



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

DOI: <http://doi.org/10.20873/PRATINTEGRA>

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE COMO INTERVENÇÃO NA ANSIEDADE E ENGAJAMENTO NO TRABALHO

GUIDED MEDITATION AS AN INTERVENTION IN ANXIETY AND ENGAGEMENT AT WORK

LA MEDITACIÓN GUIADA COMO INTERVENCIÓN EN LA ANSIEDAD U EL COMPROMISO LABORAL

Willame Oliveira Ribeiro Junior¹
Juliana Costa Maidana²
Naiara Mesquita Almeida³
Mirian Cristina dos Santos Almeida⁴

| | | |
|------------------------|------------------------|-------------------------|
| Recebido 21/02/2024 | Aprovado 09/01/2025 | Publicado 17/01/2025 |
|------------------------|------------------------|-------------------------|

RESUMO: Sabe-se que diversos fatores estressores contribuem para o desequilíbrio da saúde mental do trabalhador, podendo repercutir na produtividade e

¹ Graduado em Enfermagem pela Universidade do Estado do Pará - Escola de Enfermagem Magalhães Barata - Campus IV (2020). Especialista em Saúde da Família e Comunidade pelo Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade da Fundação Escola de Saúde Pública de Palmas - FESP em parceria com o Centro Universitário de Palmas - CEULP/ULBRA (2023) e especialista em Enfermagem do Trabalho pelo DNA Pós-Graduações/COFEN (2023). Faz parte do Grupo de Estudos e Pesquisa de Saúde Coletiva - GEPESCol/UFT. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5807-7789>

² Bacharela em Enfermagem pela Universidade Federal do Tocantins (UFT) - 2015/1. Especialista em Saúde da Família e Comunidade pela FESP - 2021/2023. Pesquisadora membro do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde Coletiva da UFT - 2022/atuamente. 2016-2020: Enfermeira Pesquisadora no projeto Palmas Para Todos da FESP - Palmas/TO. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5953-6858>

³ Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal do Tocantins (UFT, 2019), Mestrado pelo Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (PPG-ECS/UFT, 2022) e Residência Multiprofissional em Saúde Mental pelo Ministério da Saúde/Fundação Escola de Saúde Pública de Palmas/Centro Universitário Luterano de Palmas - CEULP/ULBRA (2024). E-mail: nnaiaramesquita@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-9952-2751>

⁴ Universidade Federal do Tocantins e Fundação Escola Saúde Pública de Palmas mirian.almeida@mail.uft.edu.br ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9178-1345>



REVISTA CAPIM DOURADO
Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

qualidade do trabalho prestado, sendo necessária a busca de alternativas para tratamento e prevenção. Objetivou-se comparar os níveis de ansiedade e engajamento profissional em trabalhadores da Atenção Primária à Saúde antes e após intervenção com meditação guiada em conjunto com aromaterapia, cromoterapia e musicoterapia. Trata-se de um estudo quantitativo, quase experimental, do tipo antes e depois, realizado em 2022, que utilizou para coleta de dados um questionário sociodemográfico, o Inventário de Ansiedade de Beck e a versão resumida da Escala de Utrecht de engajamento no trabalho. Como intervenção foi utilizado meditação guiada associada à aromaterapia, cromoterapia e musicoterapia. A intervenção resultou em efeito positivo para os níveis de ansiedade nos trabalhadores ($p=0,033$), evidenciado pela diminuição da média da ansiedade de 12,13 para 8,46. Não foi encontrada alteração estatisticamente significativa na comparação do engajamento no trabalho, antes e após intervenção ($p=0,360$, média antes/após intervenção 4,34/4,50). Conclui-se que houve redução dos níveis de ansiedade entre os participantes do estudo após a intervenção com meditação guiada em conjunto com aromaterapia, cromoterapia e musicoterapia.

PALAVRAS-CHAVE: Terapias Complementares; Ansiedade; Engajamento no Trabalho.

ABSTRACT: It is known that several stressors contribute to the imbalance of the worker's mental health, which may affect the productivity and quality of the work provided, requiring the search for alternatives for treatment and prevention. The objective was to compare levels of anxiety and professional engagement in Primary Health Care workers before and after intervention with guided meditation in conjunction with aromatherapy, color therapy and music therapy. This is a quantitative, quasi-experimental, before-and-after study, carried out in 2022, which used a sociodemographic questionnaire, the Beck Anxiety Inventory and the short version of the Utrecht Work Engagement Scale for data collection. As an intervention, guided meditation was used associated with aromatherapy, color therapy and music therapy. The intervention resulted in a positive effect for the workers' anxiety levels ($p=0.033$), evidenced by the decrease in the average anxiety from 12.13 to 8.46. No statistically significant change was found when comparing engagement at work, before and after the intervention ($p=0.360$, mean before/after intervention 4.34/4.50). It was concluded that there was a reduction in anxiety levels among the study participants after the intervention with guided meditation in conjunction with aromatherapy, color therapy and music therapy.

