



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS – UEA**  
**ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIA DA SAÚDE – ESA**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**



**Saúde Mental de Trabalhadores de uma Escola Superior de Ciências da Saúde de uma universidade pública em Tempos de Pandemia do Covid-19**

**MANAUS – AM**

**2024**

**ANA THAYNÁ SERRÃO GONÇALVES**

**Saúde Mental de Trabalhadores de uma Escola Superior de Ciências da Saúde de uma universidade pública em Tempos de Pandemia do Covid-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II, como componente curricular obrigatório para obtenção do título de Graduação Bacharel em Enfermagem da Universidade do Estado do Amazonas

**Orientadora:** Profa. Dra. Jucimary Almeida do Nascimento

**MANAUS – AM**

**2024**

### **Ficha Catalográfica**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).  
**Sistema Integrado de Bibliotecas da Universidade do Estado do Amazonas.**

G635s GONÇALVES, Ana Thayná Serrão  
Saúde Mental de Trabalhadores de uma Escola  
Superior de Ciências da Saúde de uma universidade  
pública em Tempos de Pandemia do Covid-19 / Ana  
Thayná Serrão GONÇALVES. Manaus : [s.n], 2024.  
22 f.: il.; 30 cm.

TCC - Graduação em Enfermagem - Bacharelado -  
Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2024.  
Inclui bibliografia  
Orientador: Nascimento, Jucimary Almeida do

1. Saúde Mental. 2. Trabalhadores. 3. COVID-19.  
4. Ansiedade. 5. Depressão. I. Nascimento, Jucimary  
Almeida do (Orient.). II. Universidade do Estado do  
Amazonas. III. Saúde Mental de Trabalhadores de uma  
Escola Superior de Ciências da Saúde de uma  
universidade pública em Tempos de Pandemia do Covid  
19



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS  
ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

**UEA**  
UNIVERSIDADE  
DO ESTADO DO  
AMAZONAS

### ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

A Banca Examinadora de Defesa de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC II) da aluna **Ana Thayná Serrão Gonçalves**, intitulado **“SAÚDE MENTAL DE TRABALHADORES DE UMA ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM TEMPO DE PANDEMIA DO COVID-19”**, constituída pelos professores:

Orientadora: **Profa. Dra. Jucimary Almeida do Nascimento**,

Examinador 1: **Profa. Dra Valdelize Elvas Pinheiro**,

Examinador 2: **Profa. Dra. Miriam elenit Lima de Fachin**,

reunida na sala do **Laboratório de Pesquisa - LEGAL** da ESA/UEA, no dia **26/02/2024**, às **09:00 horas**, para avaliar a Defesa em pauta, de acordo com as normas estabelecidas pelo regulamento de TCC desta Universidade, considerou que o referido trabalho:

Foi aprovado sem alterações<sup>1</sup>

Foi aprovado com alterações<sup>2</sup>

Deve ser reapresentado<sup>3</sup>

Foi reprovado<sup>4</sup>

Manaus, 26 de fevereiro de 2024.

1. Jucimary Nascimento
2. Valdelize Elvas Pinheiro
3. Miriam E. Lima de Fachin.

<sup>1</sup> Aprovado sem alterações (Média da AP1 e AP2  $\geq 8,0$ ): trabalho não precisa sofrer nenhuma alteração.

<sup>2</sup> Aprovado com alterações (Média da AP1 e AP2  $\geq 8,0$ ): trabalho precisa incluir as correções indicadas pela Banca Examinadora.

<sup>3</sup> Reapresentado (Média da AP1 e AP2  $\geq 4,0$  e  $< 8,0$ ): trabalho não alcançou nota suficiente para aprovação direta e deverá ser reformulado conforme sugestões da Banca Examinadora, sendo submetido a uma nova avaliação, conforme data marcada pelo coordenador da disciplina de TCC II acordada com a banca, e esta nova avaliação corresponderá à Prova Final (PF) da disciplina TCC II.

<sup>4</sup> Reprovado (Média da AP1 e AP2  $< 4,0$ ): trabalho não alcançou nota suficiente para aprovação.

# Saúde Mental de Trabalhadores de uma Escola Superior de Ciências da Saúde de uma universidade pública em Tempos de Pandemia do Covid-19

Orientando(a): Ana Thayná Serrão Gonçalves<sup>1</sup>

Orientador(a): Dra. Jucimary Almeida do Nascimento<sup>2</sup>

## Resumo

**Objetivo:** Analisar os efeitos da pandemia do COVID-19 na saúde mental dos trabalhadores de uma Escola Superior de Ciências da Saúde de uma Universidade pública do norte do Brasil; caracterizar o perfil sociodemográfico dos trabalhadores da Escola Superior de Ciências da Saúde; investigar a saúde mental dos trabalhadores antes da pandemia do COVID-19; identificar as possíveis alterações da saúde mental destes trabalhadores no tempo da pandemia; verificar os principais recursos utilizados por estes trabalhadores para melhorar a saúde mental pós-pandemia, à época. **Método:** trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa. **Resultados:** a partir dos dados coletados foram identificadas as principais alterações na saúde mental de trabalhadores da ESA/UEA em tempos de pandemia. **Conclusão:** a pesquisa evidenciou que a COVID-19 afetou significativamente a saúde mental dos colaboradores, levando-se em conta os dados analisados e quantificados no presente trabalho.

