

SAÚDE MENTAL NA ENFERMAGEM EM VISTA DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Mental health in nursing in view of anxiety and depression

Gabriela dos Santos Valadão¹

Flávio Ademilson Corradini Junior²

Júlio Cesar Aparecido Gomes³

¹Discente do curso de Enfermagem das Faculdades Integradas de Bauru

²Orientador e Docente do curso de Enfermagem das Faculdades Integradas de Bauru

³Coorientador e Docente do curso de Enfermagem das Faculdades Integradas de Bauru

Resumo

Introdução: A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, uma definição que, embora inovadora, é criticada por ser irrealista. Atualmente, são 450 milhões de profissionais sofrem de problemas de saúde mental, com o Brasil apresentando a maior taxa de transtorno no mundo. A qualidade de vida é impactada pelo trabalho dos profissionais de enfermagem enfrentando distúrbios físicos e psicológicos, causando esgotamento emocional e sintomas como agressividade e dificuldade de concentração. **Objetivo:** Considerando que os transtornos psíquicos podem afetar a qualidade de vida humana, o presente estudo objetivou-se descrever e analisar a equipe de enfermagem e entender como ocorre o desenvolvimento da ansiedade e depressão nessa categoria. **Métodos:** O presente estudo tratou-se uma revisão de literatura do tipo narrativa, ou seja, é necessário realizar uma busca ativa e se esgotar as fontes de informação, realizando análises. **Discussão:** é evidente que a saúde mental dos profissionais de enfermagem deve ser uma prioridade dentro das políticas de saúde pública. Medidas que promovam o suporte psicológico, a capacitação contínua e o equilíbrio entre vida profissional e pessoal são essenciais para a manutenção da saúde mental desses profissionais. **Conclusão:** As políticas públicas e as práticas institucionais devem ser constantemente avaliadas e ajustadas para atender às necessidades emergentes e assegurar um ambiente de trabalho saudável e favorável, entendendo que as sobrecargas de trabalho excessivas e a ausência e distanciamento dos familiares com os profissionais se torna um dos maiores agravantes para o desenvolvimento de comorbidades mentais.

Palavras-chave: Enfermagem; Saúde Mental; Depressão; Ansiedade.

Abstract

Introduction: The World Health Organization (WHO) defines health as a state of complete physical, mental, and social well-being, a definition that, although innovative, is criticized for being unrealistic. Currently, 450 million professionals suffer from mental

health problems, with Brazil having the highest rate of the disorder in the world. Quality of life is impacted by the work of nursing professionals facing physical and psychological disorders, causing emotional exhaustion and symptoms such as aggression and difficulty concentrating. **Objective:** Considering that mental disorders can affect human quality of life, this study aimed to describe and analyze the nursing team and understand how the development of anxiety and depression occurs in this category. **Methods:** This study was a narrative literature review, that is, it is necessary to conduct an active search and exhaust the sources of information, performing analyses. **Discussion:** it is clear that the mental health of nursing professionals should be a priority within public health policies. Measures that promote psychological support, ongoing training, and work-life balance are essential to maintaining the mental health of these professionals. **Conclusion:** Public policies and institutional practices must be constantly evaluated and adjusted to meet emerging needs and ensure a healthy and favorable work environment, understanding that excessive work overload and the absence and distance of family members from professionals become one of the greatest aggravating factors for the development of mental comorbidities.

Keyword: Nursing; Mental Health; Depression; Anxiety.

Introdução

O profissional de enfermagem tem a responsabilidade em promover, prevenir e reabilitar processos em saúde com concordância com as resoluções éticas e legais junto a equipe de saúde, tendo como objetivo entender as necessidades de saúde da população e defender os princípios das políticas públicas de saúde e meio ambiente garantindo o acesso universal da integralidade da assistência a resolutividade a preservação da autonomia das pessoas e participação da comunidade afim de descentralizar os serviços em saúde (Cofen, 2017).

O Conselho Federal de Enfermagem (Cofen) é o órgão que tem a responsabilidade de regulamentar e fiscalizar o exercício profissional de enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem de modo a assegurar a qualidade dos serviços prestados e o cumprimento da lei do exercício profissional da enfermagem, desta forma, enfatiza-se a observar e acompanhar os quesitos básicos para a execução da profissão (Cofen, 2017).

