

UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ-UNIVÁS
RAYLANA CORREIA COSTA

FOLHETO INFORMATIVO PARA ORIENTAR MEDIDAS DE PREVENÇÃO DO
TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

POUSO ALEGRE-MG

2023

RAYLANA CORREIA

COSTA

FOLHETO INFORMATIVO PARA ORIENTAR MEDIDAS DE PREVENÇÃO DO
TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM.

Monografia apresentada para aprovação no
Curso de Graduação em Enfermagem, da
Faculdade de Ciências da Saúde “Dr. José
Garcia Coutinho”, da Universidade do Vale do
Sapucaí; orientada pela Prof. Mestra Rita de
Cássia Pereira.

POUSO ALEGRE- MG

2023

COSTA, Raylana Correia.

Folheto informativo para orientar medidas de prevenção do transtorno de ansiedade em profissionais de saúde - Pouso Alegre: Univás, 2023. 27f.: il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Enfermagem, Universidade do Vale do Sapucaí, Pouso Alegre, 2023.

Orientador: Prof. Ma. Rita de Cássia Pereira.

1. Ansiedade . 2. Saúde mental. 3. Enfermagem.
4. Folheto informativo

RAYLANA CORREIA
COSTA

FOLHETO INFORMATIVO PARA ORIENTAR MEDIDAS DE PREVENÇÃO DO
TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Monografia apresentada para aprovação no
Curso de Graduação em Enfermagem, da
Faculdade de Ciências da Saúde “Dr. José
Garcia Coutinho”, da Universidade do Vale do
Sapucaí; orientada pelo Prof. Ma Rita de Cassia
Pereira

Aprovada em _____ de _____ de 2023

Banca Examinadora:

Orientador: Prof^a. Ma. Rita de Cássia Pereira
Universidade do Vale do Sapucaí

Examinador(a): Prof^a. Maria Cristina Porto e Silva

Examinador(a): Prof^a Jaqueline Helen Viana

Dedico este trabalho a Deus e Nossa Senhora Aparecida que me guiaram e me confortaram nos momentos em que não via mais luz no meu caminho.

A orientadora, Prof. Rita de Cassia Pereira , que esteve me incentivando e auxiliando para a realização deste trabalho.

Aos meus pais, Renata Correia Barbosa Costa e Ezequiel Pereira da Costa, a minha irmã Raquel Correia da Costa, ao meu avô João Batista Corrêa e as minhas avós Benedita Barbosa Correia e Sebastiana Augusta dos Santos e a todos que amo.

A mente é como a água, quando fica agitada não se pode ver claramente, mas se permitir que se acalme, a resposta fica clara. *Kung Fu Panda- mestre Oogway*

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me permitir chegar onde cheguei mesmo com todos os obstáculos encontrados ao longo dos anos de curso, aos meus pais e minha irmã que sempre me apoiaram e ao meu avô e minhas avós que sempre serão minha inspiração.

Às professoras, Maria Teresa de Jesus Pereira, Rita de Cássia Pereira, Diba Maria Sebba Tosta de Souza e Viviane Aparecida de Souza Silveira por todos os conselhos e ajuda nos momentos que mais precisei.

Às pessoas com quem estive ao longo desses anos de curso que me incentivaram a continuar de cabeça sempre erguida.

A todos da instituição de ensino Univás, que foram importantes no meu processo de formação profissional, pela dedicação e por tudo o que pude aprender nesses cinco anos.