**Descritores:** Saúde Mental; Trabalhadores; COVID-19; Ansiedade; Depressão.

## Abstract

**Objective:** To analyze the effects of the COVID-19 pandemic on the mental health of workers at a Higher School of Health Sciences at a public University in northern Brazil; characterize the sociodemographic profile of workers at the Higher School of Health Sciences; investigate the mental health of workers before the COVID-19 pandemic; identify possible changes in the mental health of these workers during the pandemic; check the main resources used by these workers to improve post-pandemic mental health, at the time. **Method:** this is a descriptive research with a quantitative approach. **Results:** from the data collected, the main changes in the mental health of ESA/UEA workers in times of pandemic were identified. **Conclusion:** the research showed that COVID-19 significantly affected the mental health of employees, taking into account the data analyzed and quantified in the present work.

**Descriptors:** Mental Health; Workers; COVID-19; Anxiety; Depression.

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Graduação em Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, Amazonas, Brasil, e-mail: atsg.enf16@uea.edu.br

<sup>2</sup> Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, Amazonas, Brasil, e-mail: janascimento@uea.edu.br.

## INTRODUÇÃO

A saúde mental é um estado de bem-estar no qual a pessoa é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. A saúde mental é fundamental para que as pessoas desenvolvam suas atividades rotineiras com prazer, motivação e entusiasmo <sup>(1)</sup>.

A sociedade contemporânea passou por um período turbulento, onde uma doença devastadora surgiu no final de 2019, causando mudanças drásticas na vida da população mundial. Conseqüentemente, este período acarretou sérias alterações físicas nos seres humanos, incluindo na saúde mental <sup>(2)</sup>.

Nos últimos anos os casos de transtornos mentais tiveram um grande aumento nos trabalhadores, a ansiedade e a depressão estão sendo as doenças mais citadas em pesquisas relacionadas à saúde mental, levando em consideração esses estudos científicos tenta-se buscar mais aspectos e características para uma conclusão mais detalhada desses transtornos mentais. Está claro que ainda são necessários mais estudos na área, para se desvendar os fatores de risco deles <sup>(3)</sup>.

A pandemia, sem dúvidas, piorou a situação de pessoas que já estavam sofrendo de depressão ou/e ansiedade, bem como introduziu mais pessoas neste “triste” mundo. O âmbito laboral talvez, seja o mais afetado por aquela. Nesse sentido, busca-se, ainda, uma melhor compreensão de como essas doenças afetam o desempenho dos trabalhadores, analisando os motivos ou conjunto de problemas que acarretam transtornos, sem contar que há de se buscar alternativas e soluções para esses obstáculos a serem superados <sup>(3)</sup>.

A motivação para a realização deste projeto surgiu com o frequente relato de pessoas com a saúde mental comprometida, nos mais variados lugares e meios sociais. Sabendo-se que muitos dos estudos de casos são feitos diretamente para os docentes, obteve-se a ideia da realização do estudo com foco nos colaboradores.

A cada ano que se passa a saúde mental se torna mais presente no indivíduo e na sociedade. Conceitualmente existem várias percepções sobre a definição de saúde mental e que contemplam diversos aspectos, sendo assim: o bem-estar subjetivo, a percepção da própria eficácia, a autonomia, a competência, a dependência e a autorrealização das capacidades intelectuais e emocionais <sup>(4)</sup>.

Com o surgimento do coronavírus (COVID-19) no final de 2019, tendo um elevado risco de contágio, os transtornos mentais aumentaram consideravelmente, deixando muitas pessoas ansiosas e depressivas. Sendo a classe trabalhadora uma das mais afetadas <sup>(5)</sup>.

Os efeitos na saúde mental dos colaboradores são preocupantes, pois tem resultado em prejuízos desde a saúde de professores até os demais trabalhadores da educação. Portanto, cada vez mais se nota um aumento expressivo no surgimento de doenças no meio laboral, ou seja, o meio é fator preponderante que afeta a saúde mental do trabalhador, ligado às novas condições de trabalho <sup>(6)</sup>.

Perante a grande falta de pesquisas relacionadas à saúde mental dos colaboradores das redes de educação, faz-se necessário a pesquisa sobre a temática no âmbito da Escola Superior de Ciências da Saúde, para que se possa analisar quais os impactos na saúde mental desses colaboradores? Buscando os caminhos e soluções para esses transtornos. Diante do exposto, objetivou-se analisar os efeitos da pandemia do COVID-19 na saúde mental dos trabalhadores de uma Escola Superior de Ciências da Saúde de uma Universidade pública do norte do Brasil.

