



ANSIEDADE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO NA CONTEMPORANEIDADE: DESAFIOS E SOLUÇÕES PARA OS PROFISSIONAIS



<https://doi.org/10.56238/levv16n48-046>

Data de submissão: 13/04/2025

Data de publicação: 13/05/2025

Ana Luisa Gordiano de Carvalho
Universidade de Salvador

Sérgio da Silva Pessoa
UNR Universidade Nacional de Rosário

Amanda Fernanda Nunes Ferreira
UNEMAT

Jaqueline Basso Stivanin
PUC RS

Francisco Ismael Salvador Rodrigues
UNYLEYA

Vilma Suely Duarte de Moraes
Universidade Federal Do Amapá (UNIFAP)

Andressa Pereira da Silva Fernandes
UVA

Ana Flávia Costa Eccard
UERJ

Salesiano Durigon
UVA

Amanda da Silva Castilho
FAMA

Francisco Samuel Barros
Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará

Luiz Fernando Brígido Castro
UFAC

RESUMO

A pesquisa teve como objetivo analisar a relação entre ansiedade e qualidade de vida no trabalho na contemporaneidade, identificando desafios enfrentados pelos profissionais e possíveis soluções para minimizar os impactos dessa condição. Foi realizada uma pesquisa descritiva e de campo, com a participação de 13 profissionais de diferentes áreas, por meio de questionários estruturados contendo

questões objetivas e subjetivas. Os resultados apontaram que a sobrecarga de trabalho, a pressão por produtividade, a instabilidade no mercado e a dificuldade em equilibrar vida pessoal e profissional são fatores que contribuem para o aumento da ansiedade no ambiente laboral. Além disso, a falta de reconhecimento e um clima organizacional pouco acolhedor foram destacados como agravantes desse cenário. Identificou-se que algumas empresas já implementam estratégias para mitigar os efeitos da ansiedade, como suporte psicológico e programas de bem-estar, embora ainda sejam iniciativas limitadas. Conclui-se que a ansiedade no trabalho é um problema complexo que exige uma abordagem integrada, tanto por parte das organizações, que devem adotar medidas mais humanizadas, quanto dos próprios profissionais, que precisam buscar estratégias individuais para lidar com o estresse ocupacional. Dessa forma, espera-se que a pesquisa contribua para a reflexão sobre a importância da saúde mental no ambiente corporativo e para a promoção de práticas mais saudáveis no contexto profissional contemporâneo.

Palavras-chave: Ansiedade. Qualidade de vida. Bem-estar.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade no ambiente de trabalho tem se tornado uma preocupação crescente na contemporaneidade, refletindo as intensas transformações no mundo profissional. A globalização, o avanço tecnológico e a competitividade acirrada impõem desafios significativos aos trabalhadores, que se veem pressionados a manter alta produtividade, lidar com cargas excessivas de trabalho e enfrentar incertezas sobre o futuro profissional. Esse cenário contribui para o aumento dos níveis de estresse e ansiedade, afetando diretamente a qualidade de vida no trabalho (QVT) e comprometendo o bem-estar físico e mental dos indivíduos. A qualidade de vida no trabalho é um conceito que envolve múltiplas dimensões, incluindo condições laborais adequadas, equilíbrio entre vida profissional e pessoal, reconhecimento, autonomia e oportunidades de desenvolvimento (Maslach; Leiter, 2016).

No entanto, muitos profissionais enfrentam dificuldades para manter esse equilíbrio, especialmente diante das exigências crescentes e da cultura organizacional que, muitas vezes, valoriza o desempenho em detrimento da saúde mental. Dessa forma, a ansiedade se manifesta como um dos principais transtornos psicológicos que afetam os trabalhadores, podendo levar a sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade e dificuldades de concentração (Opoku et al., 2021).