A organização mundial da saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental, social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade, essa definição de 1946 foi inovadora e ambiciosa pois ao invés de oferecer um conceito inaceitável de saúde expandiu a ideia para englobar aspectos físicos mentais e sociais da população (Gaino *et al.*, 2018).

Apesar disso essa definição tem sido bastante criticada ao longo dos anos. Isso se deve ao fato de ter apresentado um significado irreal, no qual as limitações

humanas e ambientais tornariam a condição de completo bem estar possivelmente impossível de ser atingida (Gaino *et al.*, 2018).

Dentre essa temática Costa *et al.* (2019) e Fagundes *et al.* (2024) descrevem que atualmente no mundo cerca de 450 milhões de pessoas sofrem com algum problema de saúde mental, sendo prevalente o transtorno de ansiedade em 7,3%, já no Brasil encontra-se a população com a maior taxa de transtorno de ansiedade do mundo com 9,3%.

A ansiedade pode ser interpretada como uma manifestação normal como um fenômeno afetivo natural, a pessoa se atenta a perigos e toma medidas para se defender de ameaças ou se adaptar a circunstâncias desconhecidas. Sendo um estado de apreensão ou que se manifesta de forma vaga e dispersa, acompanhado de um sentimento de preocupação, desconforto ou sintomas físicos de tensão. Já a ansiedade patológica é caracterizada quando resulta em sofrimento ou prejuízo funcional relevante (Frota *et al.*, 2022).

Com tudo a ansiedade é um sentimento livre e impertinente de apavoramento, preocupação e é caracterizada por pensamentos opostos ou misturas de diferentes informações, os sintomas da ansiedade são os pensamentos negativos que levará a relação a situações de medo e riscos futuros (Pereira; Vilela, 2015).

Já na depressão é uma condição que persiste ao longo da história humana. No que diz respeito à patologia, há uma grande quantidade de tristeza, pessimismo e baixa autoestima, que podem surgir com frequência e podem ser acompanhados de uma negatividade, isso provoca no corpo e no cérebro um sentimento de imponência, medo e insegurança (Abelha, 2014).

A depressão é diferente das oscilações de humor e de sentimentos que ocorrem no dia-a-dia, suas principais características são, a falta de energia, e a perda de interesse por atividades que normalmente geravam prazer. Na fisiopatologia humana a depressão é descrita como a teoria monoaminérgica que mostra a menor disponibilidade de aminas biogênicas cerebrais sendo elas: serotonina, noradrenalina ou dopamina, essa teoria foi corroborada pelo conhecimento do mecanismo da ação dos antidepressivos que promovem um aumento na disponibilidade desses neurotransmissores na fenda sináptica. Seja por meio da inibição do processo de recepção ou a inibição da enzima responsável pela degradação, conhecida como poliamino oxidase (MAO), contudo, sendo inegável a eficácia desses medicamentos (Pereira; Vilela, 2015).

É importante destacar que nem todos os indivíduos que têm depressão podem ser generalizados pela falta de sinalização de monoaminas não sendo suficientes para explicar as razões da depressão. Consequentemente, além da hipótese monoaminérgica de depressão e de outros desdobramentos, a sinalização intracelular, a alteração da expressão dos genes e a participação de fatores neurotróficos, como o BDNF (Fator Neurotrófico Derivado do Encéfalo), estão sendo usadas atualmente como medidas de estudo para o esclarecimento. Outras teorias são argumentadas, como a atuação dos sistemas endócrino e imune no corpo humano (Pereira; Vilela, 2015).

Pereira e Vilela (2015) ainda defende a hipótese imunológica, especificamente, e sugere que a produção de citocinas pró-inflamatórias aumentariam os sintomas de depressão. Dessa forma, as citocinas anti-inflamatórias teriam um papel neuromodulador, interferindo nos aspectos neuroquímicos, neuroendócrinos e comportamentais dos transtornos depressivos. Em suma a compreensão do aspectos neuroimunes associados a depressão podem contribuir para um melhor entendimento de forma mais aprofundada das bases biológicas, consequentemente da nova perspectiva para a procura de uma terapia mais eficaz.

A qualidade de vida é a posição que o indivíduo ocupa na sociedade, incluindo sua inserção no contexto de valores e culturas, de acordo com seus objetivos e preocupações. É crucial ter em mente que, em média, dedicamos mais de oito horas diárias ao trabalho ao longo de, pelo menos, trinta anos de nossa existência. Essa realidade reforça a necessidade de valorizar o bem-estar no trabalho, uma vez que ele desempenha um papel crucial na qualidade de vida global (Carneiro; Bastos, 2020).