KEYWORDS: Complementary Therapies; Anxiety; Work Engagement

RESUMEN: Se sabe que varios estresores contribuyen al desequilibrio de la salud mental del trabajador, lo que puede afectar la productividad y la calidad del trabajo



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

prestado, requirindo la búsqueda de alternativas de tratamiento y prevención. El objetivo fue comparar los niveles de ansiedad y compromiso profesional en trabajadores de Atención Primaria de Salud antes y después de la intervención con meditación guiada en conjunto con aromaterapia, cromoterapia y musicoterapia. Se trata de un estudio cuantitativo, casi experimental, de antes y después, realizado en 2022, que utilizó un cuestionario sociodemográfico, el Inventario de Ansiedad de Beck y la versión resumida de la Escala de Compromiso Laboral de Utrecht para recopilar datos. Como intervención se utilizó la meditación guiada asociada a aromaterapia, cromoterapia y musicoterapia. La intervención resultó en un efecto positivo para los niveles de ansiedad de los trabajadores ($p=0,033$), evidenciado por la disminución del promedio de ansiedad de 12,13 a 8,46. No se encontró cambio estadísticamente significativo al comparar el engagement en el trabajo, antes y después de la intervención ($p=0,360$, media antes/después de la intervención 4,34/4,50). Se concluyó que hubo una reducción en los niveles de ansiedad entre los participantes del estudio después de la intervención con meditación guiada en conjunto con aromaterapia, cromoterapia y musicoterapia.

PALABRAS CLAVE: Terapias Complementarias; Ansiedad; Compromiso Laboral.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que a saúde mental está diretamente ligada ao estado de saúde, e que vários fatores contribuem para o desequilíbrio do bem-estar mental de uma pessoa, como os estressores em seu cotidiano, mudanças abruptas sociais, convívios sociais estressantes, violência, discriminação sexual e de gênero, exclusão social, dentre outros (Santos *et al*, 2020).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no ano de 2015 cerca de 300 milhões de pessoas sofreram por transtornos mentais relacionados à ansiedade no mundo. No Brasil, cerca de 18,6 milhões de pessoas são acometidas por ansiedade, número que representa pouco mais de 9% da população (OMS, 2017).

A ansiedade é conceituada como a antecipação de ameaça futura, sendo mais frequentemente associada a tensão muscular, vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION *et al.*, 2014).



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

Em relação aos trabalhadores da saúde, estudo realizado em 2017 no estado de São Paulo identificou prevalência de ansiedade e depressão em 45,3% dos profissionais da Atenção Primária à Saúde (APS), sendo 25,0% com ansiedade leve, 9,9% com ansiedade moderada e 10,5% com ansiedade grave (Julio *et al*, 2022).

Acredita-se que a ansiedade além de interferir na saúde mental do trabalhador, pode repercutir no engajamento no trabalho e conseqüentemente na produtividade (Lourenção, 2018). O engajamento no trabalho é definido como um estado mental positivo e gratificante que possibilita ao indivíduo dedicar-se ao seu trabalho com energia, persistência e concentração na função que desempenha (Schaufeli *et al*, 2002).

Nesse cenário faz-se necessário buscar alternativas para a proteção da saúde do trabalhador, prevenção e tratamento de agravos à sua saúde, além do engajamento no trabalho.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são definidas pelo Ministério da Saúde do Brasil (2022) como recursos terapêuticos com a finalidade de prevenção de doenças e de recuperação da saúde. No Brasil, elas foram institucionalizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC) em 2006, sendo ofertadas 29 práticas desde 2018 e destas, 4 foram utilizadas neste estudo: meditação guiada, aromaterapia, cromoterapia e musicoterapia.

A meditação guiada consiste em uma prática mental de forma individual ou em grupo com intuito de treinar e focalizar a atenção de modo não analítico ou discriminativo, com diminuição do pensamento repetitivo e melhor orientação cognitiva, efetivando a integração do corpo, mente e o ambiente. A aromaterapia é caracterizada por uma prática terapêutica que utiliza as propriedades dos óleos essenciais para fins de recuperar a harmonia e o equilíbrio do corpo para a promoção da saúde física e mental, higiene e bem-estar pessoal. Já a cromoterapia



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

utiliza as cores do espectro solar como prática terapêutica para a restauração do equilíbrio físico e energético do corpo, classificadas em quentes e frias com vibrações estimulantes e calmantes, respectivamente e a musicoterapia utiliza a música e seus elementos como forma terapêutica de forma coletiva ou individual facilitando e promovendo a comunicação, aprendizagem, expressão entre outros, além de atender as necessidades físicas, mentais, emocionais, espirituais, sociais e cognitivas (BRASIL, 2022).

A literatura afirma que indivíduos que praticam meditação guiada possuem melhores desempenhos no trabalho quando esta é inserida no cotidiano (MORAIS, 2018). Além disto, sua prática auxilia no tratamento e nos distúrbios do sono (Eick, 2019). O óleo essencial de lavanda possui propriedades ansiolíticas por meio da substância ativa linalol, cientificamente comprovado, podendo ser utilizado por meio inalatório, de contato ou ingestão (Alves e Lima, 2018).