## **MÉTODOS**

Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa. Realizada com trabalhadores técnico-administrativos da Escola Superior de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas (ESA/UEA). A ESA/UEA possui 50 trabalhadores

técnicos-administrativos distribuídos nos diferentes setores. Considerando o risco decorrente das perdas de participantes foi realizado cálculo do tamanho da amostra não probabilística com a utilização da fórmula de Barbetta (2012) com intervalos de confiança a 90% e nível de significância assumido de 7%, resultando em uma amostra constituída de 37 trabalhadores.

Foram incluídos na pesquisa trabalhadores ativos da ESA/UEA que se encontravam em pleno exercício no período da pandemia (2020 a 2022) e foram excluídos os trabalhadores que atuam em empresas terceirizadas prestadoras de serviços na ESA/UEA. A coleta de dados foi realizada em janeiro de 2024 de forma presencial ou pelo ambiente virtual utilizando um questionário adaptado para coleta de dados na plataforma *Google Forms*, disponibilizado através do link: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScfYYPV4Gq-EA3RWq8qoGDoGb-76DGSMqVbrwpeemxR793p-eA/viewform?usp=sharing>.

Os dados coletados foram analisados utilizando a estatística descritiva por meio de frequência absoluta, frequência relativa, média, mediana e do coeficiente de correlação de Pearson apresentados em formas de Tabelas e Gráficos construídos por meio do programa Microsoft Office – Excel for Windows®.

Esta pesquisa seguiu todos os preceitos éticos de uma pesquisa com seres humanos, sendo aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Estado do Amazonas, sob o número CAAE: 75970723.5.0000.5016.

## **RESULTADOS**

Os resultados desta pesquisa dizem respeito a dados finais sintetizados e categorizados com a finalidade de responder o objetivo do presente artigo sobre a análise dos efeitos da pandemia do COVID-19 na saúde mental dos colaboradores de uma Escola Superior de Ciências da Saúde do norte do país.

Nesta pesquisa foram realizados previamente contato com 50 colaboradores técnico-

administrativos, correspondendo a amostra da pesquisa. Dos contatos realizados 37 (74%) responderam o questionário para a análise dos dados.

Em referências aos dados sociodemográficos 21 (56,7%) pertencem ao sexo feminino em média de 23 a 66 anos e autodeclaradas pardas 12 (57,1%), sendo Manaus o estado de naturalidade de maior predominância entre os pesquisados. Dentre as respostas o cristianismo 35 (94,5%) foi predominante, sendo 21 (60%) católicos, seguido de 7 (20%) evangélicos, 7 (18,9%) sem nenhuma denominação específica. Quanto ao status do estado civil 17 (45,9%) são solteiros, seguidos de 11 (29,7%) casados e quanto a média de renda pessoal apresentam a faixa de um a três salários mínimos 18 (48,6%), em relação aos anos de trabalho variam de 1 ano a 23 anos, sendo o vínculo comissionado 14 (37,8%) com maior predominância, os setores de laboratórios são os mais presentes 11 (29,7%), seguido das coordenações 8 (21,6%), sobre possuir alguma comorbidade 23 (62,1%) relataram não possuir nenhuma (Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica dos participantes da pesquisa. Manaus, Amazonas, 2024.

<b>Características</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Feminino	21	56,7
Masculino	16	43,2
<b>Idade</b>		
23 – 35 anos	09	24,3
36 – 45 anos	10	27
> 46 anos	18	48,6
<b>Naturalidade</b>		
Capital do Estado	22	59,4
Outros municípios	07	18,9
Outros Estados	08	21,6
<b>Raça</b>		
Branca	10	27
Parda	19	51,3
Negra	04	10,8
Amarela	03	8,1
Indígena	01	2,7

<b>Estado Civil</b>		
Casado(a)	11	29,7
Solteiro(a)	17	45,9
Outros	09	24,3
<b>Religião</b>		
Católica	21	56,7
Evangélica	07	18,9
Cristã	07	18,9
Outras	01	2,7
Nenhuma	01	2,7
<b>Renda</b>		
Um a três salários mínimos	19	51,3
Três a seis salários mínimos	17	45,9
Seis a onze salários mínimos	01	2,7
<b>Anos de trabalho ESA/UEA</b>		
1 ano a 10 anos	20	54
11 anos a 20 anos	15	40,5
> 21 anos	02	5,4
<b>Vínculo com a ESA/UEA</b>		
Comissionado	14	37,8
Estatutário	12	32,4
outros	11	29,7
<b>Setor que Atua</b>		
Laboratórios	11	29,7
Coordenações	08	21,6
Outros	18	48,6
<b>Comorbidades</b>		
Sim	14	37,8
Nenhuma	23	62,1

Tabela 2. Dados relacionados a saúde mental dos colaboradores da ESA/UEA.

