

Saúde Mental E As Implicações Sobre A Qualidade De Vida No Trabalho

Valdir Barbosa Da Silva Júnior

Unirv - Universidade De Rio Verde

Danilo Gonçalves Dantas

Centro Universitário Uninovafapi

Amarildo Jobim Campos Neves

Instituto Superior De Contabilidade E Administração Do Porto - ISCAP

Vanessa Alves De Lima

Instituto Superior De Contabilidade E Administração Do Porto - ISCAP

Mychel Wheverardo Araújo Pessoa

Instituto Superior De Contabilidade E Administração Do Porto - ISCAP

Anelise Rondon De Campos

Instituto Superior De Contabilidade E Administração Do Porto - ISCAP

Carolina Sena Vieira

Atenas Porto Seguro (BA)

Aline Pacheco Eugênio

Universidade Federal Do Rio Grando Do Norte

Pedro Vinicius Cavalcante Silva

Centro Universitário OPET (UNIOPET)

Caroline Cordeiro De Almeida

Faculdade De Medicina De Olinda(FMO)

Jessé De Castro Figueiredo

Universidade Federal De Sergipe (UFS) Campus Professor Antônio Garcia Filho

Sara Bruno Torres Rêgo

Universidade Federal Do Amazonas- UFAM/EEM

Resumo:

Este estudo teve como objetivo analisar as implicações da saúde mental na qualidade de vida no trabalho de profissionais da saúde, identificando desafios e práticas que podem melhorar o ambiente laboral. A pesquisa utilizou uma abordagem qualitativa, com entrevistas semiestruturadas realizadas com 32 profissionais de diferentes áreas da saúde. Os resultados revelaram que condições adversas, como sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento e suporte emocional, e a pressão por resultados, causam desgaste emocional e impactam negativamente a qualidade de vida no trabalho. Por outro lado, práticas como apoio da liderança, momentos de descontração, e programas de suporte psicológico foram apontadas como eficazes para promover um ambiente mais saudável. Conclui-se que investir na saúde mental dos trabalhadores é essencial não apenas para o bem-estar deles, mas também para garantir um atendimento de qualidade aos pacientes e um ambiente de trabalho mais produtivo e satisfatório.

Palavras-chave: *Saúde mental; Qualidade de vida no trabalho; Bem-estar.*

Date of Submission: 29-01-2025

Date of Acceptance: 09-02-2025

I. Introdução

A saúde mental tem se tornado um tema cada vez mais relevante no contexto contemporâneo, especialmente no âmbito laboral. As mudanças nos modelos de trabalho, com a inclusão de novas tecnologias e a crescente pressão por produtividade, têm gerado impactos significativos sobre o equilíbrio emocional dos profissionais. Esses fatores exigem uma compreensão mais profunda sobre como as condições de trabalho afetam a saúde mental e, conseqüentemente, a qualidade de vida no ambiente profissional (Lima; Domingues Junior; Gomes, 2023; Lima; Domingues Junior; Silva, 2024; Silva; Salles, 2016).

O ambiente de trabalho pode tanto ser um fator protetor quanto um elemento de risco para a saúde mental dos indivíduos. Quando bem estruturado, proporciona desenvolvimento pessoal, satisfação e segurança psicológica. Contudo, condições adversas, como jornadas extenuantes, ambientes competitivos e falta de apoio social, contribuem para o surgimento de transtornos mentais, incluindo ansiedade, depressão e síndrome de burnout. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como um estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece suas capacidades, pode lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade (Ferreira et al., 2016).

Dessa forma, a promoção de uma boa saúde mental no ambiente de trabalho não é apenas uma questão de bem-estar, mas também de produtividade e retenção de talentos. Pesquisas indicam que ambientes de trabalho saudáveis estão associados a menores índices de absenteísmo, maior satisfação profissional e melhoria no desempenho organizacional. No entanto, apesar dessas evidências, muitas organizações ainda subestimam a importância de investir em políticas que promovam o bem-estar emocional dos seus colaboradores (Maslach; Leiter, 2016).