O grupo de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde define qualidade de vida como a percepção do indivíduo em relação à sua posição no contexto cultural e aos sistemas de valores que moldam seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. O ambiente laboral é, provavelmente, o mais importante, pois é através dele que o indivíduo tem acesso à educação, ao lazer e à cultura (Amaral; Ribeiro; Paixão, 2021).

Dessa forma, quase a metade dos profissionais de enfermagem apresentaram distúrbios físicos e psicológicos, nas pesquisas, o que demonstra um grande comprometimento da saúde desses trabalhadores, com alta incidência de doenças como depressão, estresse, ansiedade e dores crônicas, há ainda a

relevância da estrutura física dos hospitais acabam não sendo considerada adequada para a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. Esses trabalhadores dedicam grande parte de suas vidas ao trabalho, o que requer uma infraestrutura apropriada para minimizar os danos à saúde mental. Isso inclui a disponibilização de espaços de descanso que garantam a segurança e a tranquilidade necessárias sem que necessário e exigido por lei (Santos, *et al.*, 2021).

Com isso para compreender essas patologias precisa-se entender os tipos de transtorno de ansiedade, que são destacados como:

Transtorno de ansiedade generalizada; é o pensamento e a preocupação exagerada que ocorrem na maior parte dos dias por no mínimo seis meses e está relacionado a eventos ou atividades do cotidiano (Zuardi, 2017).

Fobia social ou transtorno de ansiedade social: é descrita por medo evidenciado e contínuo de situações sociais ou de desempenho em que a pessoa se sinta envergonhada, a sua principal característica está associada a exposição (Souza, 2022).

Síndrome do pânico: é reconhecida por crises ansiosas repentinas e intensas com a sensação de medo e desagrado que acompanha sintomas físicos, as crises ocorrem em qualquer situação ou contexto e tem a duração entre dez minutos (Oliveira *et al.*, 2023).

Síndrome de *Burnout*: é caracterizada por um conjunto de sintomas que inclui exaustão emocional, despersonalização e dificuldades para lidar com situações relacionadas a doenças. Essa condição geralmente afeta profissionais que trabalham diretamente com pessoas, especialmente aqueles da área da saúde e pode ser definido como um transtorno adaptativo crônico relacionado as demandas do ambiente de trabalho (Koga *et al.*, 2015).

A síndrome ainda pode se apresentar de forma crônica, causando desequilíbrio emocionais em decorrência das exigências do trabalho que excedem a capacidade de suporte do indivíduo. Essa condição está associada a sentimentos de fracasso e esgotamento físico, podendo provocar danos tanto físico quanto psicológicos. Os sintomas incluem agressividade, isolamento, alterações de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, falta de memória, baixa autoestima, tristeza, vertigem e dores musculares. Esses sintomas podem resultar na incapacidade de realizar tarefas cotidianas e na redução do desempenho profissional (Vieira; Russo, 2021).

Além disso, dados demonstram que o Burnout afeta aqueles que têm maior contato com pessoas, se tornando uma resposta as demandas das situações de trabalho, como também é conhecida como estresse ocupacional. NO entanto, o estresse ocupacional, como também é chamada a síndrome, difere do estresse normal, pois o trabalho é o principal fator para o seu desenvolvimento. Desta forma, existem algumas classificações que podem definir os níveis do diagnóstico, sendo utilizadas duas escalas: a MBI (*Maslach Burnout Inverntory*), que avalia a exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal; a CBI (*Copechagen Burnout Inventory*), que foca na Bernout visando o trabalho e a vida pessoal (Perniciotti, 2020).

O transtorno depressivo também conhecido como depressão é uma condição mental comum que envolve o humor deprimido a perda do prazer em realizar atividades por um longo período de tempo (Andrade, 2020).

De acordo com a temática, a depressão afeta aproximadamente 340 milhões de pessoas em todo o mundo e aproximadamente 5% da população sofre de quadros depressivos e entre 10% a 25% poderão apresentar um episódio depressivo em algum momento da vida. Apesar de existirem tratamentos reconhecidos e efetivos para distúrbios mentais a população acaba não se submetendo corretamente ao tratamento. Durante uma crise depressiva o indivíduo sente-se deprimido com sinais de tristeza, irritação e vazio, perdendo o interesse nas atividades cotidianas, a crise depressiva, por sua vez, contraria ao humor normal podendo ocorrer durante o dia todo ou variar com durabilidade de duas semanas ou mais, em alguns casos (Andrade, 2020).