<b>Trabalhou na época da pandemia 2020 a 2023</b>	<i>f</i>	%
Sim	31	83,7
Não	06	16,2
<b>Ficou em isolamento social</b>		
Sim	30	81
Não	07	18,9
<b>Se sim, quanto tempo</b>		
07 dias a 01 mês	05	13,5
02 meses a 01 ano	23	62,1
> 01 ano	02	5,4
<b>Realizou atividade de forma híbrida</b>		
Sim	23	62,1
Não	14	37,8
<b>Você teve ou tem perda de satisfação na carreira ou vida</b>		
Sim	27	72,9
Não	10	27
<b>Teve Covid-19</b>		

Sim	29	78,3
Não	08	21,6
<b>Se sim, quantas vezes</b>		
1 vez	14	37,8
2 vezes	07	18,9
>mais de 2 vezes	08	21,6
<b>Sofreu perdas na pandemia</b>		
Sim	23	62,1
Não	14	37,8
<b>Se sim, quais:</b>		
Familiares	11	29,7
Amigos	12	32,4
Colegas de trabalho	11	29,7
Parentes	05	13,5
<b>Você se considerava antes da pandemia uma pessoa</b>		
Ansiosa	09	28,1
Estressada	10	31,2
Preocupada	09	28,1
Depressiva	04	12,5
<b>Você se considerava durante a pandemia uma pessoa</b>		
Ansiosa	14	24,5
Estressada	08	14
Preocupada	26	45,6
Nervosa	09	15,7
<b>Você se considera neste momento uma pessoa</b>		
Ansiosa	13	39,3
Estressada	06	18,1
Preocupada	07	21,2
Nervosa	02	06
Depressiva	02	06
Pessimista	01	03
Medrosa	02	06

---

A figura 1 demonstra as Alterações das Necessidades Humanas Básicas que os participantes apresentaram durante a pandemia COVID- 19, sendo os mais citados: insônia 12 (10%), Ansiedade 12 (10%), Falta de concentração 12 (10%), estresse 11 (9%), desânimo 10 (8%).

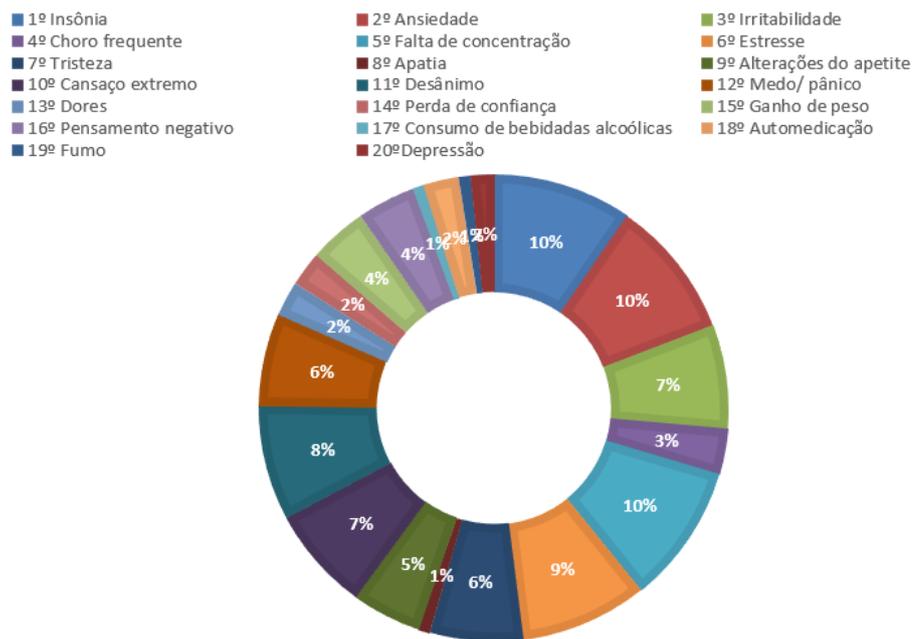


Figura 1. Sentimentos apresentados na pandemia COVID-19

Fonte: Elaborado pelas pesquisadoras

Na Tabela 3, é identificado que 16 (43,2%) dos participantes julgaram que sua saúde mental está boa, sendo que 24 (64,8%) conseguem identificar motivos que alteram, sendo os mais relatados problemas familiares 16 (28%), dificuldades financeiras 9 (15,7%), problemas de saúde 7 (12,2%).

Tabela 3. Dados relacionados à saúde mental dos participantes, Amazonas, 2024.

Como você julga que está sua saúde mental no momento	F	%
Regular	15	40,5
Boa	16	43,2
Ótima	06	16,2
<b>Você consegue identificar algum motivo que altere sua saúde mental</b>		
Sim	24	64,8
Não	13	35,1
<b>Se sim, indique quais motivos</b>		
Desmotivação	06	10,5
Isolamento	02	3,5
Problemas familiares	16	28
Problemas no trabalho	06	10,5
Problemas relacionais	02	3,5
Problemas de comunicação	01	1,7

Dificuldades financeiras	09	15,7
Problemas de saúde	07	12,2
Perda significativa (Ex. Luto)	05	8,7
Solidão ( ) Outros:	03	5,2
<b>Você acha que seu estado de saúde mental tem atrapalhado seu desempenho no trabalho? Ou tem impactado negativamente suas relações?</b>		
Sim	10	27
Não	27	72,9
<b>Você faz ou já fez Terapia psicológica?</b>		
Sim	10	27
Não	27	72,9
<b>Você toma ou já tomou algum medicamento psiquiátrico?</b>		
Sim	02	5,4
Não	35	94,5
<b>Existe alguma situação específica no trabalho que tem prejudicado sua saúde mental?</b>		
Sim	12	32,4
Não	25	67,5
<b>Você considera que sua saúde mental foi prejudicada na pandemia COVID-19:</b>		
Sim	17	45,9
Não	20	54

A figura 2 destaca os principais hábitos diários que os colaboradores conseguem realizar para a manutenção de uma vida saudável.