Na cromoterapia, a luz azul possui efeitos calmantes devido sua alta frequência e baixo comprimento de onda que atuam no sistema nervoso autônomo parassimpático, diminuindo a frequência cardíaca, pressão arterial, respiração e tensão muscular (Padrini e Lucherini, 2016).

A música apresenta bons resultados como recursos para amenizar a ansiedade, podendo ser aplicada de forma individual ou em grupo, trazendo melhorias para a qualidade de vida (Assunção *et al*, 2020).

Neste contexto, buscando contribuir para a saúde dos trabalhadores da APS, bem como, com o engajamento no trabalho e melhora dos resultados alcançados, esta pesquisa objetivou comparar os níveis de ansiedade e engajamento profissional em trabalhadores da Atenção Primária à Saúde antes e após intervenção com meditação guiada em conjunto com aromoterapia, cromoterapia e musicoterapia.

MATERIAIS E MÉTODOS



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

Trata-se de um estudo de caráter quantitativo, quase experimental, do tipo antes e depois, de grupo único. O local selecionado para o estudo foi uma Unidade Básica de Saúde (UBS) localizada em uma região periférica ao sul do município de Palmas – TO, que possui três equipes de Estratégias Saúde da Família (ESF), duas Equipes de Saúde Bucal (ESB) e uma Equipe Multiprofissional.

A população alvo é composta pelos 49 trabalhadores que atuam nessa UBS. Todos foram convidados a participar do estudo por meio de carta convite disponibilizada pelo pesquisador na coordenação da UBS, porém apenas 24 destes aceitaram, resultando numa amostragem não probabilística por conveniência.

Para a coleta de dados foram utilizados três instrumentos: o questionário sociodemográfico semiestruturado, o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e a versão resumida da Escala de Utrecht de engajamento no trabalho (UWES-9).

Na identificação de ansiedade foi utilizado o Inventário de Ansiedade de Beck, validado para a versão brasileira por Cunha e colaboradores (2001). Ele avalia a gravidade dos sintomas de ansiedade durante a última semana por meio de 21 perguntas. A classificação em níveis mínimos (0-10 pontos), leves (11-19 pontos), moderados (20-30 pontos) e severos (31-63 pontos), é realizada por meio da soma das pontuações obtidas com as respostas de cada pergunta.

Para avaliar o engajamento no trabalho utilizou-se a versão brasileira resumida da Escala de Utrecht (Vazques e Schaufeli, 2020), composta por nove itens, distribuídas em escala do tipo Likert de seis pontos, variando de 1 (nunca) a 6 (sempre) (Magnan *et al*, 2016). Após o cálculo da média total dos pontos, o engajamento no trabalho foi interpretado de acordo com a faixa etária (18 e 28 anos; 29 e 39 anos; a partir dos 40 anos) e percentil, seguindo a orientação dos autores (Vazques e Schaufeli, 2020). O engajamento foi classificado como baixo/muito baixo até o percentil 30, médio com percentil entre 31 e 70 e alto/muito alto percentil maior que 70.



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

A intervenção foi realizada nos meses de agosto e setembro do ano de 2022, durante o expediente de trabalho, em uma das salas da UBS que é utilizada para a realização de reuniões, em horário previamente combinado com a coordenação da unidade e os participantes do estudo, com intuito de não interferir nas atividades laborais desenvolvidas pelos participantes da pesquisa.

Antes das sessões, a sala foi preparada para aplicação das quatro práticas terapêuticas escolhidas. Para aromaterapia foram utilizadas 30 gotas do óleo essencial de lavanda em um difusor aromatizador elétrico de porcelana com 5 watts de potência, com capacidade para 10 ml. Já para cromoterapia utilizou-se um abajur de mesa com corpo flexível, dobrável e articulável com garra de 24 cm acoplado a uma lâmpada bulbo led de cor azul com 7 watts. A musicoterapia foi aplicada por meio de uma caixa de som com 4,2 watts, sendo utilizado músicas de sons da natureza, por exemplo, os sons de pássaros, sons similares aos de córregos e também de chuva.

A sala foi mantida apenas com a luminosidade do foco de luz azul e com as janelas cobertas com as persianas do local para minimizar a incidência de luz no local; os participantes se acomodaram em cadeiras com encosto e foram orientados a manter os olhos fechados, postura ereta e as mãos repousadas sobre as pernas. Nesse cenário a meditação guiada foi conduzida por um dos pesquisadores.

A intervenção foi organizada por meio da formação de 4 grupos entre os trabalhadores que aceitaram participar do estudo. Cada grupo participou de sete encontros com duração em média de trinta minutos cada. Os encontros ocorreram em dias seguidos, de acordo com os dias de funcionamento da UBS.