Considerando que os transtornos psíquicos podem afetar a qualidade de vida humana, o estudo em questão, destinou-se a entender e avaliar questões como qualidade de vida, ansiedade e depressão dentro da equipe de enfermagem, o que levou ao desenvolvimento do trabalho.

Esse estudo tem como objetivo descrever e analisar a equipe de enfermagem e entender como ocorre o desenvolvimento da ansiedade e depressão nessa categoria.

Métodos

O presente estudo é uma revisão de literatura do tipo narrativa, ou seja, é necessário realizar uma busca ativa e se esgotar as fontes de informação, realizando

análises. A seleção dos artigos e a interpretação das informações está sujeita à subjetividade dos autores podendo transcrever as informações de acordo com a sua interpretação da pesquisa (FCA, 2015).

Neste presente estudo foram pesquisados pela estratégia de busca em bases de dados eletrônicas, Google Acadêmico, SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e PUBMED, utilizando os descritores, “Enfermagem”, “Saúde Mental”, “Depressão” e “Ansiedade”, e todos os descritores foram combinados entre si por meio do termo booleano “AND” e “OR”.

Ao aplicar a estratégia de busca referida, resultou em um total de 4.700 trabalhos de acordo com as bases de dados pesquisadas. Como critério de inclusão foram selecionados 21 trabalhos que contemplavam o tema saúde mental na enfermagem em vista da ansiedade e depressão, publicados dentro do período de 10 anos de 2015 a 2024, no idioma português, excluindo os de línguas estrangeiras e os que não atendiam o objetivo do trabalho, e que não contextualizassem o cenário da pesquisa e/ou outros formatos senão a de artigo científico ou que não destinavam a vertente aos profissionais de enfermagem. Posteriormente também foram excluídos artigos em duplicidade ou fora do contexto da abordagem proposta. Deste modo, foram utilizados 21 artigos para a construção do trabalho.

Desenvolvimento

De acordo com o referencial da pesquisa, identifica-se que os transtornos nos profissionais da saúde, em sua maioria, implicam-se em muitas das vezes, na comunicação, convívio social e desenvolvimento desses profissionais em seus ambientes de trabalho. Ao correlacionar os dados, entende-se que a saúde mental atinge uma significância de 30,5% dos profissionais descritos nas pesquisas de modo geral. Foi identificado o desenvolvimento de algum tipo de diagnóstico de transtorno mental em uma análise dentro de um ano, correspondendo à 39,6% dos casos se demonstraram aos sintomas de ansiedade moderada a severo, já em comparação e em menor percentual, destacam os sintomas de depressão moderada e severa com 38%, e com maior relevância, há também a presença de sintomas da Síndrome de Burnout com 62,4% dos profissionais (Souza, 2022).

Além disso, Souza (2022) observou que os fatores associados aos profissionais que apresentaram ansiedade moderadamente severa ou severa,

trabalham em mais de um emprego, sendo eles privados e públicos, não havendo diferenciação nesse quesito empresarial nesse primeiro momento, porém os demonstrativos começam a se diferenciar quando esse apontamento é colocado em pauta. A menor prevalência de ansiedade foi observada em profissionais que executam atividades que envolvem a mente e o corpo e que costumam conversar com amigos e familiares, sustentando o convívio social, afirmando assim, que os profissionais de enfermagem têm maior tendência para o sofrimento mental no diagnóstico de depressão quando não sustentam o convívio social.

No que diz respeito à depressão, observou-se em um estudo seccional que os profissionais mais afetados são mulheres que atuam em serviços privados e que possuem uma renda mensal de três a quatro salários mínimos, verba esta, que esta mais presente na categoria técnico em enfermagem, considerando um percentual de diferença de 19,2% em comparação à categoria enfermeiro, e que ainda exercem atividades direta ao paciente, possuem duplo vínculo e apresentaram um maior reflexo devido o afastamento social no período de pandemia (Santos *et al.*, 2021).