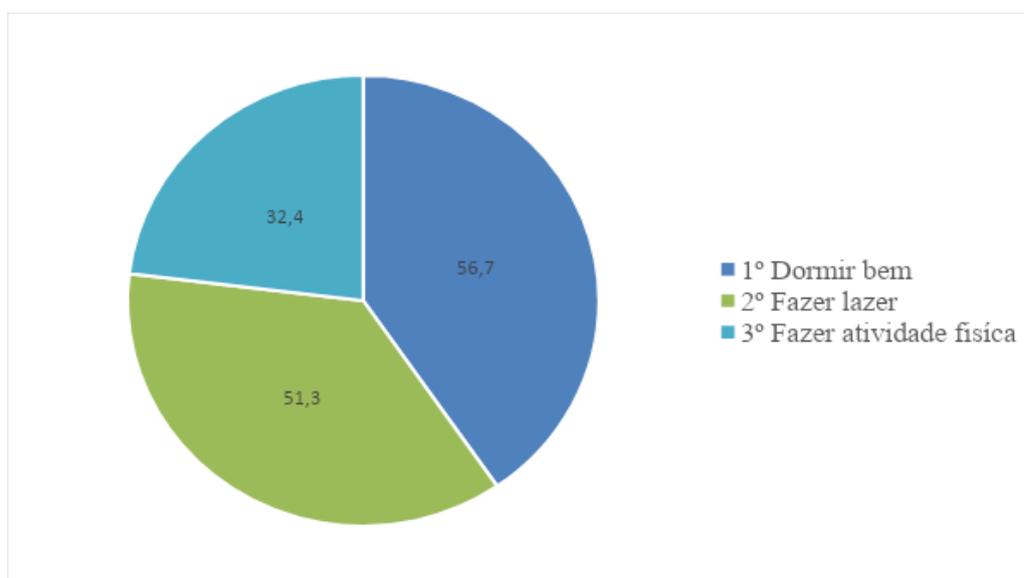


Figura 2. Principais hábitos diários

Fonte: Elaborado pelas pesquisadoras

## DISCUSSÃO

A partir dos dados sociodemográficos, observou-se que os entrevistados possuem idades entre 23 e 46 anos. Nessa linha, constatou-se que existe o predomínio de mulheres ocupando os postos de trabalho da ESA/UEA, apresentando um total de 21 (56,7%) mulheres, seguidas por 16 (43,2%) homens. Noutro giro, o IBGE afirma que as mulheres, apesar de serem a maioria na população em idade de trabalhar, não são a maioria entre as pessoas ocupadas, pois há predominância de homens ocupando os postos de trabalho, totalizando 57,2% da população brasileira ocupada <sup>(7)</sup>.

Adentrando no aspecto da pandemia do Covid-19, em relação ao isolamento social, 30 (81%) colaboradores relataram que se isolaram e 23 (62,1%) passaram mais ou menos um ano sem trabalhar presencialmente. Isso é justificado pelo surgimento da COVID-19 e sua posterior decretação de pandemia, nesse sentido, por tratar-se de uma doença altamente contagiosa, as autoridades médicas e sanitárias tomaram medidas urgentes e rígidas, notadamente, a mais conhecida e eficaz foi o isolamento social involuntário, ou seja, o governo criou decretos e medidas com o intuito de deixar as pessoas longe uma da outra, com requisitos mínimos para que pudessem sair, sendo assim quem não possuía uma função considerada essencial, era obrigado a ficar em suas residências, deixando assim os trabalhadores essenciais executando suas funções parcialmente normais, acarretando a diminuição da população nas ruas. Essas medidas visavam a diminuição de contágio, pois é uma doença propagada, principalmente, por contato direto de pessoa para pessoa <sup>(2)</sup>.

Nessa mesma linha, surgiram formas para combater a transmissão do vírus, a exemplo do trabalho em casa, popularmente conhecido como home office, caracterizado por orientar os trabalhadores a desenvolver suas atividades em casa <sup>(8)</sup>. Consequentemente, essas atividades foram introduzidas no âmbito desta pesquisa, identificando, inclusive, que 23 (62,1%) dos

trabalhadores realizaram as suas atividades de forma híbrida, isto é, intercalando o presencial com o trabalho remoto <sup>(9)</sup>.