O impacto da ansiedade na qualidade de vida no trabalho não se restringe apenas ao indivíduo, mas também afeta as organizações. Profissionais que sofrem com altos níveis de ansiedade tendem a apresentar menor produtividade, maior taxa de absenteísmo e dificuldades no relacionamento interpessoal, prejudicando o clima organizacional e o desempenho geral da equipe. Além disso, a rotatividade de funcionários pode ser intensificada em empresas que não oferecem suporte adequado para lidar com a saúde mental dos colaboradores, resultando em custos elevados para as organizações (Pêgo; Pêgo, 2016).

Diante desse panorama, torna-se essencial discutir estratégias eficazes para enfrentar a ansiedade no ambiente profissional. Empresas que investem em programas de bem-estar, práticas de gestão humanizada e promoção de um ambiente de trabalho saudável demonstram maior capacidade de retenção de talentos e desenvolvimento de equipes motivadas e engajadas. Iniciativas como flexibilidade de horários, incentivo ao autocuidado, suporte psicológico e promoção de uma cultura organizacional mais empática são medidas que podem contribuir significativamente para a redução dos níveis de ansiedade entre os trabalhadores (Patel, 2023).

Além disso, a responsabilidade pelo bem-estar no trabalho não deve recair apenas sobre as empresas, mas também sobre os próprios profissionais. A adoção de práticas individuais, como técnicas de gerenciamento do estresse, atividades físicas regulares, mindfulness e desenvolvimento de habilidades emocionais, pode auxiliar na construção de uma relação mais equilibrada com o trabalho. A conscientização sobre a importância da saúde mental e a busca por apoio especializado quando

necessário são fundamentais para prevenir o agravamento da ansiedade e melhorar a qualidade de vida no ambiente profissional.

A pandemia de COVID-19 trouxe ainda mais desafios para essa questão, intensificando o trabalho remoto e ampliando as fronteiras entre vida pessoal e profissional. Embora essa modalidade tenha proporcionado maior flexibilidade, também trouxe novas fontes de ansiedade, como o aumento da carga de trabalho, a dificuldade de desconectar-se e a sensação de isolamento. Assim, compreender como o contexto pós-pandemia influencia a relação entre ansiedade e qualidade de vida no trabalho é um aspecto crucial para o desenvolvimento de soluções eficazes e sustentáveis (Perniciotti et al., 2020).

O debate sobre a ansiedade e a qualidade de vida no trabalho ganha relevância na medida em que as organizações e os profissionais reconhecem a necessidade de um ambiente laboral mais saudável. As demandas do mundo contemporâneo exigem uma abordagem integrada, que considere tanto os desafios estruturais quanto as necessidades individuais, promovendo um espaço onde o trabalho não seja sinônimo de sofrimento, mas sim de realização e crescimento. Dessa forma, é imprescindível que o tema seja tratado de maneira abrangente, considerando fatores psicológicos, sociais e organizacionais que impactam o bem-estar dos trabalhadores (Lima et al., 2020).

Diante desse contexto, o objetivo desta pesquisa foi analisar a relação entre ansiedade e qualidade de vida no trabalho na contemporaneidade, identificando os principais desafios enfrentados pelos profissionais e propondo soluções viáveis para minimizar os impactos negativos dessa condição. Por meio de uma abordagem multidisciplinar, busca-se compreender como diferentes fatores contribuem para a ansiedade no ambiente laboral e quais estratégias podem ser implementadas para promover um equilíbrio mais saudável entre trabalho e bem-estar.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa foi conduzida com o objetivo de analisar a relação entre ansiedade e qualidade de vida no trabalho na contemporaneidade, identificando desafios enfrentados pelos profissionais e possíveis soluções para minimizar os impactos negativos dessa condição. Para isso, adotou-se uma abordagem descritiva e de campo de abordagem qualitativa, possibilitando uma análise detalhada do fenômeno em seu contexto real (Lima et al., 2020; Lima; Domingues Junior Gomes, 2023; Lima; Domingues Júnior; Silva, 2024; Lima; Domingues; Silva, 2024; Lima, 2024; Lima; Gomes Filho, 2024; Lima; Silva Domingues Júnior, 2024). A pesquisa descritiva tem como finalidade principal caracterizar e interpretar determinada realidade, fornecendo um panorama detalhado sobre a temática abordada. Dessa forma, buscou-se compreender como a ansiedade afeta a qualidade de vida no ambiente de trabalho, bem como identificar fatores que contribuem para sua intensificação e estratégias que podem ser adotadas para mitigar seus efeitos.