Diante disto, Santos *et al.* (2022) referem aos fatores associados à menor prevalência de ansiedade moderadamente severa ou severa aos profissionais que realizam atividades que estimulam mente-corpo e que possuem hábitos de conversação com amigos e familiares. Com tudo os sintomas da síndrome de *Burnout* foram detectados em profissionais que atuam em serviços sem uma estrutura adequada para enfrentar as dificuldades nas jornadas de trabalho e principalmente em áreas que não colocam esse ponto como relevância.

Em outro momento, autores destacam métodos diagnósticos que serão relevantes no combate à depressão, embora ainda haja divergências entre elas. É menciona a análise de métodos diagnósticos modernos, tais como o uso de ferramentas de triagem e biomarcadores, destacando a evolução das diretrizes diagnósticas e a relevância de uma avaliação clínica mais aprofundada. Os autores ainda salientam que, apesar de os biomarcadores oferecerem uma perspectiva promissora para o futuro, os critérios de diagnósticos tradicionais ainda são amplamente utilizados e considerados padrões na prática clínica atual (Pereira; Vilela, 2015).

Em contrapartida, Abelha (2014) enfatiza a importância de uma abordagem diagnóstica que leve em consideração o contexto socioeconômico e cultural, discutindo o impacto da falta de acesso a cuidados adequados e o estigma na detecção precoce da depressão. Ambos os autores reconhecem a importância de um diagnóstico preciso e a necessidade de aperfeiçoamento nas práticas diagnósticas. Ainda ressalta que, além dos tratamentos convencionais, intervenções comunitárias e programas de educação em saúde mental podem aumentar o acesso e a eficácia dos tratamentos.

Ao analisar e comparar os dois autores, fica claro que ambos tratam da depressão de forma complementar. O autor Abelha se concentra nos aspectos clínicos, abordando a gravidade do transtorno mental com foco na depressão, que é descrita como uma doença de grande impacto para o indivíduo e seus familiares. A depressão é uma condição que afeta profundamente a qualidade de vida, causando perda de interesse e prazer nas atividades, além de sentimentos de tristeza e baixa autoestima. Em alguns casos, isso pode levar ao suicídio (Abelha, 2014; Pereira; Vilela, 2015).

Em outra perspectiva, Pereira e Vilela (2015) oferecem uma visão mais ampla do impacto social e da necessidade de políticas públicas, abordando a depressão de diversas maneiras e enfatiza os avanços recentes sobre a doença, como as medidas diagnósticas e influências sociais. Assim como Abelha (2014), descreve a depressão como um estado de tristeza, vazio e falta de prazer. Assim entende-se que diante dos diferentes métodos e análises para escolher um antidepressivo adequado, deve-se embasar nos sinais e sintomas do paciente. Se o paciente apresentar sintomas de tensão e ansiedade, são indicados associação de terapias medicamentosas combinadas com antidepressivos e ansiolíticos. As substâncias atuarão no cérebro aumentando os níveis de neurotransmissores, como serotonina e noradrenalina, enquanto os ansiolíticos aliviarão os sintomas da ansiedade e a tensão nervosa.

Juntas, essas perspectivas auxiliam na compreensão mais aprofundada da depressão como um problema de saúde pública complexo e multifacetado (Abelha, 2014; Pereira; Vilela, 2015).

No diagnóstico de ansiedade, que acabou se demonstrando mais prevalente entre os profissionais da saúde, os autores acabam partindo por abordagens distintas com relação ao assunto. O primeiro autor foca mais nos dados e nas classificações dos sistemas dos transtornos globais, que são utilizados para a classificação e diagnóstico de doenças mentais e outros transtornos. Um dos critérios é caracterizado os transtornos mentais em diferentes grupos e fornece descrição e dados estatísticos específicos para cada diagnóstico. Na perspectiva da Organização Mundial da Saúde, abrange uma vasta gama de condições de saúde, organizando-as em categorias e códigos, incluindo os transtornos mentais. Ambos apresentam grupos para os transtornos, como o Transtorno Depressivo Maior, caracterizado pela sensação de vazio e falta de interesse nas coisas e nas pessoas, e o Transtorno de Ansiedade Generalizada que ocorre quando a pessoa sente nervosismo e preocupação excessiva (Frota *et al.*, 2022; Fagundes *et al.*, 2024).