Ademais, durante a pandemia, cerca de 26 ( 45,6%) dos entrevistados relataram que se sentiram preocupados e ansiosos 14 (24,5%). A ansiedade é justificada pelas incertezas que a pandemia trouxe consigo, a exemplo da permanência dos funcionários nos cargos, alavancando problemas mentais já existentes. Além disso, não possuíam a presença de colegas por tanto tempo, quebrando rotinas que já existiam, sem saber até quando iriam ficar em isolamento, acumulando sentimentos de solidão e insegurança. Noutra giro, as pessoas que continuaram trabalhando presencialmente construíram outra rotina para se protegerem do vírus <sup>(10)</sup>.

Os entrevistados, ao serem perguntados a respeito da situação atual, revelaram uma situação alarmante, pois 13 (39,3%) dizem estar ansiosos, 7 ( 21,2%) preocupados e 6 (18,1%) estressados. Levando em consideração as respostas citadas de alguns participantes um colaborador relata uma situação específica no trabalho que tem prejudicado sua saúde mental: *acúmulo de trabalho* (colaborador 20); *a questão financeira, por exemplo, trabalho a tempos como comissionada e nunca tivemos um aumento e no meu setor específico, cuidamos de duas coordenações* (colaborador 22); *estresse no ambiente de trabalho* (colaborador 23); *falta de motivação e incentivos* (colaborador 6).

Nesse sentido, a pandemia afetou os trabalhadores e estes ficaram à mercê de quaisquer transtornos mentais. O ambiente de trabalho equilibrado e sadio é necessário para uma boa saúde mental <sup>(11)</sup>.

É salutar considerar que os trabalhadores enfrentam problemas e aportam saberes construídos a partir de suas experiências. Nesta esteira, a importância da saúde mental quando revelada, paralelamente, com o meio de trabalho demonstra uma certa precariedade em conjunto com uma determinada exploração das condições de trabalho <sup>(6)</sup>.

Em relação a motivos que ainda alteram a saúde mental dos participantes, os problemas familiares demonstraram ser predominante em 16 (28%) colaboradores, seguido de dificuldades financeiras com 9 (15,7%) citações e problemas de saúde com 7 (12,2%) aparições. Em sequência, observou-se que as mudanças no trabalho, tais como incertezas, problemas familiares e socioeconômicos, afetaram a saúde mental dos trabalhadores, a vida do trabalhador antes mesmo da pandemia já passava por várias mudanças <sup>(2)</sup>.

A pandemia da Covid-19 afetou a saúde mental dos trabalhadores de uma forma desconhecida e por muita das vezes desassistida, problemas esses que persistem até hoje. A saúde mental deve ser sempre bem assistida, levando bem-estar tanto para os trabalhadores quanto para a sociedade em geral. Pesquisas acerca dos impactos na saúde mental em decorrência da pandemia do novo coronavírus ainda são incipientes, por se tratar de fenômeno extremamente recente, mas já sinalizam para implicações negativas consideráveis <sup>(12)</sup>.

A presente pesquisa mostra que, durante a pandemia, muitos sentimentos foram aflorados nos profissionais, em que 12 (10%) colaboradores apresentaram insônia, 12 (10%) ansiedade, outros apresentaram falta de concentração 12 (10%), estresse 11 (9%), desânimo 10 (8%), depressão 2 (2%) e entre outros. No primeiro ano da pandemia de COVID-19, a saúde mental foi amplamente testada, por intermédio de doenças como ansiedade e depressão. Dados revelam que ocorreu um aumento de 25% da prevalência dessas doenças no mundo. Ao passo que mostra o efeito da pandemia na disponibilidade de serviços de saúde mental e como isso mudou durante a emergência de saúde pública <sup>(10)</sup>.

Sem dúvidas a Covid-19 aumentou exponencialmente o número de pessoas que sofrem de alguma doença mental, tais como a ansiedade e depressão. A ansiedade é caracterizada pela tensão do temor em fazer algo que se torna exagerado, é um sentimento de medo vago e desagradável, caracterizado por um desconforto ou tensão derivado de uma antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho <sup>(10)</sup>. Por outro lado, a depressão trata-se de uma

psicopatologia complexa e que envolve diversos sintomas, por exemplo, a diminuição da autoestima e a presença de anedonia, geralmente com perda do significado atribuído à vida <sup>(13)</sup>. Isso pode ser relatado pelos dados colhidos de que 27 (72,9%) relatam que tiveram ou ainda apresentam perda de satisfação na carreira ou vida.

Nessa tela, os Transtornos de Ansiedade – TA's, são caracterizados pelo medo e ansiedade excessiva, refletindo diretamente nos comportamentos das pessoas afetadas. Cada transtorno possui uma certa peculiaridade nos objetos ou situações que induzem ao medo, à ansiedade ou ao comportamento de esquiva e a ideação cognitiva associada <sup>(15)</sup>.

Os referentes transtornos mentais ainda são corriqueiros nos trabalhadores quando se trata da saúde mental, sendo uma grande dificuldade/problema a ser solucionado. Levando a diminuição do desempenho, a insatisfação, a carga de afazeres aumentada, baixa astral e o isolamento social <sup>(15)</sup>.

