mental no serviço.

Por se tratar de um relato de experiência, cujo intuito é descrever a visão dos autores e instigar a reflexão crítica do leitor sobre o desenvolvimento da atividade, sem que estivessem previstos procedimentos ou intervenções com fins de pesquisa científica, essa experiência não foi submetida à apreciação ética. Entretanto, os demais aspectos relacionados a estudos envolvendo seres humanos foram devidamente respeitados.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

O interesse pela abordagem da temática surgiu diante da atuação dos trabalhadores da saúde mental durante a pandemia da COVID-19. Foram nítidos os impactos ocasionados pelas alterações nas rotinas de trabalho nas diferentes instituições que compõem os níveis de atenção à saúde. Esses impactos produziram e produzirão efeitos na saúde mental do trabalhador a longo prazo, ou mesmo de forma permanente, ainda que tenha sido declarado o fim do contexto pandêmico (JATENE *et al.*, 2024).

A enfermeira facilitadora da ação está vinculada ao NEPS da instituição psiquiátrica e, por meio de atividades de ensino, pesquisa e extensão, juntamente com as discentes, percebeu, entre os demais profissionais da equipe de saúde, queixas relacionadas a sintomas de ansiedade, dificuldades de concentração, problemas associados ao sono e sentimentos negativos diante do cenário da pandemia, os quais impactavam diretamente a relação do trabalhador com o seu trabalho.

As mudanças no ritmo e no estilo de vida, a sobrecarga de trabalho, as preocupações com o risco de infecção, o medo de ser infectado, adoecer e morrer, bem como o receio de infectar outras pessoas e a necessidade de seguir protocolos rigorosos favoreceram o surgimento de dilemas éticos e morais, que contribuíram para o desgaste emocional enfrentado e relatado pelos trabalhadores.

As inquietações identificadas foram compartilhadas entre os demais trabalhadores da instituição e com a equipe gestora, com o objetivo de elaborar estratégias de intervenção que amenizassem o sofrimento psíquico vivenciado. Para maior embasamento científico, realizou-se levantamento bibliográfico em bases de dados nacionais e internacionais, reunindo evidências acerca de intervenções desenvolvidas para a promoção da saúde mental do trabalhador durante a pandemia.

Entre as evidências, as ações de educação em saúde foram identificadas como um importante instrumento de cuidado e promoção da saúde mental. Essas ações sugerem a criação de espaços que possibilitem uma escuta cuidadosa e a participação coletiva, tendo como finalidade promover discussões, desabafos e funcionando como um meio de auto-ajuda, facilitando o diálogo entre os participantes e os profissionais. Além disso, estimulam um ambiente de conversa livre, no qual os participantes se sintam à vontade para expressar seus medos, angústias, momentos de tristeza e de alegria, compartilhando suas experiências (MARQUEZ *et al.*, 2022).

A intervenção foi representada por uma roda de conversa, dispositivo importante para a construção da interdisciplinaridade em saúde, atuando como método efetivo de integração dos sujeitos por meio das trocas conversativas acerca das situações vivenciadas e sentidas, bem como do exercício reflexivo em grupo. Essa estratégia provoca o exercício dialético da ação-reflexão-ação, tendo como referência a realidade social e as necessidades de saúde, além de possibilitar espaços dialógicos para a troca de saberes e conhecimentos, visando à apropriação do direito à saúde. Sobretudo, permite aprofundar a compreensão da complexidade das relações na realidade vivenciada para além da imediatividade (SARRETA *et al.*, 2022).

Após a definição da ação a ser desenvolvida, ocorreu uma reunião entre a enfermeira facilitadora, as discentes de Enfermagem, a equipe gestora e representantes dos trabalhadores da instituição. Nesse momento, foram propostos temas de discussão relacionados à saúde mental. A atividade foi incluída como parte da semana alusiva ao Dia do Trabalhador.

A ação, intitulada “Ansiedade: da normalidade ao transtorno mental”, foi realizada de forma presencial e teve como público-alvo os trabalhadores da saúde dos diversos setores



do referido serviço de saúde psiquiátrico. Inicialmente, após a apresentação do tema pelas enfermeiras mediadoras, a musicoterapia foi utilizada como recurso terapêutico para estabelecer o acolhimento entre os participantes. A proposta buscou instigar o pensamento reflexivo a partir da letra da música, que propositalmente se intitulava “Ansiedade”, da cantora e compositora brasileira Kell Smith.

A utilização da musicoterapia como estratégia de acolhimento permite o encontro com o outro, apresenta efeitos terapêuticos e relaciona-se à humanização das práticas de cuidado. A música facilitou a expressão de sentimentos e emoções, bem como a interação e a reflexão acerca da temática. Intervenções que utilizam a musicoterapia fortalecem a capacidade grupal, facilitam o levantamento de opiniões e proporcionam autonomia e protagonismo aos participantes (WANG *et al.*, 2024; VANDANA *et al.*, 2025).