RESUMO

INTRODUÇÃO: Transtornos de ansiedade são grupos de transtornos psiquiátricos mais prevalentes, com uma prevalência estimada ao longo da vida em 28,8% e uma prevalência estimada em 12 meses de 18,1% na população geral. **OBJETIVO:** Desenvolver um folheto para orientar os profissionais da saúde em relação a medidas preventivas para transtorno de ansiedade. **MÉTODO:** Estudo aplicado na modalidade de produção de tecnologia, do tipo pesquisa de desenvolvimento metodológico. Para desenvolver o folheto foi realizada uma revisão integrativa da literatura junto às bases de dados das Ciências da Saúde, incluindo *bases de dados em enfermagem* (BDENF), *Literatura latino-americana e do Caribe em ciências da saúde* (LILACS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) Foram utilizados os descritores controlados em Ciências da Saúde: Ansiedade, enfermagem e saúde mental. A estratégia de busca ocorreu a partir de suas combinações, utilizando-se o operador booleano *AND* com ênfase na busca na língua portuguesa, (Ansiedade *AND* enfermagem *AND* saúde mental). Para a seleção das publicações que foram incluídas na revisão, foram adotados como critérios de inclusão: apenas estudos primários que tenham ligação direta com a temática; publicações disponíveis na íntegra, artigos originais e publicados entre 2019 e 2023. Como critérios de exclusão: teses, dissertações, monografias, relatórios técnicos e artigos que, após leitura do título, resumo e do artigo completo, não se coadunaram com o objeto de estudo proposto, além das publicações que se repetiram nas bases de dados. A partir desse levantamento, foi elaborado o folheto. **RESULTADOS:** Durante a revisão integrativa da literatura foram identificados 307 artigos nas bases de dados pesquisadas, dos quais foram selecionados 75 após a leitura do título, desses, 31 foram excluídos por serem duplicados, após a leitura do resumo foram selecionados 18 para a leitura na íntegra, restando 12 para a construção do folheto informativo **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Após revisão integrativa da literatura, desenvolveu-se o “Folheto Informativo para orientar medidas de prevenção do transtorno de ansiedade em profissionais de Enfermagem.”, que traz condutas e ações para contribuir na prevenção e na diminuição do transtorno de ansiedade em profissionais de enfermagem.

Palavras-chave: Ansiedade, enfermagem, saúde mental e Folheto Informativo.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Anxiety disorders are the most prevalent groups of psychiatric disorders, with an estimated lifetime prevalence of 28.8% and an estimated 12-month prevalence of 18.1% in the general population. **OBJECTIVE:** Develop a leaflet to guide health professionals regarding preventive measures for anxiety disorders. **METHOD:** Study applied in the technology production modality, of the methodological development research type. To develop the leaflet, an integrative literature review was carried out using Health Sciences databases, including nursing databases (BDENF), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) and Scientific Electronic Library Online (SciELO) The controlled descriptors in Health Sciences were used: Anxiety, nursing and mental health. The search strategy was based on its combinations, using the Boolean operator AND with emphasis on the search in Portuguese, (Anxiety AND nursing AND mental health). For the selection of publications that were included in the review, criteria were adopted inclusion: only primary studies that have a direct connection with the theme; publications available in full, original articles; and published between 2019 and 2023. Exclusion criteria include: theses, dissertations, monographs, technical reports and articles that, after reading the title, summary and full article, do not comply with the proposed object of study, in addition to publications that are repeated in the databases. Based on this survey, the leaflet was created. **RESULTS:** During the integrative literature review, 307 articles were identified in the searched databases, of which 75 were selected after reading the title, of these, 31 were excluded for being duplicates, after reading the abstract, 18 were selected for reading in the complete, leaving 12 for the construction of the information leaflet. **FINAL CONCLUSION:** After an integrative review of the literature, the “Information Leaflet to guide measures to prevent anxiety disorder in health professionals” was developed, which brings conduct and actions to contribute to the prevention and reduction of anxiety disorders in healthcare professionals.

Keywords: Anxiety, nursing, mental health and flyer.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Fluxograma 1 - Processo de identificação, etapas da seleção e inclusão dos estudos selecionados para construção do folheto informativo para orientar medidas de prevenção do transtorno de ansiedade em profissionais de Enfermagem.....	15
Quadro 1 - Características dos artigos selecionados por meio da revisão integrativa da literatura para a construção do folheto informativo para orientar medidas de prevenção do transtorno de ansiedade em profissionais de Enfermagem.....	16
Figura 1 - Folheto informativo para orientar profissionais medidas de prevenção do transtorno de ansiedade em profissionais de Enfermagem.....	20

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BDENF – Base de dados de enfermagem

DeCS - Descritores em Ciências da Saúde

DSM-V- Manual de diagnóstico e estatísticas de saúde mental

FS- fobia social transtorno obsessivo compulsivo

LILACS – Literatura latino- americana e do Caribe
em ciências da saúde

OMS - Organização Mundial de saúde

TAG- Transtorno de ansiedade generalizada

TEPT - Transtorno de estresse pós traumática

TOC- Transtorno obsessivo compulsivo

TP- Transtorno do pânico

SciELO - Scientific Electronic Library Online

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 OBJETIVOS.....	12
3 MÉTODOS.....	13
3.1 Tipo de estudo.....	13
3.2 Desenvolvimento do folheto.....	13
4 REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA.	15
5 DISCUSSÃO.....	22
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS.	24