A coleta de dados foi realizada por meio de um estudo de campo, envolvendo a participação de uma amostra composta por 13 profissionais de diferentes áreas de atuação. Os participantes foram selecionados de forma não probabilística, levando em consideração sua disponibilidade e interesse em contribuir com a pesquisa. A diversidade da amostra permitiu a análise de diferentes perspectivas sobre a relação entre ansiedade e qualidade de vida no trabalho, considerando variáveis como setor de atuação, carga horária e ambiente organizacional.

Para a obtenção das informações, foram aplicados questionários estruturados contendo questões objetivas e subjetivas relacionadas aos níveis de ansiedade no trabalho, às condições laborais e às estratégias utilizadas para lidar com o estresse ocupacional. Além disso, buscou-se compreender a percepção dos participantes sobre o suporte oferecido pelas empresas e a eficácia das iniciativas organizacionais voltadas para o bem-estar dos trabalhadores.

Durante o processo de pesquisa, foram respeitados todos os princípios éticos, garantindo o sigilo e a confidencialidade das informações fornecidas pelos participantes. Os profissionais foram informados sobre os objetivos do estudo e consentiram voluntariamente em participar, assegurando a transparência e a integridade da investigação.

3 RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados obtidos por meio da pesquisa revelou aspectos fundamentais sobre a relação entre ansiedade e qualidade de vida no trabalho na contemporaneidade. A partir dos questionários aplicados, foi possível identificar padrões comuns entre os 13 profissionais participantes, bem como compreender as principais dificuldades enfrentadas e as estratégias utilizadas para lidar com o estresse ocupacional.

Um dos pontos mais recorrentes nas respostas foi a sobrecarga de trabalho como fator determinante para o aumento da ansiedade. A maioria dos participantes relatou enfrentar uma carga excessiva de tarefas diárias, o que gera uma sensação constante de urgência e pressão. Segundo os respondentes E03 e E04, “a cobrança por prazos apertados torna o trabalho exaustivo, pois há pouca margem para erro” e “a sensação de não conseguir finalizar todas as demandas gera um estresse diário que prejudica minha concentração”. Essas falas evidenciam o impacto direto das exigências laborais sobre a saúde mental dos profissionais.

Além disso, a instabilidade no mercado de trabalho foi apontada como outro fator que contribui para a ansiedade. Muitos participantes relataram sentir-se inseguros quanto à permanência no emprego, especialmente diante de crises econômicas e reestruturações empresariais. O profissional E07 mencionou que “a qualquer momento posso ser desligado, e essa incerteza constante afeta minha motivação no trabalho e até meu sono”. O medo da demissão e a preocupação com o futuro financeiro se mostraram desafios que afetam diretamente a qualidade de vida no ambiente organizacional.

Outro aspecto relevante identificado na pesquisa foi a dificuldade em manter o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Profissionais que atuam em áreas com alta demanda relataram dificuldades em desconectar-se do trabalho fora do expediente, especialmente com o aumento do home office. Conforme destacado pelos respondentes E02 e E05, “mesmo fora do horário de trabalho, recebo mensagens e demandas urgentes, o que me impede de relaxar” e “o trabalho remoto trouxe flexibilidade, mas também misturou os limites entre meu tempo pessoal e profissional, o que tem gerado muito estresse”.

A falta de reconhecimento também foi apontada como um fator que impacta a saúde mental dos trabalhadores. Muitos profissionais relataram que, apesar do esforço e da dedicação, sentem que seu desempenho não é devidamente valorizado. O participante E09 afirmou que “por mais que eu me esforce, raramente recebo um retorno positivo, o que gera uma sensação de frustração e desmotivação”. Essa ausência de reconhecimento pode levar à desvalorização profissional e contribuir para o aumento dos níveis de ansiedade e insatisfação no trabalho.