Os resultados demonstram maior ênfase ao impacto dos transtornos e como eles afetam diretamente as pessoas, causando sintomas físicos e psíquicos. Esses sintomas são divididos em quatro formas: autônomos, musculares, cinestésicos e respiratórios. Os sintomas autônomos incluem taquicardia, vasoconstrição, sudorese e náusea; os musculares, dor, contratura, tremor e tensão; os cinestésicos, parestesia, calafrios e ondas de calor; e os respiratórios, sensação de sufocamento e asfixia (Fagundes *et al.*, 2024).

Há respaldo de autorias de estudo que remetem a uma visão geral da evolução dos transtornos de ansiedade ao longo do tempo, analisando como as classificações evoluíram desde os modelos psicodinâmicos até as abordagens atuais baseadas nos critérios pré-determinados, destacando a mudança de classificações mais abrangentes e imprecisas para definições mais precisas e criteriosas dos transtornos de ansiedade. Fagundes, por sua vez, foca especificamente no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), analisando a literatura existente sobre suas características clínicas, diagnóstico e tratamento, e apresentando uma análise mais aprofundada das definições atuais (Frota *et al.*, 2022; Fagundes *et al.*, 2024).

Ambos os autores abordam as classificações atuais dos transtornos de ansiedade, refletindo uma evolução na compreensão entre si. Um dos autores oferece uma visão geral das classificações de transtornos de ansiedade, enquanto o outros

autores se concentra especificamente no TAG, o que pode levar a uma ênfase maior em detalhes específicos e nuances do TAG que não são cobertos de forma tão detalhada entre si, por falta de dados (Frota *et al.*, 2022; Fagundes *et al.*, 2024)

Desta forma observa-se que ambos fornecem informações importantes, mas com diferenças entre os pensamentos, a apresentação oferece uma visão abrangente da evolução histórica e das classificações dos transtornos de ansiedade, por outro lado se concentra detalhadamente no Transtorno de Ansiedade Generalizada, incluindo aspectos clínicos e opções de tratamento. Em suma, a maior parte do estudo oferece uma compreensão completa do TAG dentro do contexto mais amplo dos transtornos de ansiedade e refletem a evolução do conhecimento e das práticas terapêuticas ao longo do tempo (Zuardi, 2017).

Em suma os resultados reforçam a importância do papel do profissional de enfermagem na promoção, prevenção e reabilitação dos processos de saúde, alinhando-se às diretrizes éticas e legais estabelecidas pelo Conselho Federal de Enfermagem (Cofen). A atuação dos enfermeiros é crucial para compreender as necessidades de saúde da população e defender princípios fundamentais das políticas públicas, garantindo o acesso universal e integralidade da assistência, além da preservação da autonomia e participação da comunidade. Essas responsabilidades são vitais para o desenvolvimento de um sistema de saúde mais eficaz, acessível e saudável aos profissionais expostos aos diferentes eventos notórios à saúde mental, assim como obrigatoriedade no acompanhamento e disponibilidade de atendimentos psicológicos aos profissionais afetados e diagnosticados (Cofen, 2017; Cofen, 2024).

Adicionalmente, a compreensão das diferentes abordagens diagnósticas e terapêuticas para a ansiedade e a depressão é crucial para melhorar o tratamento e a qualidade de vida dos profissionais de saúde. A integração de métodos diagnósticos tradicionais com novas perspectivas, como biomarcadores e abordagens socioeconômicas, pode oferecer um panorama mais completo e eficaz para o manejo dessas condições (Abelha, 2014; Pereira; Vilela, 2015).

Portanto, é evidente que a saúde mental dos profissionais de enfermagem deve ser uma prioridade dentro das políticas de saúde pública. Medidas que promovam o suporte psicológico, a capacitação contínua e o equilíbrio entre vida

profissional e pessoal são essenciais para a manutenção da saúde mental desses profissionais. Além disso, é fundamental que as instituições de saúde implementem estratégias que abordem a complexidade dos transtornos mentais e criem ambientes de trabalho que favoreçam a saúde e o bem-estar dos profissionais. A conscientização e a ação proativa neste campo não só beneficiarão os profissionais de enfermagem, mas também contribuirão para um sistema de saúde mais eficiente e humano (Abelha, 2014; Pereira; Vilela, 2015).