1 INTRODUÇÃO

Transtornos de ansiedade são grupos de transtornos psiquiátricos mais prevalentes, com uma prevalência estimada ao longo da vida em 28,8% e uma prevalência estimada em 12 meses de 18,1% na população geral. O manual de diagnóstico e estatísticas de saúde mental (DSM-V), classifica como transtorno de ansiedade, transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno do pânico (TP), agorafobia, fobia social (FS), transtorno obsessivo compulsivo (TOC), fobias específicas e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).¹

Segundo a OMS (Organização mundial da saúde) o Brasil é o país mais ansioso do mundo com 9,3% da população; ¹ No entanto, alguns estudos revelaram um aumento de 7,4 durante a pandemia de COVID-19.²

A ansiedade é um sentimento desagradável, de medo, pânico, terror, alarme e horror; sendo acompanhado de sintomas físicos, taquicardia, tontura, dor de cabeça, formigamento, dores musculares, suor, tensão, ausência ou excesso de sono, irritabilidade e angústia;

O Medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de uma ameaça futura, esses dois estados se sobrepõem, mas também se diferenciam, com o medo sendo com mais frequência associado a períodos de excitabilidade autonômica aumentada, necessária para luta com pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga, e a ansiedade sendo mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquivo. Os ataques de pânico se destacam dentro dos transtornos de ansiedade como um tipo particular de resposta ao medo. Não estão limitados aos transtornos de ansiedade e também podem ser vistos em outros transtornos mentais.³

Durante a pandemia do Covid-19 notou-se que a classe da saúde foi a mais afetada, principalmente os profissionais de enfermagem, sendo que um a cada cinco profissionais de saúde relataram sintomas de depressão e ansiedade e quatro em cada dez profissionais de saúde apresentaram dificuldades para dormir e/ou insônia.²

Para garantia de uma assistência que seja segura, os profissionais de saúde necessitam serviços de apoio e instrumentos para a prática do autocuidado, sendo de grande valia àqueles profissionais o desenvolvimento de materiais educativo e preventivos.

Os folhetos são constituídos por uma sequência finita de instruções bem definidas realizadas sistematicamente. Eles são empregados comumente no âmbito da saúde; são instrumentos simples, diretos e de fácil acesso que conferem uma visão completa do processo clínico. São a fonte de informação mais eficiente, fiável e econômica, servindo de complemento aos conhecimentos utilizados na prática clínica dos profissionais de saúde.⁴

Nesse sentido a construção de tecnologia educativa, incluindo folhetos que ofereçam aos profissionais da saúde informações apropriadas sobre as medidas terapêuticas, e ações preventivas no transtorno de ansiedade contribui para o bem estar pessoal e coletivo. Assim, ao utilizar essa tecnologia corretamente, o profissional estará dispondo de informações sobre um assunto que traz fortes impactos nas atividades laborais e na vida pessoal.

2 OBJETIVO

Desenvolver um folheto para orientar os profissionais da saúde, em relação a medidas preventivas para o transtorno de ansiedade.

3 MÉTODOS

3.1 Tipo de estudo

Estudo aplicado na modalidade de produção de tecnologia, do tipo pesquisa de desenvolvimento metodológico.

3.2 Desenvolvimento do folheto

O folheto foi formulado com suporte em revisão integrativa da literatura.

Primeiramente foram delimitadas as seguintes etapas para o desenvolvimento da pesquisa: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; estabelecimento de critérios para a inclusão e exclusão de estudos; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados e categorização dos estudos; avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; interpretação dos resultados, apresentação da revisão; e síntese do conhecimento⁴.

Como tema, foi definido “transtorno de ansiedade em profissionais de enfermagem”. E objetivou-se responder à seguinte questão norteadora: “Quais as medidas utilizadas para identificar e prevenir os transtornos de ansiedade?”.

Realizou-se uma revisão integrativa da literatura junto às bases de dados das Ciências da Saúde, incluindo o *BDENF*, *LILACS* e *SciELO*.

Foram utilizados os descritores controlados em Ciências da Saúde (DeCS): Ansiedade, enfermagem e saúde mental. A estratégia de busca ocorreu a partir de suas combinações, utilizando-se o operador booleano *AND* com ênfase na busca na língua portuguesa, (Ansiedade *AND* enfermagem *AND* saúde mental).

