

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

**RITA DE CASSIA PEREIRA; RAYLANA CORREIA COSTA**

## 1- INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade constituem um grupo de condições psiquiátricas altamente prevalentes, com estimativas de 28,8% ao longo da vida e 18,1% em 12 meses na população geral. O DSM-V classifica vários transtornos sob essa categoria, incluindo transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico, agorafobia, fobia social, transtorno obsessivo-compulsivo, fobias específicas e transtorno de estresse pós-traumático. O Brasil, segundo a OMS, é o país mais ansioso do mundo, com 9,3% da população afetada, embora estudos recentes indiquem um aumento para 7,4% durante a pandemia de COVID-19. A ansiedade é caracterizada por sentimentos desagradáveis de medo, pânico e terror, acompanhados por sintomas físicos como taquicardia, tontura e dores musculares. O medo é a resposta a uma ameaça iminente, enquanto a ansiedade antecipa uma ameaça futura; no entanto, ambos os estados se sobrepõem e se diferenciam em suas manifestações. Os ataques de pânico, como um tipo específico de resposta ao medo, podem ocorrer não apenas em transtornos de ansiedade, mas em outros transtornos mentais. Durante a pandemia de COVID-19, os profissionais de saúde, especialmente os de enfermagem, foram significativamente afetados, com altos índices de sintomas de depressão, ansiedade e dificuldades de sono. Para garantir uma assistência segura, esses profissionais precisam de apoio e ferramentas para o autocuidado, destacando-se a importância de desenvolver materiais educativos e preventivos. Os folhetos educativos são recursos acessíveis e eficazes no contexto da saúde, oferecendo informações claras e sistematizadas. A criação de tecnologia educativa, incluindo folhetos informativos sobre medidas terapêuticas e preventivas para transtornos de ansiedade, é crucial para o bem-estar pessoal e coletivo dos profissionais de saúde. Esses recursos fornecem informações essenciais sobre um tema que impacta profundamente tanto as atividades laborais quanto a vida pessoal dos profissionais de saúde.

## 2- OBJETIVO

Este estudo objetivou desenvolver um folheto usando uma tecnologia educativa para orientar profissionais de saúde, com foco em medidas terapêuticas e preventivas para transtornos 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 conhecimento. Como tema, foi definido “transtorno de ansiedade”. 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).

### 3.3. Critérios de inclusão

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.

### 3.4. Critérios de não inclusão

Como critérios de exclusão: teses; dissertações; monografias; relatórios técnicos; e artigos que, após a 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.

## 4- 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. Link de acesso ao folheto: <https://drive.google.com/file/d/1-t5pV2kJs1xNkIOVHh6VNQN5ExQ6yNf/view?usp=drivesdk>.

## 5- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo ressalta a crucial importância da saúde mental dos profissionais de enfermagem, a maior classe da área da saúde, cujo contato frequente com pacientes pode desencadear diversos desafios emocionais. A pandemia de Covid-19 evidenciou ainda mais a desvalorização dessa classe e a carência de apoio psicológico adequado, resultando no afastamento de muitos devido à sobrecarga de trabalho e falta de materiais de proteção. A pesquisa revelou uma lacuna significativa na disponibilidade de materiais preventivos de ansiedade para os profissionais de enfermagem, motivando a criação do "Folheto Informativo para Prevenção de Ansiedade em Profissionais de Enfermagem". Este folheto busca oferecer orientações práticas para reduzir fatores estressores e promover medidas preventivas de ansiedade no ambiente de trabalho, visando não apenas melhorar a saúde mental dos enfermeiros, mas também aprimorar a interação com os pacientes. Assim, o "Folheto Informativo" não se limita a ser uma ferramenta de informação preventiva para a classe; é também um meio de sensibilizar sobre a importância de valorizar e cuidar da saúde mental dos profissionais de enfermagem. Espera-se que esta iniciativa não só beneficie diretamente os enfermeiros, mas também promova uma mudança de perspectiva social sobre a importância de apoiar e proteger aqueles que são fundamentais para a saúde da população.

## 6-REFERÊNCIAS

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>

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/>.

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>