O primeiro encontro foi utilizado para a apresentação detalhada dos procedimentos da pesquisa, assentimento no termo de consentimento livre e esclarecido, preenchimento dos três instrumentos de coleta de dados e realização da primeira sessão de intervenção com o uso das práticas integrativas e



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

complementares em saúde. Do segundo ao sexto encontro ocorreram apenas as sessões de intervenção. No sétimo e último encontro, além da sessão de intervenção, os participantes preencheram novamente o BAI e a UWES-9.

Para a organização e análise dos dados foi utilizado o *Statistical Package for the Social Science – SPSS®*, versão 20. Para a análise descritiva foram consideradas a frequência absoluta e relativa, média, mediana e desvio padrão. Foi realizado o teste de normalidade Shapiro-Wilk ($p=0,03$), evidenciando distribuição não paramétrica. Para comparar os níveis de ansiedade e engajamento profissional antes e após a intervenção foi utilizado o teste de Wilcoxon. Na associação do perfil dos participantes com a ansiedade e o engajamento antes e após a intervenção foi utilizado o Teste Exato de Fisher. Considerou-se significância estatística o p de valor menor que 0,05.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Fundação Escola de Saúde Pública de Palmas (Parecer 5.488.898/ CAAE nº 59487122), de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O perfil dos trabalhadores participantes da pesquisa caracteriza-se com maioria de mulheres (87,5%), da faixa etária de 29 a 39 anos (37,5%), sendo a idade média de 32 anos (DP 9,99, mínimo 23, máximo 55). Metade (50,0%) se declarou de cor parda, 83,3% possuem algum tipo de religiosidade, 95,2% não são tabagistas e 54,2% são etilistas. Quanto aos dados relacionados ao trabalho verificou-se que 54,2% informou tempo de atuação na APS maior que 2 anos, com média de 4,62 anos (DP 84,0 meses, mínimo 1 mês, máximo 22 anos) e 70,8% possuem renda entre 2 a 4 salários mínimos.

Em relação a categoria profissional, verificou-se que a metade (50,0%) era do nível técnico e a outra metade do nível superior, sendo cinco agentes comunitário de

saúde, um auxiliar de saúde bucal, seis técnicos de enfermagem, um assistente social, um cirurgião-dentista, três enfermeiros, dois farmacêuticos, um médico, um nutricionista, dois profissionais de educação física e um psicólogo.

As tabelas 1 e 2 apresentam a comparação dos níveis de ansiedade e engajamento antes e após a intervenção.

Tabela 01: Comparação dos níveis de ansiedade antes e após intervenção. Palmas, TO, 2022.

| | Ansiedade antes da Intervenção | Ansiedade após Intervenção | p-valor* |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| Níveis de Ansiedade | n(%) | n (%) | |
| Mínimo | 14 (58,3) | 17 (70,8) | |
| Leve | 3 (12,5) | 3 (12,5) | |
| Moderado | 6 (25) | 3 (12,5) | |
| Severo | 1 (4,2) | 1 (4,2) | |
| Média | 12,13 | 8,46 | 0,033* |
| Mediana | 8,50 | 5,00 | |
| Desvio Padrão | 10,76 | 9,61 | |
| Mínimo | 1 | 0 | |
| Máximo | 34 | 37 | |

*Teste de Wilcoxon

Nota-se que todos os participantes apresentavam algum nível de ansiedade. A intervenção resultou em efeito positivo para os níveis de ansiedade nos trabalhadores ($p=0,033$), evidenciado pela diminuição da média da ansiedade de 12,13 para 8,46. Verifica-se ainda pela análise descritiva, que houve um aumento de trabalhadores com grau mínimo de ansiedade (Tabela 1).

Contudo, a intervenção obteve resultado positivo com redução nos níveis de ansiedade dos profissionais. Intervenções semelhantes foram realizadas em profissionais residentes em saúde uma Unidade Hospitalar na região do Seridó, Rio Grande do Norte com resultados semelhantes onde 98,25 % dos participantes da pesquisa relataram sentir-se muito bem após o uso das intervenções de

ventosaterapia, musicoterapia, arteterapia, meditação guiada e aromaterapia (Silva *et al*, 2022).

Destarte que a meditação é uma prática de cuidado já adotada por profissionais enfermeiros na APS, sendo reconhecida como medida de baixo custo, que “utiliza da capacidade e treinamento da mente humana em estar presente e se conectar com o que está realmente acontecendo”, mesmo sendo ainda um desafios para os serviços de saúde e instituições formadoras (Dalmolin, Heidemann e Dumand, 2024, p.1).