Para a seleção das publicações que foram incluídas na revisão, foram adotados como critérios de inclusão: apenas estudos primários que tenham ligação direta com a temática; artigos disponíveis na íntegra; artigos originais; e publicados entre 2019 e 2023. Como critérios de exclusão: teses; dissertações; monografias; relatórios técnicos; e artigos que, após

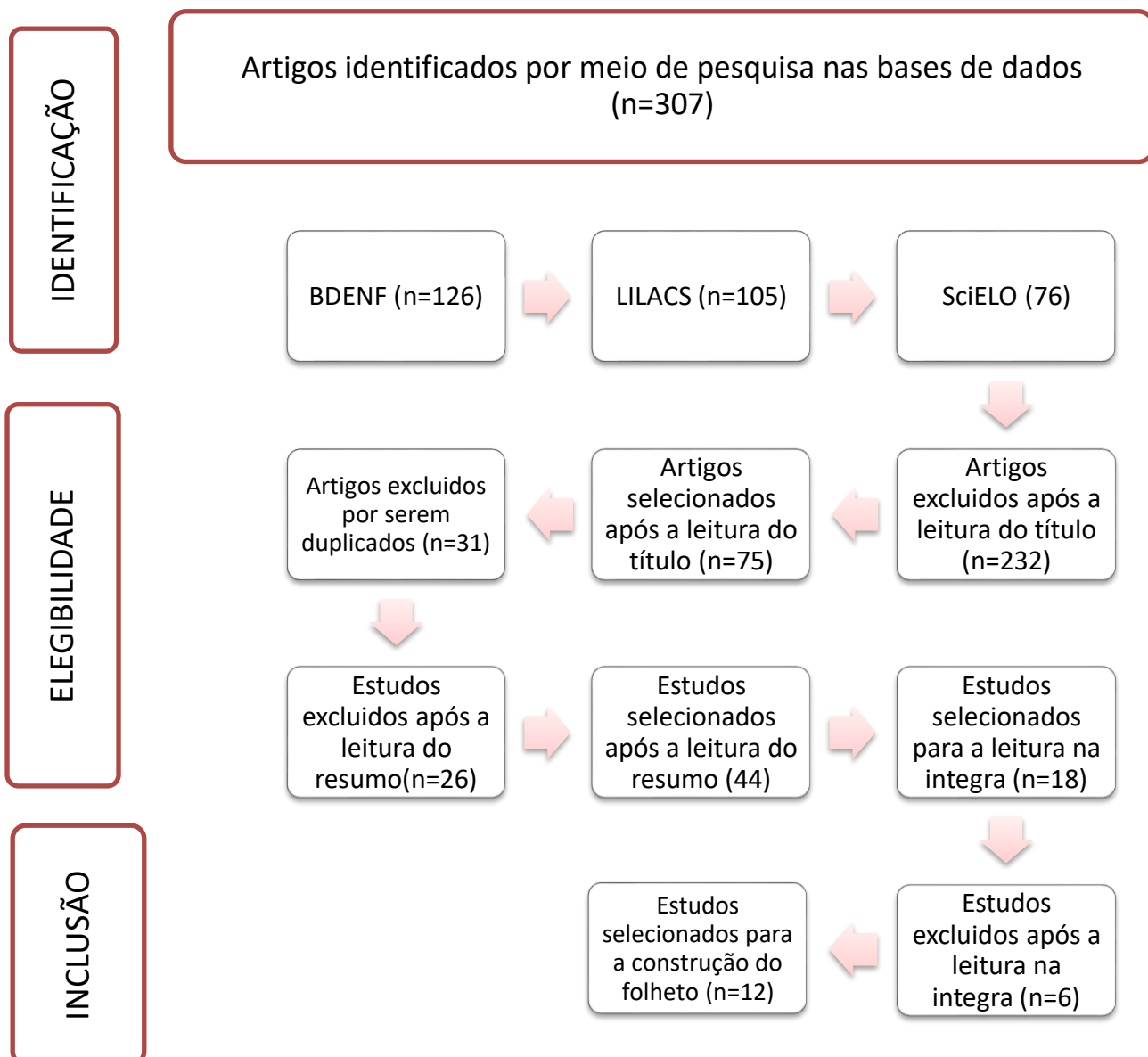
leitura do título, resumo e do artigo completo, não corresponderam ao objeto de estudo proposto; além das publicações que se repetiram nas bases de dados.

Foi realizada pela autora do trabalho, de forma independente, a leitura exaustiva dos títulos, resumos e do artigo completo, para assegurar que os textos contemplavam a pergunta norteadora da revisão e atendiam aos critérios de inclusão estabelecidos. Em caso de dúvida a respeito da seleção, optou-se por incluir inicialmente a publicação e decidir sobre sua seleção somente após a leitura na íntegra de seu conteúdo.

4. REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Durante a revisão integrativa da literatura foram identificados 307 artigos nas bases de dados pesquisadas, dos quais foram selecionados 75 após a leitura do título, desses, 31 foram excluídos por serem duplicados, após a leitura do resumo foram selecionados 18 para a leitura na íntegra, restando 12 para a construção do folheto informativo (Fluxograma 1).

Fluxograma 1 - Processo de identificação, etapas da seleção e inclusão dos estudos selecionados para construção do folheto informativo.



Apresentam-se, no Quadro 1 a seguir, os artigos selecionados durante a revisão integrativa da literatura, sendo 12 artigos, os quais estão descritos abaixo:

Quadro 1 - Características dos artigos selecionados por meio da revisão integrativa da literatura para a construção do folheto informativo com objetivo de orientar profissionas de enfermagem na prevenção de transtornos mentais.

Autoria		Título	Periódico(revista de publicação)	Ano de publicação
01	Carvalho, Daniel Ricardo Simões de; Querido, Ana Isabel Fernandes; Tomás, Catarina Cardoso; et al.	A saúde mental dos enfermeiros: Um estudo preliminar / Mental health of nurses: A preliminary study / La salud mental de los enfermeros: Estudio preliminar	Rev. port. enferm. saúde mental; (21): 47-53, jun. 2019. tab	2019
02	Santos, Regina Consolação dos; Moraes, Sabrina Mara de; Oliveira, Breno Hebert Pinto; et al.	A saúde mental dos profissionais de enfermagem frente à pandemia do COVID-19: Revisão de literatura / La salud mental de los profesionales de enfermería frente a la pandemia del COVID-19: Revisión de la literatura / The mental health of nursing professionals against the COVID-19 pandemic: Literature review	Nursing ; 25(294): 8882-8893, nov.2022.	2022
03	Rabelo, Gabriele da Silva.	Associação entre problemas de sono, burnout e ansiedade em profissionais da enfermagem durante a pandemia de COVID-19 / Association between sleep problems, burnout and anxiety in nursing professionals during the Covid-19 pandemic	São Paulo; s.n; 2023. 67 p.	2023
04	R: Pereira CF, Vargas D, Evangelista PA, Ito VD, Aguilar TF.	Covid-19 and strategies to reduce anxiety in nursing: scoping review and meta-analysis	Texto & Contexto Enfermagem 2021, v. 30	2021

05	Assis, Bianca Bacelar de.	Efetividade da auriculoacupuntura sobre a qualidade de vida e aspectos emocionais em profissionais de enfermagem durante a pandemia do COVID-19: ensaio clínico randomizado / Effectiveness of auriculoacupuncture on the quality of life and emotional aspects of nursing professionals during the COVID-19 pandemic: a randomized clinical trial.	Belo Horizonte; s.n; 2022. 165 p. ilustr., tab.	2022
06	Lima SJOA, Santos DCM, Santos MFS, Silva FP, Silva DMR, Aquino JM...	Factors associated with psychopathological symptoms among nurses at a university hospital.	Rev Bras Enferm. 2023;76(1):e20220075.	2023
07	Souza AV, Silva LR, Dantas FR, Passos MAN	Impacto da pandemia da Covid-19 na saúde mental dos profissionais de saúde / Impact of the Covid-19 pandemic on the mental health of health professionals / Impacto de la pandemia Covid-19 en la salud mental de los profesionales de la salud	REVISA ; 11(2): 173-181, 2022.	2022
08	Nascimento Ana Karoline de Freitas, Barbosa Yaritsa Milena Martins, Camargo Sara Rafaela Valcacio, et al .	Impactos da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental de profissionais de enfermagem / Impacts of the COVID-19 pandemic on the mental health of nursing professionals / Impactos de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los profesionales de enfermería	Rev. port. enferm. saúde mental ; (26): 169-186, dez. 2021. tab, graf	2021
09	Dal’Bosco EB, Floriano LSM, Skupien SV, Arcaro G, Martins AR, Anselmo ACC.	Mental health of nursing in coping with COVID-19 at a regional university hospital	Rev Bras Enferm. 2020;73(Suppl 2):e20200434.	2020