O setor da saúde, em especial, apresenta desafios únicos em relação à saúde mental de seus profissionais. O contato direto com situações de sofrimento, as elevadas responsabilidades e a falta de recursos para atender às demandas são apenas alguns dos fatores que contribuem para o desgaste emocional. Isso reforça a necessidade de estudos que investiguem as condições de trabalho desses profissionais e suas implicações para a saúde mental. Compreender os fatores que influenciam a saúde mental no trabalho é essencial para a implementação de intervenções eficazes. Políticas que promovam a redução do estresse, a melhora das relações interpessoais e o incentivo a um ambiente de suporte e acolhimento podem transformar a experiência laboral e impactar positivamente a vida dos trabalhadores (Pêgo; Pêgo, 2016; Ribeiro, 2022).

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar as implicações da saúde mental sobre a qualidade de vida no trabalho de profissionais da saúde, buscando compreender os desafios enfrentados e identificar práticas que possam contribuir para um ambiente laboral mais saudável.

II. Materiais E Métodos

O presente estudo adotou uma abordagem qualitativa, buscando compreender em profundidade as experiências, percepções e sentimentos dos participantes sobre o tema. Esse tipo de abordagem é fundamental para explorar aspectos subjetivos que não seriam captados por métodos quantitativos. A amostra foi composta por 32 profissionais da saúde, incluindo médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem e psicólogos, atuantes em diferentes instituições de saúde, tanto públicas quanto privadas. Os critérios de inclusão foram: possuir pelo menos um ano de experiência na área e estar em exercício profissional no momento da pesquisa. Os participantes foram selecionados por conveniência, buscando-se diversidade de experiências.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, com duração média de 45 minutos cada. As entrevistas foram conduzidas presencialmente ou por plataformas digitais, conforme a disponibilidade dos participantes. O roteiro de entrevista abordou temas como condições de trabalho, fontes de estresse, impacto emocional e sugestões para melhoria do ambiente laboral.

A análise dos dados seguiu os princípios da análise de conteúdo. As entrevistas foram transcritas integralmente e categorizadas com base em temas emergentes. A triangulação de dados foi utilizada para garantir a validade e a confiabilidade das informações obtidas. O processo analítico envolveu três etapas principais: leitura flutuante, identificação de núcleos de sentido e interpretação dos achados. Esse método permitiu uma compreensão aprofundada das experiências relatadas pelos participantes, possibilitando a identificação de padrões e singularidades.

III. Resultados E Discussões

As entrevistas realizadas com profissionais da saúde evidenciaram uma série de desafios relacionados à saúde mental e suas implicações para a qualidade de vida no ambiente de trabalho. Os relatos destacam aspectos como exaustão emocional, dificuldades para equilibrar vida pessoal e profissional, sobrecarga de trabalho e falta de suporte emocional. Diversos participantes mencionaram episódios de exaustão emocional. E04 afirmou que “a

carga horária extensa e a pressão por resultados comprometem minha capacidade de manter a calma em situações críticas”. Essa declaração reflete a necessidade urgente de uma reavaliação das condições de trabalho, especialmente em relação à carga horária.

O sentimento de desvalorização foi outro ponto crucial identificado. O participante E08 destacou que “a falta de reconhecimento é um dos fatores mais desmotivadores”. Esse depoimento evidencia a importância de políticas organizacionais que valorizem e reconheçam os esforços dos profissionais da saúde. A falta de suporte emocional surgiu como uma das principais fontes de estresse. E12 relatou: “Não temos com quem conversar sobre o que passamos no dia a dia. Muitas vezes, saímos do plantão carregando um peso emocional enorme”. Essa situação reforça a necessidade de espaços de acolhimento e apoio psicológico.