Tabela 02: Comparação dos níveis de Engajamento no Trabalho antes e após intervenção. Palmas, TO, 2022.

| | Engajamento no Trabalho antes da Intervenção | Engajamento no Trabalho após Intervenção | p-valor |
|------------------------------|--|--|---------|
| Níveis de engajamento | n (%) | n (%) | |
| Baixo/Muito Baixo | 10 (41,7) | 11 (45,8) | |
| Médio | 5 (20,8) | 3 (12,5) | |
| Alto/Muito alto | 9 (37,5) | 10 (41,7) | |
| Média | 4,34 | 4,50 | 0,360* |
| Mediana | 4,50 | 4,61 | |
| Desvio Padrão | 1,42 | 1,43 | |
| Mínimo | 1,78 | 1,00 | |
| Máximo | 6,00 | 6,00 | |

*Teste de Wilcoxon

Não foram encontrados resultados estatísticos significativos na comparação do engajamento no trabalho, antes e após intervenção ($p=0,360$) (Tabela 2). Outros estudos também não conseguiram evidenciar melhora no engajamento profissional, todavia foi possível identificar em quais pontos os baixos níveis de engajamento no trabalho poderiam ser melhorados de acordo com as respostas obtidas (Costeira, 2022).

Castro e colaboradores (2020) realizaram uma pesquisa no ano de 2017, no município de São Paulo, com 206 profissionais de saúde em um hospital particular

nas unidades de terapia intensiva e semi-intensiva. Nele, pode-se constatar que o estresse no trabalho relacionado à síndrome de burnout possui correlação elevada e negativa com o engajamento com o trabalho.

Apresenta-se nas tabelas 03 e 04 a associação dos níveis de ansiedade e de engajamento antes e depois da intervenção com o perfil dos trabalhadores. Quanto aos níveis de ansiedade, observou-se relevância estatística apenas com o tempo de atuação na APS: aqueles com tempo de atuação de até 2 anos apresentaram maiores níveis de ansiedade tanto antes, como após a intervenção. Os trabalhadores com tempo de atuação maior que 2 anos apresentaram percentual maior de níveis mínimos de ansiedade antes e após a intervenção (Tabela 3).

Esses resultados podem ser justificados pelo fato dos que possuem menor tempo de atuação, possuírem menos experiência de serviço e não terem desenvolvido estratégias para melhor enfrentamento dos desafios cotidianos. Tal afirmativa é correspondente com o estudo que avaliou os níveis de ansiedade associados a fatores sociodemográficos e ocupacionais em agentes comunitários de saúde, o qual identificou a mesma dificuldade no enfrentamento dos problemas na rotina de serviço, devido o menor tempo de atuação (Barbosa *et al.*, 2021).

Tabela 03: Associação do perfil dos participantes com os níveis de ansiedade antes e após intervenção. Palmas, TO, 2022.

| | n (%) | Classificação Ansiedade antes da Intervenção | | | | p-valor* | Classificação Ansiedade Após Intervenção | | | | p-valor* |
|----------------------|-----------|--|------|----------|--------|----------|--|------|----------|--------|----------|
| | | Mínimo | Leve | Moderado | Severo | | Mínimo | Leve | Moderado | Severo | |
| Sexo | | | | | | | | | | | |
| Feminino | 21 (87,5) | 13 | 2 | 5 | 1 | 0,416 | 15 | 2 | 3 | 1 | 0,664 |
| Masculino | 3 (12,5) | 1 | 1 | 1 | 0 | | 2 | 1 | 0 | 0 | |
| Faixa etária | | | | | | | | | | | |
| 18 a 39 anos | 17 (70,8) | 9 | 3 | 4 | 1 | 0,766 | 11 | 2 | 3 | 1 | 0,839 |
| 40 a 55 anos | 7 (29,2) | 5 | 0 | 2 | 0 | | 6 | 1 | 0 | 0 | |
| Religiosidade | | | | | | | | | | | |
| Sim | 20 (83,3) | 13 | 2 | 5 | 0 | 0,092 | 15 | 2 | 2 | 1 | 0,392 |
| Não | 4 (16,7) | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | 1 | 1 | 0 | |
| Tabagista | | | | | | | | | | | |
| Sim | 1 (4,2) | 0 | 0 | 1 | 0 | 0,417 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,292 |



REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------|----|---|---|---|-------|----|---|---|---|-------|
| Não | 23 (95,2) | 14 | 3 | 5 | 1 | | 17 | 2 | 3 | 1 | |
| Etilista | | | | | | | | | | | |
| Sim | 13 (54,2) | 7 | 1 | 4 | 1 | 0,773 | 8 | 2 | 2 | 1 | 1,000 |
| Não | 11 (45,8) | 7 | 2 | 2 | 0 | | 9 | 1 | 1 | 0 | |
| Uso de drogas lícitas | | | | | | | | | | | |
| Sim | 1 (4,2) | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,167 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1,000 |
| Não | 23 (95,2) | 14 | 2 | 6 | 1 | | 16 | 3 | 3 | 1 | |
| Acompanhamento | | | | | | | | | | | |
| Sim | 2 (8,3) | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,366 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1,000 |
| Não | 22 (91,7) | 13 | 2 | 6 | 1 | | 15 | 3 | 3 | 1 | |
| Tempo de Atuação | | | | | | | | | | | |
| Até 2 anos | 11(45,8) | 3 | 2 | 5 | 1 | 0,021 | 4 | 3 | 3 | 1 | 0,001 |
| Maior que 2 anos | 13(54,2) | 11 | 1 | 1 | 0 | | 13 | 0 | 0 | 0 | |
| Renda | | | | | | | | | | | |
| De 2 a 4 salários mínimos | 17 (70,8) | 9 | 3 | 4 | 1 | 0,766 | 12 | 3 | 2 | 0 | 0,383 |
| Acima de 5 salários mínimos | 7 (29,2) | 5 | 0 | 2 | 0 | | 5 | 0 | 1 | 1 | |
| Tipos de profissionais | | | | | | | | | | | |
| Profissional de nível técnico | 12 (50) | 7 | 1 | 3 | 1 | 1,000 | 9 | 2 | 1 | 0 | 1,000 |
| Profissional de nível superior | 12 (50) | 7 | 2 | 3 | 0 | | 8 | 1 | 2 | 1 | |