10	Silva Junior, Milton Domingues da; Silva, Roni Robson da; Santos, Maria Isabel Silva; Ferreira, Ana Rita Alves; Passos, Joanir Pereira.	Os efeitos da pandemia no bem-estar dos enfermeiros brasileiros no combate ao Covid-19: uma revisão de escopo / The effects of the pandemic on the well-being of brazilian nurses in the fight against Covid-19: a scoping review / Los efectos de la pandemia en el bienestar de las enfermeras brasileñas en la lucha contra el Covid-19: a scoping review.	Arq. ciências saúde UNIPAR ; 27(2): 701-719, Maio-Ago. 2023.	2023
11	Galon, Tanyse; Navarro, Vera Lucia; Gonçalves, Angélica Martins de Souza.	Percepções de profissionais de enfermagem sobre suas condições de trabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19 / Nurses' perception regarding their health and working conditions during the COVID-19 pandemic	Rev. bras. saúde ocup ; 47: ecov2, 2022.	2022
12	Sousa AKS de, Almeida SGC de, Albuquerque FAM de, Aguiar ASC de, Moreira JC	Saúde mental da equipe de enfermagem na pandemia da COVID-19 / Mental health of the nursing team in the COVID-19 / Pandemic salud mental del equipo de enfermería en la pandemia de COVID-19	Rev. Enferm. Atual In Derme ; 96(39): 1-15, Jul-Set. 2022.	2022

Após a revisão integrativa da literatura, foi desenvolvido um folheto com finalidade de informar sobre medidas para prevenção de transtornos de ansiedade.

Figura 1 - Folheto informativo para orientar profissionais de enfermagem na prevenção de transtornos de ansiedade.

MEDIDAS PREVENTIVAS



AUTOCUIDADO

Reserve um tempo para cuidar de si mesmo, tanto física quanto emocionalmente. Isso pode incluir:

EXERCÍCIOS FÍSICOS
MEDITAÇÃO
HOBBIES
OU
SIMPLEMENTE DESCANSAR



ESTABELEÇA LIMITES
Defina limites claros
entre o trabalho e a

BUSQUE APOIO vida pessoal.

CONVERSE COM COLEGAS DE TRABALHO, AMIGOS OU FAMILIARES SOBRE SUAS EXPERIÊNCIAS E SENTIMENTOS.

APRENDA A DIZER NÃO

PROCURE AJUDA PROFISSIONAL: SE SENTIR QUE ESTÁ LUTANDO COM SUA SAÚDE MENTAL, NÃO HESITE EM PROCURAR ACONSELHAMENTO OU TERAPIA

CONDUTAS PREVENTIVAS

Medidas efetivas para a promoção da saúde mental e segurança dos profissionais de enfermagem são urgentes, para que se tenha uma melhora em suas condições psicossociais. Tais como:

- **Garantia de recursos adequados para proteção e assistência**
- **SALÁRIOS DIGNOS**
- AUMENTO DA CONTRATAÇÃO DE PROFISSIONAIS
- Redução da jornada laboral
- MAIORES INVESTIMENTOS NO SETOR DA SAÚDE
- Valorização do trabalho pelo Estado e pela sociedade



FOLHETO PARA PREVENÇÃO DE ANSIEDADE EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM



Raylana Correia Costa
Rita de Cassia Pereira

FATORES CONSIDERADOS ESTRESSORES PARA PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

- **Processo de trabalho: o tipo de turno trabalhado e as demandas.** Relacionamento profissional-paciente: a qualidade do relacionamento entre os profissionais de enfermagem e os pacientes.

- **RELACIONAMENTO PROFISSIONAL-FAMÍLIA: CONFLITOS OU DIFICULDADES NO EQUILÍBRIO ENTRE TRABALHO E VIDA PESSOAL**

- **SOBRECARGA DE TRABALHO: A QUANTIDADE EXCESSIVA DE TAREFAS E RESPONSABILIDADES**

Suporte social: a falta de suporte social adequado dentro do ambiente de trabalho

- **ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO: A FALTA DE HABILIDADES OU ESTRATÉGIAS EFICAZES PARA LIDAR COM O ESTRESSE E AS DEMANDAS DO TRABALHO PODE AUMENTAR A VULNERABILIDADE À DEPRESSÃO**

- **Relacionamento profissional-profissional: conflitos ou falta de apoio entre colegas de trabalho**

- **Desgaste: a exposição constante a situações emocionalmente desafiadoras pode levar ao desgaste psicológico**

- **Conflito de interesses: divergências em relação a valores, objetivos ou expectativas profissionais**



A ANSIEDADE É DESCRITA COMO UM SENTIMENTO DIFUSO E DESAGRADÁVEL DE MEDO, PREOCUPAÇÃO E TENSÃO, ACOMPANHADO DE DESCONFORTO, DEVIDO À ANTECIPAÇÃO DE PERIGO, ALGO DESCONHECIDO OU ESTRANHO.