Os dados sobre os transtornos mentais geram um grande crescimento. A exemplo do Brasil, os transtornos mentais são um dos principais responsáveis pelo crescimento geral na concessão dos benefícios, tanto para o auxílio-doença acidentário quanto para o não acidentário. Entre 2004 a 2013, o número de auxílios-doença concedidos por causa deste tipo de enfermidade mental passou de 615 para 12.818. No total, houve um incremento da ordem de 1.964% para essa concessão <sup>(15)</sup>.

Mediante o exposto, estudo pode-se notar a grande disparidade dos valores aumentados durante os anos, revelando o amplo acréscimo de transtornos mentais nos trabalhadores, mostrando ainda mais a grande importância de estudos e pesquisas voltados a este assunto <sup>(15)</sup>.

Nesse sentido, as doenças mentais sempre estiveram presentes, entretanto, a sociedade atual está por muitas vezes sendo considerada a sociedade da ansiedade, devido uma sobrecarga de prazos, competitividade, consumismo e deveres. Dessa forma, o emocional é abalado por

transtornos inesperados associados à ansiedade <sup>(16)</sup>.

É sabido que os sentimentos e emoções são essenciais para o ser humano, no entanto, o excesso é ruim quase sempre, tornando-se um fator preocupante, causando-lhe prejuízos significativos. Nesse sentido, ficou caracterizado que muitos indivíduos já possuíram ou possuem alguma doença que afeta a saúde mental sem qualquer ajuda psicológica. Ademais, o diagnóstico precoce é essencial para combater os efeitos maléficos para que o tratamento possa ser realizado de forma eficaz, impedindo que este possa interferir com a vida pessoal, profissional e social do indivíduo <sup>(16)</sup>.

Em sequência, a pesquisa de campo constatou que poucos colaboradores conseguiram manter hábitos considerados saudáveis no dia a dia, a exemplo de dormir bem, que representou apenas 21 (56,7%) dos colaboradores, dos quais relataram ainda possuir um sono reparador. Ademais, somente 19 (51,3%) conseguiram obter um momento de lazer e apenas 12 (32,4%) praticam alguma atividade física. Sendo assim, estudos sinalizam que o sono, biologicamente, é de extrema importância na estruturação da anamnese, na visão binocular, na termorregulação, na conservação e restauração da energia <sup>(17)</sup>, e restauração do metabolismo energético cerebral <sup>(18)</sup>, ou seja, possuem a possibilidade de causar importantes alterações no desenvolvimento físico, cognitivo e social do trabalhador, conseqüentemente acarretando a uma piora da qualidade de vida do indivíduo.

Diante desse cenário, verificou-se algumas respostas sobre o que a UEA/ESA poderia fazer no sentido de cuidar da saúde mental dos funcionários: *parcerias com clínicas para terapia num valor mais acessível, disponibilizar local para descanso, valorizar mais os funcionários e aumento do salário (C04); momentos de relaxamento e atividade física (C07); acredito que uma academia ajudaria bastante (C13); atividades físicas com servidores e palestras (C17); reconhecer mais os funcionários no âmbito financeiro, fornecer mais palestras de autocuidado, saúde mental e ter um canto de descanso para os funcionários (C21);*

*debater o tema através de metodologias ativas/ valorização dos técnicos (C33); psiquiatria e psicologia para a comunidade acadêmica (C36); ter plano de saúde ou atendimentos na esa (C37).*

Para resolvê-los, é necessário desenvolver planos de ação e atividades que estimulem o autocuidado e a valorização dos profissionais compreendendo todas as partes envolvidas e reconhecendo as diferenças de cada um, pois todo ser humano é um ser único.

## **CONCLUSÃO**

Esta pesquisa buscou observar os efeitos da pandemia do COVID-19 na saúde mental dos colaboradores da ESA/UEA, nesse sentido, foram observados e analisados vários fatores que contribuíram para essas mudanças, destacando-se a importância deste estudo, que poderá contribuir com outras pesquisas e com medidas preventivas para um olhar mais acolhedor e de apoio à saúde no ambiente de trabalho.

Ademais, a pesquisa evidenciou que a COVID-19 afetou significativamente a saúde mental dos colaboradores, levando-se em conta os dados analisados e quantificados no presente trabalho.