Outro ponto que emergiu da análise foi a relação entre ansiedade e clima organizacional. Ambientes de trabalho marcados por conflitos, competitividade excessiva e falta de apoio por parte da liderança foram apontados como agravantes da ansiedade. De acordo com o relato do profissional E06, “o ambiente na minha empresa é extremamente competitivo, o que faz com que eu esteja sempre em alerta, temendo cometer erros ou ser ultrapassado por colegas”. Esse tipo de ambiente organizacional pode gerar um estado constante de tensão e insegurança entre os trabalhadores.

O suporte da empresa à saúde mental dos colaboradores foi um fator amplamente debatido pelos participantes. Enquanto algumas organizações demonstram preocupação com o bem-estar dos funcionários e implementam iniciativas como suporte psicológico e programas de bem-estar, outras não oferecem qualquer tipo de assistência. O respondente E11 destacou que “minha empresa disponibiliza sessões de terapia e incentiva o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, o que tem me ajudado a lidar melhor com a ansiedade”, em contraste com E08, que relatou que “não há nenhuma política voltada para a saúde mental na minha organização, e os gestores não consideram esse um problema relevante”.

Os relatos também apontaram que muitos profissionais recorrem a estratégias individuais para gerenciar a ansiedade. Entre as práticas mais mencionadas estão a atividade física, técnicas de respiração e mindfulness. O participante E12 relatou que “a meditação e os exercícios físicos têm sido fundamentais para controlar meu estresse e melhorar minha qualidade de vida”. Por outro lado, alguns profissionais indicaram dificuldades em adotar hábitos saudáveis devido à rotina intensa de trabalho.

A pandemia de COVID-19 também apareceu como um fator que intensificou os desafios relacionados à ansiedade no trabalho. Muitos profissionais tiveram que se adaptar rapidamente ao home office, enquanto outros enfrentaram o medo da exposição ao vírus nos ambientes presenciais. O

respondente E01 comentou que “a incerteza durante a pandemia aumentou significativamente minha ansiedade, pois não sabia se manteria meu emprego e tinha receio de adoecer”. Esse cenário reforçou a necessidade de maior atenção à saúde mental no ambiente de trabalho.

Em relação à produtividade, os dados indicam que a ansiedade pode impactar negativamente o desempenho dos profissionais. A dificuldade de concentração, os lapsos de memória e o cansaço excessivo foram sintomas relatados por diversos participantes. O profissional E10 afirmou que “há dias em que a ansiedade é tão intensa que mal consigo focar nas minhas tarefas, o que prejudica meu rendimento e aumenta ainda mais minha frustração”.

A rotatividade de funcionários também se mostrou uma consequência da ansiedade e da insatisfação no trabalho. Alguns participantes relataram já terem pedido demissão devido ao estresse constante e à falta de perspectivas dentro da organização. Segundo E13, “chegou um ponto em que minha saúde mental estava tão comprometida que precisei sair do emprego, mesmo sem ter outro trabalho garantido”. Isso evidencia como a ansiedade pode levar profissionais a tomarem decisões drásticas em busca de alívio emocional.

A pesquisa também apontou que o suporte social, tanto no ambiente de trabalho quanto fora dele, pode ser um fator protetor contra a ansiedade. Profissionais que contam com apoio de colegas, amigos e familiares relataram lidar melhor com as pressões do trabalho. O participante E04 destacou que “ter uma rede de apoio faz toda a diferença, pois posso compartilhar minhas preocupações e buscar aconselhamento quando necessário”.

Diante desses resultados, fica evidente que a ansiedade é uma questão central na qualidade de vida no trabalho e precisa ser abordada tanto pelas empresas quanto pelos próprios profissionais. A implementação de políticas de bem-estar, o fortalecimento da cultura organizacional e a adoção de estratégias individuais são fundamentais para minimizar os impactos negativos dessa condição.