Em seguida, realizou-se uma explanação acerca dos principais transtornos de ansiedade, abordando conceitos, tipos, sinais e sintomas, bem como a relação da ansiedade com o ambiente laboral. A educação em saúde configura-se como uma prática intrínseca à vida em sociedade, sendo compreendida como a transmissão de informações de acordo com a comunidade na qual o indivíduo está inserido, sofrendo influência de comportamentos, crenças e conhecimentos prévios, desenvolvidos com o intuito de promover uma vida saudável. Nessas atividades, podem ser abordados diferentes temas, partindo do princípio de que a saúde engloba os âmbitos físico, psíquico e social. Assim, os fatores que contribuem para a produção da saúde do indivíduo devem considerar que toda atitude humana é baseada em valores, crenças e representações acerca da saúde e da doença.

Na oportunidade, houve a divulgação de material educativo produzido pelas discentes de Enfermagem, sob orientação da enfermeira do NEPS. A cartilha reuniu exemplos e orientações acerca das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) passíveis de serem utilizadas para a promoção do autocuidado em Saúde Mental do Trabalhador. O estímulo à adoção de estratégias de autocuidado é importante para o desenvolvimento de habilidades positivas no enfrentamento da pandemia da COVID-19. Destaca-se a necessidade de suporte à saúde mental do trabalhador, de modo a fortalecer estratégias positivas e minimizar a busca por mecanismos de enfrentamento que ofereçam risco à saúde (BARBOSA *et al.*, 2023).

A utilização das PICS com o intuito de promover o autocuidado demonstra-se como uma estratégia eficiente. Quando aliadas às práticas humanizadas em saúde mental e conforme as diretrizes estabelecidas na reforma psiquiátrica, podem atuar como vias facilitadoras do novo modelo de assistência em saúde mental, uma vez que funcionam como recurso tanto para a prevenção de crises quanto para a recuperação da confiança e da autoestima do usuário (QI & JONES, 2023).

Ao final do encontro, os participantes tiveram a oportunidade de conhecer e manusear a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse, versão reduzida (DASS-21). Essa escala reúne 21 questões que representam sintomas de depressão, ansiedade e estresse. A soma das pontuações atribuídas a cada item classifica esses sintomas em níveis normal, leve, moderado, severo e extremamente severo (VIGNOLA & TUCCI, 2014). Ressalta-se que nenhum dado foi coletado e/ou utilizado para fins de pesquisa.

Durante a atividade, os participantes interagiram e contribuíram de maneira significativa para a construção do momento, à medida que compartilhavam relatos e experiências vivenciadas e relacionadas à temática.

Algumas limitações inerentes ao estudo podem ser identificadas, como a natureza subjetiva da experiência, o que dificulta a padronização e a mensuração objetiva dos resultados. Outro ponto a considerar é a possível influência de fatores contextuais específicos



do ambiente laboral, que podem ter afetado as percepções acerca da intervenção e do tema discutido. Por fim, a profundidade e a frequência com que os participantes se engajam na prática contínua do autocuidado, orientada durante a intervenção, podem influenciar na manutenção de resultados positivos para a promoção da saúde mental, tendo em vista que a atividade realizada foi pontual.

A intervenção educativa contribuiu como uma estratégia de otimização da saúde mental laboral, à medida que possibilitou aos trabalhadores ferramentas para reconhecer e compreender os sintomas de ansiedade e aplicar estratégias de enfrentamento eficazes. A partir desse conhecimento, é possível melhorar a autoeficácia percebida no ambiente laboral e, consequentemente, reduzir os riscos para o desenvolvimento de transtornos mentais relacionados ao absenteísmo, aos afastamentos laborais e à qualidade da assistência insatisfatória, funcionando como uma ferramenta preventiva e de promoção do bem-estar.

CONCLUSÃO

A intervenção educativa, conduzida por meio de roda de conversa com trabalhadores da saúde, demonstrou ser uma estratégia viável para a promoção da Saúde Mental e a conscientização sobre os sintomas de ansiedade e sua relação com a atividade ocupacional. O espaço de diálogo e troca de experiências contribuiu para a identificação de fatores estressores no ambiente de trabalho e para o fortalecimento de recursos de enfrentamento individuais e coletivos, ratificando a relevância de ações preventivas e promotoras de bem-estar. Dessa forma, o objetivo de relatar uma intervenção educativa sobre transtornos de ansiedade com trabalhadores da saúde mental foi plenamente alcançado, oferecendo um modelo de intervenção de baixo custo e alta replicabilidade para as instituições de saúde.