*Teste exato de Fisher

É notório como aspectos decorrentes do trabalho podem ser adoeecedor no que diz respeito à saúde mental. O tempo de atuação menor de 2 anos está relacionado a maiores índices de ansiedade antes e após a intervenção.

No entanto, foi notória a diminuição dos níveis de ansiedade após a intervenção, denotando a importância de intervenções que auxiliem trabalhadores menos experientes no enfrentamento dos problemas cotidianos no ambiente laboral a fim de proteger a saúde dos trabalhadores. O estudo da avaliação de ansiedade, depressão e engajamento no trabalho em profissionais de enfermagem da APS evidenciou níveis significativos destes transtornos mentais sugestivos de avanços dos quadros clínicos a níveis que comprometem a saúde e a qualidade de vida, porém, os profissionais de enfermagem se mostraram dispostos a continuar realizando suas atividades, demonstrando a capacidade de resiliência (JULIO et al, 2021).

Nesse estudo, a renda não apresentou significado estatisticamente significativo em relação aos níveis de ansiedade. No entanto, Barros e Peixoto (2023), ao analisar a saúde mental entre universitários cotistas e não cotistas, evidenciaram que a diferença na renda entre estes grupos influenciaram nos índices

elevados de depressão, ansiedade e estresse no grupo com renda entre 1 a 3 salários mínimos.

Tabela 04: Associação do perfil dos participantes com engajamento no trabalho antes e após intervenção. Palmas, TO, 2022.

| Variável (n) | n (%) | Classificação Engajamento no Trabalho Antes da Intervenção | | | p-valor * | Classificação Engajamento no Trabalho Após a Intervenção | | | p-valor r* |
|--------------------------------|-----------|--|-------|-----------------|--------------|--|-------|-----------------|--------------|
| | | Muito baixo/Baixo | Médio | Alto/Muito alto | | Muito baixo/Baixo | Médio | Alto/Muito alto | |
| Sexo | | | | | | | | | |
| Feminino | 21 (87,5) | 8 | 4 | 9 | 0,400 | 10 | 3 | 8 | 0,728 |
| Masculino | 3 (12,5) | 2 | 1 | 0 | | 1 | 0 | 2 | |
| Faixa etária | | | | | | | | | |
| 18 a 39 anos | 17 (70,8) | 8 | 5 | 4 | 0,064 | 10 | 2 | 5 | 0,095 |
| 40 a 55 anos | 7 (29,2) | 2 | 0 | 5 | | 1 | 1 | 5 | |
| Religiosidade | | | | | | | | | |
| Sim | 20 (83,3) | 8 | 3 | 9 | 0,166 | 8 | 3 | 9 | 0,767 |
| Não | 4 (16,7) | 2 | 2 | 0 | | 3 | 0 | 1 | |
| Tabagista | | | | | | | | | |
| Sim | 1 (4,2) | 1 | 0 | 0 | 1,000 | 0 | 1 | 0 | 0,125 |
| Não | 23 (95,2) | 9 | 5 | 9 | | 11 | 2 | 10 | |
| Etilista | | | | | | | | | |
| Sim | 13 (54,2) | 6 | 4 | 3 | 0,288 | 5 | 3 | 5 | 0,329 |
| Não | 11 (45,8) | 4 | 1 | 6 | | 6 | 0 | 5 | |
| Uso de drogas lícitas | | | | | | | | | |
| Sim | 1 (4,2) | 1 | 0 | 0 | 1,000 | 1 | 0 | 0 | 1,000 |
| Não | 23 (95,2) | 9 | 5 | 9 | | 10 | 3 | 10 | |
| Acompanhamento | | | | | | | | | |
| Sim | 2 (8,3) | 2 | 0 | 0 | 0,493 | 2 | 0 | 0 | 0,601 |
| Não | 22 (91,7) | 8 | 5 | 9 | | 9 | 3 | 10 | |
| Tempo de Atuação | | | | | | | | | |
| Até 2 anos | 11(45,8) | 7 | 3 | 1 | 0,034 | 8 | 2 | 1 | 0,007 |
| Maior que 2 anos | 13(54,2) | 3 | 2 | 8 | | 3 | 1 | 9 | |
| Renda | | | | | | | | | |
| de 2 a 4 salários mínimos | 17 (70,8) | 7 | 3 | 7 | 0,854 | 7 | 2 | 8 | 0,828 |
| acima de 5 salários mínimos | 7 (29,2) | 3 | 2 | 2 | | 4 | 1 | 2 | |
| Tipos de profissionais | | | | | | | | | |
| Profissional de nível técnico | 12 (50) | 4 | 1 | 7 | 0,100 | 3 | 1 | 8 | 0,041 |
| Profissional de nível superior | 12 (50) | 6 | 4 | 2 | | 8 | 2 | 2 | |