Além disso, é essencial que as organizações promovam uma gestão mais humanizada, oferecendo condições adequadas de trabalho e incentivando práticas saudáveis entre os colaboradores. A criação de um ambiente onde os trabalhadores se sintam valorizados e seguros pode reduzir significativamente os índices de ansiedade no contexto profissional.

A pesquisa também reforça a importância de um olhar mais atento à saúde mental no ambiente corporativo, considerando que a ansiedade não afeta apenas os indivíduos, mas também a produtividade e os resultados das empresas. Investir no bem-estar dos trabalhadores não é apenas uma questão de responsabilidade social, mas também uma estratégia eficaz para melhorar o desempenho organizacional.

Diante das informações coletadas, percebe-se que ainda há um longo caminho a ser percorrido na construção de um ambiente de trabalho mais equilibrado e saudável. Muitas empresas ainda negligenciam essa questão, enquanto outras já começam a adotar iniciativas promissoras. Portanto, os

dados desta pesquisa evidenciam a necessidade de mudanças estruturais e culturais no mundo do trabalho, garantindo que a qualidade de vida e o bem-estar dos profissionais sejam prioridades nas organizações contemporâneas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo analisar a relação entre ansiedade e qualidade de vida no trabalho na contemporaneidade, identificando os principais desafios enfrentados pelos profissionais e propondo soluções viáveis para minimizar os impactos negativos dessa condição. A partir da investigação realizada com 13 profissionais de diferentes áreas, foi possível compreender de forma aprofundada os fatores que contribuem para o aumento da ansiedade no ambiente de trabalho e suas consequências para os indivíduos e as organizações.

Os resultados evidenciaram que a ansiedade no trabalho está fortemente associada a fatores como sobrecarga de tarefas, pressão por produtividade, instabilidade no mercado de trabalho e dificuldade em manter o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Além disso, a falta de reconhecimento e um clima organizacional pouco acolhedor também se mostraram aspectos que impactam negativamente a qualidade de vida dos trabalhadores. Esses desafios refletem um modelo de gestão que, em muitos casos, ainda desconsidera a importância do bem-estar psicológico dos colaboradores.

A pesquisa demonstrou que a ansiedade não afeta apenas a saúde mental dos profissionais, mas também compromete sua produtividade e satisfação no trabalho. Os participantes relataram sintomas como dificuldade de concentração, irritabilidade, fadiga e até mesmo problemas físicos decorrentes do estresse prolongado. Além disso, o alto nível de ansiedade pode levar à rotatividade de funcionários, uma vez que muitos profissionais optam por deixar seus empregos devido ao impacto negativo na sua qualidade de vida.

Por outro lado, identificou-se que algumas empresas já começam a implementar medidas para mitigar os efeitos da ansiedade no ambiente corporativo. O suporte psicológico, programas de bem-estar e políticas de flexibilidade foram apontados como estratégias eficazes para promover um ambiente de trabalho mais saudável. No entanto, a pesquisa também revelou que esses recursos ainda não estão amplamente disponíveis e que muitas organizações negligenciam a saúde mental de seus colaboradores. A análise dos dados também indicou que, além das ações empresariais, os próprios profissionais buscam estratégias individuais para lidar com a ansiedade.

Práticas como exercícios físicos, mindfulness, técnicas de respiração e apoio social foram citadas como formas de minimizar os impactos do estresse ocupacional. No entanto, muitos trabalhadores enfrentam dificuldades para inserir esses hábitos em sua rotina devido às exigências excessivas do trabalho.

Outro fator relevante identificado foi o impacto da pandemia de COVID-19 na intensificação da ansiedade no trabalho. A transição para o home office, a incerteza profissional e a dificuldade em separar a vida pessoal do ambiente de trabalho foram desafios relatados por diversos participantes. Esse cenário reforçou a necessidade de repensar as práticas organizacionais e adotar políticas mais humanizadas no mundo corporativo.

