

# BEM ESTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO: LIDANDO COM A ANSIEDADE

## AUTORES

Marcos Mazzini Bressan  
Renata de Carvalho Lana

## EIXO TEMÁTICO

Saúde Mental e Humanização

## INSTITUIÇÃO

Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim (CEJAM),  
AMA 24 Horas Capão Redondo, São Paulo- SP, Brasil.

## INTRODUÇÃO

Algumas das principais causas de doenças do século XXI são causadas pelo estresse. Transtorno de ansiedade e Síndrome de Burnout são cada vez mais frequentes, inclusive relacionadas ao ambiente laboral, gerando além de transtornos à vida dos trabalhadores, afastamento das atividades, queda na produtividade, prejudicando a qualidade da assistência e o bem-estar dos trabalhadores.

## OBJETIVO

Diminuir o estresse e a ansiedade relacionadas ao trabalho; melhorar a qualidade de vida dos colaboradores; otimizar a produtividade individual e coletiva; aumentar a satisfação profissional dos colaboradores; ampliar o debate sobre a importância da saúde mental no ambiente laboral; realizar um trabalho de conscientização junto aos usuários sobre a importância do respeito ao trabalhador.

## MÉTODO

Realizar ações de relaxamento, unindo ludicidade, música, massagem, momentos de pausa para respirar, alongar, fazer exercícios de respiração para aliviar o estresse dos plantões, melhorar a comunicação e manter um ambiente laboral mais acolhedor por meio de atividades simples mas que proporcionam bem-estar aos profissionais envolvidos na assistência direta e indireta e que compõe nosso quadro de colaboradores.

## RESULTADOS

Os objetivos estão sendo alcançados, dentre os quais, a redução do estresse e da ansiedade dos colaboradores, tendo como ponto de partida o treinamento as equipes para identificar as causas de estresse e fatores desencadeadores de ansiedade e outros transtornos, reduzindo assim o afastamento dos profissionais, melhor interação entre os membros das equipes e melhora do bem-estar, da interação entre os colaboradores e equipes, tornando o ambiente mais seguro e menos exaustivo emocionalmente.

## CONCLUSÃO

Embora o trabalho dos profissionais da área da saúde seja exaustivo, repleto de responsabilidades por lidarmos diariamente com vidas humanas, é plenamente possível elaborar e desenvolver ideias e ações de enfrentamento e prevenção de transtornos como ansiedade e principalmente prevenir consequências negativas no desempenho profissional e na saúde mental dos colaboradores, com a contribuição de todos, o ambiente de trabalho se torna mais prazeroso e seguro em todos os sentidos.