## REFERÊNCIA

1. Organização Mundial da Saúde. Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946. 2017 [cited Mar 21 2017]. Available from: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>
2. Pereira HP, Santos FV, Manenti MA. SAÚDE MENTAL DE DOCENTES EM TEMPOS DE PANDEMIA: OS IMPACTOS DAS ATIVIDADES REMOTAS. Boletim de Conjuntura (BOCA) [Internet]. 2020 Sep 1 [cited 2024 Feb 29];3(9):26–32. Available from: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/74/77>
3. Organização Mundial da Saúde. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde [Internet]. www.paho.org. 2022 [cited 2024 Feb 29]. Available from: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>
4. Cabral L, Florentim R. Saúde Mental dos Enfermeiros nos Cuidados de Saúde Primários. Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health [Internet]. 2016 Jan 29 [cited 2024 Feb 29];(49):195–216. Available from: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8085>
5. Organização Pan-americana de Saúde. Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde [Internet]. www.paho.org. 2022 [cited 2024 Feb 29]. Available from: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>
- 6.
7. Tostes M, Souza G, De Albuquerque C, José De Souza E Silva M, Petterle R. Mental distress of public school teachers. Saúde em debate [Internet]. 2018 [cited 2024 Feb 29];42(116). Available from: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/wjgHn3PzTfsT5mQ4K8JcPbd/?lang=pt&format=pdf>
8. GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA IBD. Indicadores IBGE Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua Primeiro [Internet]. 18AD May p. 01-10. Available from: [https://ftp.ibge.gov.br/Trabalho\\_e\\_Rendimento/Pesquisa\\_Nacional\\_por\\_Amostra\\_de\\_Domicilios\\_continua/Trimestral/Fasciculos\\_Indicadores\\_IBGE/2023/pnadc\\_202301\\_t\\_rimestre\\_caderno.pdf](https://ftp.ibge.gov.br/Trabalho_e_Rendimento/Pesquisa_Nacional_por_Amostra_de_Domicilios_continua/Trimestral/Fasciculos_Indicadores_IBGE/2023/pnadc_202301_t_rimestre_caderno.pdf)
9. Belo Horizonte (MG). Prefeitura Municipal. Decreto nº 17.297, de 17 de março de 2020. Declara situação anormal, caracterizada como Situação de Emergência em Saúde Pública, no Município de Belo Horizonte em razão da necessidade de ações para conter a propagação de infecção viral, bem como de preservar a saúde da população contra o

Coronavírus – COVID-19. Belo Horizonte (MG): Editora Diário Oficial do Município (DOM), 2020.

10. Oliveira MCT de, Luz LP da. Um Novo Normal? A Adoção do Estilo Híbrido Pelas Empresas de Tecnologia Pós Pandemia do COVID-19. Revista Eletrônica e-Fatec [Internet]. 2021 [cited 2024 Feb 29];11(1). Available from: <https://pesquisafatec.com.br/ojs/index.php/efatec/article/view/250/190>
11. Organização Mundial da Saúde. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde [Internet]. www.paho.org. 2022 [cited 2024 Feb 29]. Available from: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>
12. Moraes MCF, Silva NB. Saúde mental e as relações de trabalho: como a ansiedade influencia o comportamento humano no ambiente de trabalho. Interfaces Saberes, 2015
13. Schmidt B, Crepaldi MA, Bolze SDA, Neiva-Silva L, Demenech LM, Schmidt B, et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Estudos de Psicologia (Campinas) [Internet]. 2020;37(e200063). Available from: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100501](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100501)
14. Martins BG, Silva WR da, Maroco J, Campos JADB. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. Jornal Brasileiro de Psiquiatria [Internet]. 2019 Mar [cited 2021 Apr 20];68(1):32–41. Available from: <https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v68n1/1982-0208-jbpsiq-68-01-0032.pdf>
15. Burato KR da S, Crippa JA de S, Loureiro SR. Transtorno de ansiedade social e comportamentos de evitação e de segurança: uma revisão sistemática. Estudos de Psicologia (Natal). 2009 Aug;14(2):167–74.
16. da Fonseca PAR. TRANSTORNO DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE O MAL DO SÉCULO XXI. Rev. Contemp. [Internet]. 2023 Aug. 24 [cited 2024 Feb. 29];3(8):12669-77. Available from: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/1195>
17. Guimarães AMV, Neto AC da S, Vilar ATS, Almeida BG da C, Fermoseli AF de O, Albuquerque CMF de. TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: UM ESTUDO DE PREVALÊNCIA SOBRE AS FOBIAS ESPECÍFICAS E A IMPORTÂNCIA DA AJUDA PSICOLÓGICA. Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - ALAGOAS [Internet]. 2015 Nov 30 [cited 2024 Feb 29];3(1):115–28. Available from: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/2611>
18. Reimão, R. (1996). Sono: estudo abrangente (2a. ed.). São Paulo: Atheneu.
19. Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2001). How much sleep do we need? Sleep Medicine,

5(2), 155- 179.

20. Brasil. Secretaria de Políticas de Previdência Social. 2º Boletim Quadrimestral de Monitoramento dos Benefícios. Brasília: Secretaria de Políticas de Previdência Social. 2014.
21. Cury, Augusto, 1958-Ansiedade: como superar o mal do século: a síndrome do pensamento acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos idosos / Augusto cury. – 1. Ed. – São Paulo: Saraiva, 2014.
22. MALTA, Deborah Carvalho et al . A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília , v. 29, n. 4, e2020407, 2020 .
23. Oliveira, M. T. D., & LUZ, L. P. D. (2021). Um novo normal? A adoção do estilo híbrido pelas empresas de tecnologia pós pandemia do COVID-19.
24. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. 2022.
25. Ornell F, Schuch JB, Sordi AO, Kessler FHP. “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 42, n. 3, maio, 2020.