A sobrecarga de trabalho também foi amplamente mencionada. E18 afirmou que “o acúmulo de funções faz com que a gente se sinta constantemente pressionado. É difícil não levar isso para casa”. Esse depoimento aponta para a necessidade de uma melhor distribuição de tarefas e contratação de mais profissionais. A dificuldade em desconectar-se do trabalho, mesmo fora do expediente, foi outra queixa frequente. E15 relatou: “Recebemos mensagens e ligações fora do horário de trabalho, o que gera uma sensação constante de alerta e impede o descanso adequado”. Esse tipo de situação pode comprometer seriamente a qualidade de vida dos profissionais.

O impacto emocional das perdas e situações críticas foi uma questão sensível mencionada por diversos participantes. E22 afirmou: “Ver pacientes que não conseguimos salvar mexe muito com a gente. Precisamos lidar com essa dor, mas não temos suporte adequado”. Esse depoimento reforça a importância de programas de suporte emocional. Apesar das adversidades, alguns profissionais relataram práticas que contribuem para o bem-estar no trabalho. E21 destacou: “Ter momentos de descontração com a equipe ajuda a aliviar a tensão”. Esse tipo de iniciativa pode ser um caminho eficaz para a promoção da saúde mental.

O apoio da liderança também foi mencionado como um fator positivo. E26 relatou: “Quando temos gestores que nos escutam e valorizam nosso trabalho, sentimos que estamos em um ambiente mais saudável”. Esse depoimento evidencia a relevância de uma gestão participativa e acolhedora. A implementação de espaços para discussão e reflexão foi apontada como uma boa prática. E29 afirmou: “Participar de grupos de discussão nos ajuda a perceber que não estamos sozinhos e que há formas de lidar com os desafios”. Essa abordagem pode promover o sentimento de pertencimento e apoio mútuo. A necessidade de pausas regulares durante o expediente foi enfatizada por E10 e E13. E10 afirmou: “Mesmo uma pausa curta para tomar um café ajuda a recarregar as energias”, enquanto E13 destacou: “Trabalhar direto sem intervalos nos deixa esgotados”. Esses relatos demonstram a importância de pausas para a recuperação mental.

Os programas de suporte psicológico oferecidos pelas instituições foram apontados como fundamentais. E27 relatou: “Ter acesso a um psicólogo no ambiente de trabalho fez toda a diferença para mim”. Esse tipo de iniciativa pode ser crucial para a saúde mental dos profissionais. A comunicação clara e transparente por parte da gestão foi destacada como um fator positivo. E19 afirmou: “Quando sabemos o que está acontecendo na instituição, sentimos mais segurança e confiança”. Essa prática pode reduzir a ansiedade e aumentar o engajamento. Muitos profissionais demonstraram resiliência e desenvolveram suas próprias estratégias de enfrentamento. E06 afirmou: “Encontro força em meus colegas de trabalho. O apoio mútuo é fundamental”. Esse tipo de relação interpessoal é essencial para a criação de um ambiente de trabalho mais saudável.

A importância de atividades físicas foi mencionada por E30: “Fazer exercício regularmente me ajuda a liberar o estresse acumulado no trabalho”. Esse depoimento reforça a relevância de iniciativas que incentivem a prática de atividades físicas. A percepção de reconhecimento profissional emergiu como um fator relevante. E07 declarou: “Quando recebo um simples 'obrigado' de um paciente ou colega, sinto que meu esforço valeu a pena”. Esse tipo de reconhecimento pode ser um grande motivador. A falta de recursos e infraestrutura adequada foi mencionada como uma fonte de frustração. E17 afirmou: “É desmotivador não ter os materiais necessários para prestar um bom atendimento”. Esse depoimento evidencia a necessidade de investimentos na infraestrutura das unidades de saúde.