Conclusão

Este estudo permitiu compreender que a saúde mental dos profissionais de enfermagem deve ser uma prioridade em todas as instituições de saúde. A implementação de programas de apoio psicológico em conjunto com as disponibilidades fornecidas pelo conselho federal de enfermagem, como por exemplo, e estratégias de prevenção e permitir um ambiente de trabalho mais propício e saudável, que permitam relações interpessoais entre os membros da própria equipe, são fundamentais para diminuir os efeitos da ansiedade e da depressão que foi um dos destaques encontrados na pesquisa, vale ressaltar o aumento de percentual que ultrapassa o resultado esperado, foi a identificação do alto percentual de diagnóstico de *Burnout*.

Além disso, é crucial que os gestores de saúde criem políticas que atendam as peculiaridades desses transtornos e promovam um equilibrado entre as demandas profissionais e o bem-estar pessoal da equipe de enfermagem, favorecendo descansos justos em escalas de folgas para permitir o convívio familiar, pois foi um dos motivos encontrados na pesquisa que acabam comprometendo ao desenvolvimento da depressão e ansiedade.

A atualização constante sobre saúde mental e a disponibilização de recursos para apoio psicológico são medidas que podem significativamente melhorar a qualidade de vida desses profissionais. A promoção de práticas que incentivem o autocuidado, o apoio social e a gestão eficaz do estresse, pode ajudar a diminuir a incidência de transtornos mentais e a melhorar o desempenho e a satisfação no trabalho.

Notavelmente, a temática é abrangente na literatura por parte dos profissionais de enfermagem. Para compreender melhor essa realidade, o objetivo primário foi descrever e analisar a equipe de enfermagem e entender como ocorre o desenvolvimento da ansiedade e da depressão nessa categoria. Conclui-se que, ao reconhecer e tratar a saúde mental dos profissionais de enfermagem com a devida atenção e seriedade, promove-se não apenas o bem-estar desses indivíduos, mas também se fortalece o sistema de saúde como um todo, garantindo uma assistência de maior qualidade e uma resposta mais eficaz às necessidades da população e do próprio profissional e entendendo que as sobrecargas de trabalho excessivas e a ausência e distanciamento dos familiares com os profissionais se torna um dos maiores agravantes para o desenvolvimento de comorbidades mentais. As políticas públicas e as práticas institucionais devem ser constantemente avaliadas e ajustadas para atender às necessidades emergentes e assegurar um ambiente de trabalho que favoreça a saúde mental e o desempenho profissional da equipe de enfermagem, pois entende-se que o excesso de trabalho no ambiente de saúde e altas jornadas de trabalho que dificultam o convívio social e familiar é o que contribui para o desenvolvimento da depressão e ansiedade.

Referências

- ABELHA, L. Depressão, uma questão de saúde pública. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 22, n. 3, p. 223-223, set. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/BLrBJNVsYBZrMk9d3wYXcCw/#>. Acesso em: 22 mar. 2024.
- AMARAL, U. F.; RIBEIRO, J. P.; PAIXÃO, D. X. da. A influência da qualidade de vida no trabalho sobre a saúde mental dos enfermeiros. **Espaço para a Saúde**, v. 1, n. 2, p. 64-73, 2021. Disponível em: https://espacoparasaude.fpp.edu.br/index.php/espacosaude/article/view/419/pdf_64. Acesso em: 22 out. 2024.
- ANDRADE, P. M. Depressão: Um novo olhar sobre a dor e a emoção. **BIUS-Boletim Informativo Unimotri saúde em Sociogerontologia**, v. 16, n. 10, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/7179>. Acesso em: 10 jun. 2024.
- CARNEIRO, L. L.; BASTOS A. V. B. Bem-estar relacionado ao trabalho: análise de conceitos e medidas. *Arquivo brasileiro de psicologia*. **Rio de Janeiro**, v.72 n.2, p. 121-140), 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672020000200009. Acesso em: 10 de set. 2024.

COFEN – Conselho Federal de Enfermagem. **Resolução Cofen nº 564/2017**. Dispõe sobre o exercício profissional de enfermagem e dá outras providências. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-5642017/>. Acesso em: 17 jun. 2024.

COFEN – Conselho Federal de Enfermagem. Comissão aprova atendimento psicológico gratuito a profissionais de Enfermagem do sistema público. **Notícia Cofen**. São Paulo, 29 de abr, 2024 Assembleia de Comunicação Federal de Enfermagem. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/comissao-aprova-atendimento-psicologico-gratuito-a-profissionais-de-enfermagem-do-sistema-publico/#:~:text=A%20Comiss%C3%A3o%20de%20Sa%C3%BAde%20da,%C3%A0%20privacidade%20e%20a%20confidencialidade>. Acesso em: 19 out. 2024.