Até certo ponto, a ansiedade é considerada uma resposta fisiológica normal, porém, quando ultrapassa esse limite, torna-se um problema patológico que afeta negativamente o convívio social, familiar e o desempenho no trabalho.

Sintomas



BRASIL

De acordo com a OMS o Brasil é o país mais ansioso do mundo com cerca de 9,3% da população, sendo apontado a prevalência desse transtorno acomete em sua grande maioria mulheres.



Um estudo chegou a conclusão de que a ansiedade em profissionais de saúde durante a pandemia da COVID-19 e encontrou uma prevalência geral de 35% sendo os profissionais de enfermagem, os que estiveram em maior evidência, a um alto risco de infecção e enfrentando um elevado grau de estresse e ansiedade.

5. DISCUSSÃO

O folheto foi desenvolvido após a revisão integrativa da literatura e foram identificados 12 artigos durante a revisão que reportam estudos baseados em evidências. Da análise dos artigos identificados, constatou-se que essa tecnologia é de grande valia para a equipe de enfermagem, uma vez que apresenta subsídios necessários para oferecer aos trabalhadores da enfermagem métodos para prevenir riscos a saúde mental e orientações para melhor qualidade de vida da classe.

Vários estudos relatam que os materiais educativos devem ser construídos após revisão da literatura; assim, o profissional estará desenvolvendo um material educativo baseado em subsídios científicos, facilitando o acesso a informação e melhorando o conhecimento sobre os fatores de risco para doenças mentais bem como os cuidados para prevenção e enfrentamento das mesmas.

O material elaborado reforça as principais informações sobre os aspectos relacionados aos impactos das doenças mentais nas equipes de enfermagem.

Entende-se que o material desenvolvido nesse estudo traz benefícios a equipe de enfermagem, pois utiliza linguagem clara e objetiva e oferece informações que ajudam a equipe a enfrentar possíveis transtornos mentais .

A limitação desta pesquisa foi a não validação compreendendo que tal processo poderia contribuir para eventuais ajustes e melhorias no material produzido.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A enfermagem é a maior classe da área da saúde e a que mais tem contato com pacientes e situações que podem desencadear inúmeros fatores prejudiciais a saúde mental. A pandemia do Covid- 19 evidenciou a desvalorização da classe e a deficiência ao que se refere a saúde mental dos profissionais de enfermagem ao ponto de muitos deles terem sido afastados em decorrência da sobrecarga de trabalho, falta de materiais de proteção e assistência psicológica adequada. A partir dessas informações realizei uma pesquisa onde destacou-se a carência de materiais sobre o tema, desse modo após revisão integrativa da literatura, optei por desenvolver um folheto para orientar os profissionais da saúde, em relação a medidas preventivas para transtorno de ansiedade.

O folheto desenvolvido neste estudo: “Folheto informativo para prevenção de ansiedade em profissionais de enfermagem”, contribui para diversificação de abordagem do assunto, especialmente no auxílio para a diminuição de fatores estressores e medidas preventivas á ansiedade no ambiente laboral, sendo importante, pois auxilia na melhora da higidez mental e em uma interação mais saudável entre enfermagem e paciente. Além disso, espera-se que essa ferramenta seja um meio de informação preventiva para a enfermagem e de compreensão social sobre a importância da valorização da classe.