* Teste Exato de Fisher

Na associação do engajamento no trabalho com o perfil dos participantes, verifica-se relevância estatística com tempo de atuação na APS, antes ($p=0,034$) e após intervenção ($p=0,007$). Os trabalhadores com até 2 anos de tempo de serviço



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

apresentam menores níveis qualitativos de engajamento, comparado aos que atuam a mais de 2 anos nos dois momentos (antes e após intervenção).

No pós-intervenção também se verificou associação estatisticamente significativa ($p=0,041$) entre os tipos de profissionais, onde os profissionais de nível técnico apresentaram maiores níveis qualitativos de engajamento que os de nível superior (Tabela 4).

A literatura mostra que a sobrecarga de trabalho e fatores estressantes podem interferir nos níveis de engajamento no trabalho. O estresse foi um dos fatores que mais contribuiu para a diminuição do engajamento no trabalho evidenciada pelo estudo de avaliação do engajamento no trabalho com profissionais de ESF no município de Palmas – TO (Sousa et al., 2021).

Um estudo realizado na Universidade Stanford, com a maioria dos participantes do curso de psicologia, avaliou três formas de respiração controlada em um período de um mês, de forma similar a meditação por um período de cinco minutos. Os pesquisadores identificaram nos desfechos primários melhora do humor, redução da ansiedade e da excitação fisiológica com uso das técnicas de respiração (Balban et al., 2023).

As PICS possuem grande relevância na terapêutica a agravos que envolvem principalmente aqueles associados à saúde mental. Dentre elas, a yoga, foi utilizada como intervenção em estudantes, servidores e a comunidade que frequentava o Instituto Federal de Santa Catarina, com resultados de redução dos níveis de depressão, ansiedade, estresse e insônia (Fernandes et al., 2021).

Entretanto, mesmo com a evidência de efetividade, a consolidação e utilização das PICS como serviço assistencial ainda está sendo ofertada de forma discreta. Ao avaliar o uso das PICS no Brasil, a literatura nos traz que sua utilização



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

ainda é escassa e os estudos de suas aplicações também, mesmo com resultados positivos para usuários dos serviços de saúde (Ruela *et al.*, 2019).

As PICS possuem grande importância como ferramenta de promoção e prevenção à saúde, fortalecendo o Sistema Único de Saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o presente estudo, foi possível analisar o perfil dos trabalhadores da APS, classificar e comparar os níveis de ansiedade e de engajamento no trabalho deste grupo antes e após a realização da meditação guiada combinadas ao uso da aromaterapia, cromoterapia e musicoterapia.

A intervenção resultou na diminuição da média da ansiedade entre os participantes. Não foi encontrada alteração estatisticamente significativa na comparação do engajamento no trabalho, antes e após intervenção com o uso das práticas integrativas e complementares em saúde.

Na associação do perfil dos participantes com a classificação de ansiedade, verificou-se que os participantes com tempo de atuação de até 2 anos apresentaram maiores níveis de ansiedade tanto antes, como após a intervenção. O tempo de atuação também foi associado ao engajamento no trabalho, onde os trabalhadores com até 2 anos de tempo de serviço apresentam menores níveis de engajamento antes e após intervenção. No pós-intervenção, os profissionais de nível técnico apresentaram maiores níveis de engajamento que os de nível superior.

Dessa forma é possível concluir que o uso de meditação guiada associada à aromaterapia, cromoterapia e musicoterapia resultou na redução dos níveis de ansiedade entre os trabalhadores, no entanto não houve aumento dos níveis de engajamento no trabalho dos mesmos.



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

Há carência de outros estudos do tipo experimentais sobre a utilização de práticas integrativas e complementares como medidas interventivas na saúde do trabalhador e no engajamento no trabalho. Além disso, podemos destacar que o presente estudo possui limitações relacionadas ao número de participantes que aceitaram participar da pesquisa como também ao período curto de aplicação da intervenção. Ademais, não foi possível controlar se outros fatores interferiram nos níveis de ansiedade e engajamento durante o período da intervenção.

REFERÊNCIAS

ALVES, B.; LIMA, R. K. **Monografia de TCC**: Bacharelado em Química. São João Del-Rei: UFSJ 2018.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.

ASSUNÇÃO, W. C. et al. O tratamento de sintomas de ansiedade baseado na música e Terapia Cognitivo-Comportamental. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 4, n. 1, p. 127-143, 2020.