COSTA, B. V. *et al.* Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 2, p. 92–100, jun. 2019, DOI: 10.1590/0047-2085000000232. Disponível em: Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PSrDy4ZFSGDCzNgJfJwVRxz/?format=pdf&lang=ptA> Acesso em: 10 jun.2024.

FAGUNDES, A. M. *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada: revisão de literatura. **Brazilian Journal de Revisão de Saúde**, v. 7, n. 2, p. e68388–e68388, 2024, DOI:10.34119/bjhrv7n2-211. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/68388/48690>. Acesso em: 10 jun. 2024.

FCA. Faculdades de ciências agronômicas. **Biblioteca Prof. Paulo de Carvalho Mattos**. UNESP Campus de Botucatu. Botucatu, 2015. Disponível em: <https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-evisao-de-literatura.pdf>. Acesso em: 09 maio. 2024.

FROTA, I. J. *et al.* Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **J. Health Biol Sci**, v. 1, n. 10, p. 1-8, fev. 2022. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/03/1361739/3971.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2024.

GAINO, L. V. *et al.* O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 14, n. 2, p. 108–116, 2018. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 10 jun. 2024.

KOGA, G. K. C. *et al.* Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica. **Caderno Saúde Coletiva**. V. 23, n.3, p. 268-275, 2015. Rio de Janeiro. DOI: 10.1590/1414-462X201500030121. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/Nnf4Rp6zfprzYLVhdw7Xmch/?lang=pt>. Acesso em: 28 de jul. 2024.

OLIVEIRA, G. E. S. *et al.* A Síndrome do Pânico nos Universitários de Enfermagem. **E-Acadêmica**, v. 4, n. 2, p. e2842482–2842482, 2023. Disponível em: <https://www.eacademica.org/eacademica/article/view/482>. Acesso em: 10 jun. 2024.

PEREIRA, L. G. G.; VILELA, L. R. **Depressão, o mal do século XXI**: possíveis diagnósticos e tratamentos. 2015. 28 f. TCC (Especialização em Farmacologia) - Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, 2015. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS-A3YF3Z/1/lucelia_tcc.pdf. Acesso em: 05. set. 2024.

PERNICIOTTI, P. *et al.* Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Rev. SBPH**, 2020, v.23 n.1, São Paulo jan./jun. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005. Acesso em: 20 set. 2024.

SANTOS, A. *et al.* Fatores associados ao estresse, ansiedade e depressão em profissionais de enfermagem no contexto hospitalar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, n.32, 2020. DOI: 10.1590/0034-7167-2021-0263. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/sNrgnYLNdK7Kw4XDPvCcs8D/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 6 set. 2024.

SANTOS, K. M. R. *et al.* Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. **Escola Anna Nery**, n. spe, v.25, p. 20, 2021. DOI: 10.1590/2177-9465-EAN-2020-0370. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/DfmDPNnHcwnVymcDsHDc6hp/#ModalHowcite>. Acesso em 19 out. 2024.

SILVA, S. C. P. S. *et al.* A síndrome de burnout em profissionais da Rede de Atenção Primária à Saúde de Aracaju, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 10, p. 3011–3020, out. 2015. DOI: 10.1590/1413-812320152010.19912014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tMHPSfqgYFQPPDdqKqQrw6b/?lang=pt#>. Acesso em: 06 de set. 2024.

SOUZA, A. S. A. **Fobia social**: O Tratamento com base na terapia cognitivo comportamental. Faculdade. Ipatinga. Pitagoras. 2022. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/58121/1/ANA_SARAH_A_MORIM_DE_SOUZA.pdf. Acesso em: 10 jun. 2024.

VIEIRA I., RUSSO; J. A. Bournout e estresse: entre medicalização e psicologização. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 29, n. 02, e2090206, 2019. DOI: 10.1590/S0103-73312019290206. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/57RLsw3NPS4YRKzMLHPGyTy/>. Acesso em: 10 set 2024.

ZUARDI, A. W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 50, n.1, p. 51–55, 2017, DOI: 10.11606/issn.2176-7262.v50isupl1.p51-55. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/127538/124632>. Acesso em: 05 abr. 2024.