REFERÊNCIAS

1. Kinrys G, Wygant LE. Anxiety disorders in women: does gender matter to treatment?. *Braz J Psychiatry* [Internet]. 2005Oct;27:s43–50. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462005000600003>
2. Da Silva Junior, M. D., Da Silva, R. R., Santos, M. I. S., Ferreira, A. R. A., & Passos, J. P. (2023). os efeitos da pandemia no bem-estar dos enfermeiros brasileiros no combate ao covid-19: uma revisão de escopo. *Arquivos de Ciências Da Saúde Da UNIPAR*, 27(2), 701–719. <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i2.2023-011>
3. APA), Psiquiátrica Americana A. DSM-5. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2016. E-book. ISBN 9788582711835. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582711835/>.
4. 14. Salome GM, Dutra RAA. Prevention of facial injuries caused by personal protective equipment during the COVID-19 pandemic. *Ver Bras Enferm.*2021;74(Suppl 1):e20201219. Doi: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1219>
5. Carvalho Daniel Ricardo Simões de, Querido Ana Isabel Fernandes, Tomás Catarina Cardoso, Gomes João Manuel Ferreira, Cordeiro Marina Sofia Silva. A saúde mental dos enfermeiros: Um estudo preliminar. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* [Internet]. 2019 Jun; (21): 47-53. Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602019000100007&lng=pt. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0237>.
6. Consolação dos Santos R, de Moraes SM, Hebert Pinto Oliveira B, Dias Freitas LC, Oliveira SH, Teixeira do Prado AC, Aparecida Silva E, Bezerra Cavalcante R. A saúde mental dos profissionais de enfermagem frente à pandemia do COVID-19: Revisão de literatura. *Nursing (São Paulo)* [Internet]. 7º de novembro de 2022 [citado 8º de setembro de 2023];25(294):8882-93. Disponível em: <https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/2857>
7. Rabelo, Gabriele da Silva. Associação entre problemas de sono, burnout e ansiedade em profissionais da enfermagem durante a pandemia de COVID-19 [dissertação]. São Paulo: Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública; 2023 [citado 2023-09-08]. doi:10.11606/D.6.2023.tde-13042023-143802.
8. Pereira CF, Vargas D de, Evangelista PA, Ito VD, Aguilar TF. COVID-19 AND STRATEGIES TO REDUCE ANXIETY IN NURSING: SCOPING REVIEW AND META-ANALYSIS. *Texto contexto - enferm* [Internet]. 2021;30:e20210015. Available from: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2021-0015>
9. Assis, Bianca Bacelar de. Efetividade da auriculoacupuntura sobre a qualidade de vida e aspectos emocionais em profissionais de enfermagem durante a pandemia do COVID-19: ensaio clínico randomizado / Effectiveness of auriculoacupuncture on the quality of life and emotional aspects of nursing professionals during the COVID-19 pandemic: a randomized clinical trial [tese]. Belo Horizonte Universidade federal de Minas Gerais; 2022. 166 p.

10. Lima SJOA, Santos DCM dos, Santos M de F de S, Silva FP da, Silva DMR da, Aquino JM de. Factors associated with psychopathological symptoms among nurses at a university hospital. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2023;76(1):e20220075. Available from: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2022-0075>
11. Souza AV, Silva LR, Dantas FR, Passos MAN. Impacto da pandemia da Covid-19 na saúde mental dos profissionais de saúde. *REVISA*. 2022; 11(2): 173-81. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v11.n2.p173a181>
12. Nascimento Ana Karoline de Freitas, Barbosa Yaritsa Milena Martins, Camargo Sara Rafaela Valcacio, Souza Talita Araujo de, Gomes Sávio Marcelino, Galvão Maria Helena Rodrigues et al . Impactos da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental de profissionais de enfermagem. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* [Internet]. 2021 Dez [citado 2023 Set 08] ; (26): 169-186. Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602021000200169&lng=pt. Epub 31-Dez-2021. <https://doi.org/10.19131/rpesm.317>.
13. Dal’Bosco EB, Floriano LSM, Skupien SV, Arcaro G, Martins AR, Anselmo ACC. Mental health of nursing in coping with COVID-19 at a regional university hospital. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2020;73:e20200434. Available from: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0434>
14. Silva Junior MD, Da Silva RR, Santos MIS, Ferreira ARA, Passos JP. OS EFEITOS DA PANDEMIA NO BEM-ESTAR DOS ENFERMEIROS BRASILEIROS NO COMBATE AO COVID-19: UMA REVISÃO DE ESCOPO. *Arq Ciênc Saúde UNIPAR* [Internet]. 2023;27(2):701–19. Available from: <http://dx.doi.org/10.25110/arqsaude.v27i2.2023-011>
15. Galon T, Navarro VL, Gonçalves AM de S. Percepções de profissionais de enfermagem sobre suas condições de trabalho e saúde no contexto da pandemia de COVID-19. *Rev bras saúde ocup* [Internet]. 2022;47:ecov2. Available from: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/15821PT2022v47ecov2>
16. Sousa AKS de, Almeida SGC de, Albuquerque FAM de, Aguiar ASC de, Moreira JC. SAÚDE MENTAL DA EQUIPE DE ENFERMAGEM NA PANDEMIA DA COVID–19. *Rev. Enferm. Atual In Derme* [Internet]. 10º de agosto de 2022 [citado 8º de setembro de 2023];96(39):e-021272. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/1391>