BALBAN, M. Y. et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. **Cell Reports Medicine**, v. 4, n. 1, 2023.

BARBOSA, M. S. et al. Fatores sociodemográficos e ocupacionais associados aos sintomas de ansiedade entre Agentes Comunitários de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 5997-6004, 2021.

BARROS, R.N.; PEIXOTO, A. L.A. Mental Health and Quotas: A Comparative Study among University Students in Brazil. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, p. e255410, 2023.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. 2023. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: Quais são as PICS?**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics/quais-as-pics>. Acesso em: 23 jan, 2023.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS:**



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

As práticas. Brasília, 2022. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>. Acesso em: 03 fev, 2023.

CASTRO, C. S. A. A. et al. Síndrome de burnout e engajamento em profissionais de saúde: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Terapia Intensiva**, v. 32, p. 381-390, 2020.

COSTEIRA, C. R. B. Impacte de um Programa de Intervenção na Satisfação Profissional e Stresse Ocupacional dos enfermeiros: contributos para a gestão de pessoas. Coimbra, PT. **Dissertação de Mestrado**. Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. 2022.

CUNHA, J. A et al. **Manual da versão em português das Escalas Back**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

DALMOLIN, I.S.; HEIDEMANN, I.T.S. B.; DURAND, M. K. Meditation-based on mindfulness in Primary Health Care: care strategy in the nurse's role. **Escola Anna Nery**, v. 28, p. e20240044, 2024.

EICK, E. M. L. A contribuição da meditação guiada e da fitoterapia no tratamento dos distúrbios do sono em um grupo terapêutico no município de Vera Cruz-RS. **Monografia de TCC**: Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, 2019.

FERNANDES, E. et al. Saúde na escola: a inserção do Kundalini Yoga como prática de cuidado. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. [1-16], 2021.

FERREIRA, M. C. et al. Additional Evidence of Validity of UWES-9 in Brazilian Samples [Evidências adicionais de validade da UWES-9 em Amostras Brasileiras]. **Estudos de Psicologia**, v. 21, n. 4, p. 435-445, 2016.

HARASIM, A. S. et al. Use of complementary and alternative medicine in patients with primary immunodeficiency: A multicentric analysis of 101 patients. **Journal of clinical immunology**, v. 41, p. 585-594, 2021.

JULIO, R. S. et al. Ansiedade, depressão e work engagement em profissionais de enfermagem da Atenção Primária à Saúde. **Rev. Rene**, vol.22, Fortaleza, 2021.

JULIO, R. S. et al. Prevalência de ansiedade e depressão em trabalhadores da Atenção Primária à Saúde. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 30, 2022.

LOURENÇÃO, L. G. Qualidade de vida, engagement, ansiedade e depressão entre



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

gestores de Unidades da Atenção Primária à Saúde. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, v. 20, p. 58-64, 2018.

MAGNAN, E. S. et al. Normatização da versão brasileira da Escala Utrecht de engajamento no trabalho. **Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment**, v. 15, n. 2, p. 133-140, 2016.

MORAIS, J. T. S. **Melhoria da Qualidade de Vida com a Prática de Meditação Guiada (Mindfulness) em Ambiente Corporativo**. In: ISMA-BR - International Stress Management Association no Brasil, Porto Alegre, 2018. Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/trabalho/68>. Acesso em: 03 fev, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. 2017. **OMS: mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão no mundo**. Disponível em: [OMS: mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão no mundo | ONU News](https://www.who.int/news/2017/03/20170320-300-million-people-suffer-from-depression) . Acesso em: 23 jan, 2023.

PADRINI, F.; LUCHERONI, M.T. **Cromoterapia**. Parkstone International, 2016.

RUELA, L.O. et al. Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 4239-4250, 2019.

SANTOS, A. J. D. et al. Política Nacional de Saúde Mental, Álcool e Outras drogas: retrocessos atuais e análise sob a ótica materialista histórico-dialética do usuário de drogas produzido pelo Estado. **Serviço Social em Debate**, v. 3, n. 2, 2020.

SCHAUFELI, W. B. et al. Burnout and engagement in university students: A cross-national study. **Journal of cross-cultural psychology**, v. 33, n. 5, p. 464-481, 2002.

SILVA, I. G. et al. Espaço múltiplos: a utilização das práticas integrativas e complementares como estratégia de cuidado na atenção à saúde do trabalhador. **Revista Ciência Plural**, v. 8, n. 1, p. e25653-e25653, 2022.

SOUSA, G. Q. et al. Engajamento de trabalhadores da Estratégia Saúde da Família durante a pandemia da Covid-19. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 10, n. 3, p. 531-541, 2021.

VAZQUEZ, A. C. S.; SCHAUFELI, W. Avaliação do engajamento no trabalho. In: HUTZ, C. S. et al. **Avaliação psicológica no contexto forense**. Porto Alegre, Artmed Editora, 2020, p 193-200.