Para a sustentabilidade e o sucesso de iniciativas como a apresentada, faz-se imperativo o engajamento das instituições e dos gestores de saúde. É crucial que os setores responsáveis se sensibilizem para a saúde integral de seus colaboradores, articulando-se para a inclusão de objetivos de produção de saúde e cuidado no plano de trabalho organizacional, não se limitando a ações pontuais. Recomenda-se que pesquisas futuras explorem a efetividade a longo prazo dessa intervenção, bem como investiguem a influência de fatores ambientais e organizacionais na manutenção do bem-estar, a fim de subsidiar políticas públicas e institucionais mais robustas e abrangentes para a prevenção de doenças ocupacionais e a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores da saúde.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALVES, L. I. N. *et al.* Working conditions and health of frontline professionals in the COVID-19 pandemic. *Saúde Debate*, v. 48, p. 141, e8791, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/23582898202414187-91P>.
2. BARBOSA, N. S. *et al.* Práticas de autocuidado em saúde mental de enfermeiros na pandemia da covid-19. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 97, n. 2, 2023. DOI: <https://doi.org/10.31011/reaid-2023-v.97-n.2-art.1717>.
3. BRASIL. NAÇÕES UNIDAS BRASIL. Afastamentos por problemas de saúde mental aumentam 134% [Internet]. Available from: <https://brasil.un.org/pt-br/292926-brasil-afastamentos-por-problemas-de-sa%C3%BAde-mental-aumentam-134>. Acesso em 15 out. 2025.
4. BERBEL, N. A. N. A problematização e a aprendizagem baseada em problemas: diferentes termos ou diferentes caminhos? *Interface*, v. 2, n. 2, 1998. DOI: <https://doi.org/10.1590/S141432831998000100008>.
5. EUGENE, D. *et al.* Mental health during the Covid-19 pandemic: An international comparison of gender-related home and work-related responsibilities, and social support. *Archives Womens Mental Health*, v. 28, n. 2, p. 359-374, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01497-3>.
6. FERNANDES, M. A. *et al.* Work leaves due to mood disorders between 2018 and 2020 in Piauí. *Cogitare Enfermagem*, v. 29, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/ce.v29i0.96196>.
7. FITTIPALDI, A. L. M *et al.* Health education in primary care: approaches and strategies envisaged in public health policies. *Interfaces*, v. 25, e200806, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/interface.200806>.
8. JATENE, W.S. *et al.* Pandemia e Psicologia-Análise dos Efeitos da COVID-19 na Saúde Mental dos Trabalhadores da Saúde: Uma Revisão Bibliográfica. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 8, p. 826-841, 2024. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n8p826-841>.
9. KAKEMAM, E. *et al.* Prevalence of depression, anxiety, and stress and associated reasons among Iranian primary healthcare workers: a mixed method study. *BMC Primary Care*, v. 25, n. 1, p. 4, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12875-024-02268-w>.
10. MARQUEZ, L.V. *et al.* Rodas de conversa remotas: ensino-aprendizagem e vivência da promoção da saúde na pandemia da Covid-19. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 46, n. 1, p. e053, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.1-20210292>.
11. MATURINO, M. M. *et al.* Dimensions of the COVID-19 pandemic: prevalence of common mental disorders in "invisible" health workers and their association with occupational stressors. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 27, e240039, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-549720240039>.
12. NASCIMENTO FILHO, J. M. *et al.* Síndrome de burnout e ansiedade em trabalhadores em saúde mental: enfrentando uma realidade silenciosa. *Revista Ciência Plural*, v. 7, n. 2, p. 74-87, 2021. DOI: <https://doi.org/10.21680/2446-7286.2021v7n2ID24011>.
13. QI, M.; JONES, C. Alternative and complementary therapies to promote mental health and wellbeing for older adults. *Frontiers Psychology*, v. 14, 1192239, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1583131>.
14. REN, L. *et al.* Anxiety disorders: Treatments, models, and circuitry mechanisms. *European Journal Pharmacology*, n. 983, p. 176994, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2024.176994>.
15. ROSADO-SOLOMON, E. H. *et al.* Mental health and mental illness in organizations: A review, comparison, and extension. *Academic Management Annals*, v. 17, n. 2, p. 751-797, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5465/annals.2021.0211>.



16. RUGULIES, R. *et al.* Work-related causes of mental health conditions and interventions for their improvement in workplaces. *The Lancet*, v. 402, n. 10410, p. 1368-1381, 2023. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)00869-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)00869-3).
17. SARRETA, F. O. *et al.* A construção da interdisciplinaridade na saúde: a experiência das rodas de conversas na pandemia. *Saúde Debate*, v. 46, spe6, p. 207–216, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E618>.
18. VANDANA, V. *et al.* Music Therapy as a Viable Alternative Medicine for Improving Psychological Well-being. *Journal of Pioneering Medical Sciences*, v. 14, n. 3, p. 7-20, 2025. DOI: <https://doi.org/10.47310/jpms2025140302>.
19. VIGNOLA, R. C.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to brazilian portuguese. *Journal Affective Disorders*, n. 155, p. 104–9, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.03>.
20. WANG, X. *et al.* Application of music therapy in improving the sleep quality and mental health of nurses with circadian rhythm sleep disorders caused by work shifts. *Noise Health*, v. 26, n. 122, p. 294-299, 2024. DOI: https://doi.org/10.4103/nah.nah_32_24.
21. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental Health at Work [Internet]. 2024 [cited 2025 Out 15]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>. Acesso em: 15 out. 2025.