Diante dos achados da pesquisa, conclui-se que a ansiedade no ambiente de trabalho é um fenômeno complexo, que exige uma abordagem integrada e multidimensional para ser combatido. Tanto as empresas quanto os trabalhadores têm um papel fundamental na construção de um ambiente laboral mais equilibrado e saudável. É imprescindível que as organizações adotem medidas concretas para reduzir os fatores estressores, oferecendo melhores condições de trabalho e incentivando a valorização dos profissionais.

Por fim, os dados coletados nesta pesquisa reforçam a necessidade de um novo modelo organizacional que priorize não apenas a produtividade, mas também o bem-estar dos trabalhadores. Investir na qualidade de vida no trabalho não é apenas uma questão ética, mas também uma estratégia eficaz para aumentar o engajamento, a satisfação e o desempenho dos colaboradores. Portanto, espera-se que este estudo contribua para o debate sobre a importância da saúde mental no ambiente de trabalho e incentive a adoção de práticas mais saudáveis e sustentáveis nas organizações contemporâneas.

REFERÊNCIAS

- LIMA, L. A. O. et al. Quality of life at work in a ready care unit in Brazil during the covid-19 pandemic. **International Journal of Research -GRANTHAALAYAH**, [S. l.], v. 8, n. 9, p. 318–327, 2020. DOI: <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i9.2020.1243>
- LIMA, L. A. O.; DOMINGUES JUNIOR, GOMES, O. V. O. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. **Boletim de Conjuntura Boca**, 2023. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10198981>
- Lima, L. A. O., Domingues Júnior, P. L., & Silva, L. L. (2024). Estresse ocupacional em período pandêmico e as relações existentes com os acidentes laborais: estudo de caso em uma indústria alimentícia. *RGO - Revista Gestão Organizacional*, 17(1), 34-47. <http://dx.doi.org/10.22277/rgo.v17i1.7484>.
- LIMA, L. A. O.; DOMINGUES, P. L.; SILVA, R. T. . Applicability of the Servqual Scale for Analyzing the Perceived Quality of Public Health Services during the Covid-19 Pandemic in the Municipality of Três Rios/RJ, Brazil. *International Journal of Managerial Studies and Research (IJMSR)*, v. 12, p. 17-18, 2024. <https://doi.org/10.20431/2349-0349.1208003>
- LIMA, LUCAS ALVES DE OLIVEIRA. Estigmatização do HIV nas relações e formas de trabalho: Uma revisão integrativa de literatura. *LUMEN ET VIRTUS*, v. 15, p. 1497-1506, 2024. <https://doi.org/10.56238/levv15n38-096>
- LIMA, LUCAS ALVES DE OLIVEIRA; FILHO, TEODORO ANTUNES GOMES . Gênero, sexualidade e trabalho: Heteronormatividade e o assédio moral contra homossexuais no contexto organizacional. *LUMEN ET VIRTUS*, v. 15, p. 1488-1496, 2024. <https://doi.org/10.56238/levv15n38-095>
- LIMA, L. A. O.; SILVA, L. L.; DOMINGUES JÚNIOR, P. L. Qualidade de Vida no Trabalho segundo as percepções dos funcionários públicos de uma Unidade Básica de Saúde (UBS). **REVISTA DE CARREIRAS E PESSOAS**, v. 14, p. 346-359, 2024. <https://doi.org/10.23925/recape.v14i2.60020>
- MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. **World Psychiatry**., v. 15, n. 2, p. 103-11, 2016.
- OPOKU, M. A. et al. How to Mitigate the Negative Effect of Emotional Exhaustion among Healthcare Workers: The Role of Safety Climate and Compensation. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 18, n. 12, 2021.
- PATEL, V. The right to mental health. **The Lancet**, v. 402, n. 10411, p. 1412-1413, 2023.
- PÊGO, F. P. L.; PÊGO, D. R. Síndrome de Burnout. **Rev. Bras. Med. Trab.**, v. 14, n. 2, 2016.
- PERNICIOTTI, P. et al. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Rev. SBPH**, vol. 23 n. 1, Jan./Jun., 2020.