A necessidade de capacitação para lidar com situações de estresse foi apontada por E24. Segundo o participante: “Acredito que treinamentos sobre gestão emocional seriam muito úteis para a nossa realidade”. Essa demanda reflete a importância de programas de formação. De forma geral, os relatos evidenciam a necessidade de estratégias institucionais que promovam a saúde mental no ambiente de trabalho. A criação de programas de suporte psicológico é uma medida fundamental para enfrentar os desafios. A valorização dos profissionais deve ser uma prioridade. Políticas que reconheçam os esforços e conquistas da equipe podem aumentar o engajamento e a satisfação no trabalho.

A melhoria das condições de trabalho é essencial para garantir um ambiente mais saudável. Investimentos em infraestrutura e contratação de mais profissionais podem reduzir a sobrecarga. A gestão deve ser participativa e transparente. A comunicação clara com a equipe pode aumentar a confiança e promover um ambiente mais harmonioso. Finalmente, a promoção de um ambiente de apoio e cooperação entre os colegas é fundamental. Iniciativas que fomentem a colaboração e a troca de experiências podem fortalecer os laços entre os profissionais e contribuir para um ambiente de trabalho mais positivo.

IV. Conclusão

Os resultados desta pesquisa evidenciam que a saúde mental tem um impacto significativo sobre a qualidade de vida no trabalho dos profissionais da saúde. As condições adversas, como sobrecarga de trabalho, pressão por resultados e falta de suporte emocional, contribuem para o desgaste emocional e comprometem o desempenho profissional. Por outro lado, práticas positivas, como momentos de descontração, apoio da liderança e espaços para discussão, mostram-se eficazes na promoção de um ambiente de trabalho mais saudável. Essas iniciativas devem ser incentivadas e incorporadas às políticas organizacionais para melhorar a experiência laboral. Conclui-se que a promoção da saúde mental no ambiente de trabalho é fundamental para garantir não apenas o bem-estar dos profissionais, mas também para assegurar um atendimento de qualidade aos pacientes. Espera-se que os achados deste estudo possam subsidiar a implementação de estratégias eficazes para a melhoria das condições de trabalho e da saúde mental dos profissionais da saúde.

Referências

- [1] Ferreira, C. A. V. Et Al. O Contexto Do Estresse Ocupacional Dos Trabalhadores Da Saúde: Estudo Bibliométrico. Revista De Gestão Em Sistemas De Saúde, V. 5, N. 2, P. 84-99, 2016.
- [2] Lima, L. A. O.; Domingues Junior, Gomes, O. V. O. Saúde Mental E Esgotamento Profissional: Um Estudo Qualitativo Sobre Os Fatores Associados À Síndrome De Burnout Entre Profissionais Da Saúde. Boletim De Conjuntura Boca, 2023. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10198981>
- [3] Lima, L. A. O.; Domingues Junior, P. L. ; Silva, L. L. . Estresse Ocupacional Em Período Pandêmico E As Relações Existentes Com Os Acidentes Laborais: Estudo De Caso Em Uma Indústria Alimentícia. Rgo. Revista Gestão Organizacional (Online), V. 17, P. 34-47, 2024. <https://doi.org/10.22277/Rgo.V17i1.7484>
- [4] Maslach, C.; Leiter, M. P. Understanding The Burnout Experience: Recent Research And Its Implications For Psychiatry. World Psychiatry., V. 15, N. 2, P. 103-11, 2016.
- [5] Pêgo, F. P. L.; Pêgo, D. R. Síndrome De Burnout. Rev. Bras. Med. Trab., V. 14, N. 2, P. 171-6, 2016.
- [6] Ribeiro, I. A. P. Estresse Ocupacional E Saúde Mental De Trabalhadores Da Saúde No Cenário Da Covid-19: Revisão Integrativa. Revista Eletrônica De Enfermagem, V. 24, 2022.
- [7] Silva, L. C.; Salles, T. L. A. O Estresse Ocupacional E As Formas Alternativas De Tratamento. Recape - Revista De Carreiras E Pessoas, V. 6, N. 2, 2016.