

AVALIAÇÃO DA PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E O CONSUMO DE PSICOFÁRMACOS EM TRABALHADORES DE HOME OFFICE

Livia Raquel Vieira e Silva¹

Amanda Gomes Resende¹

Talita Braga²

Adriane Ferreira de Brito³

RESUMO:

Introdução: Os trabalhadores de home office enfrentam uma variedade de estressores específicos que podem contribuir para o aumento da ansiedade. **Objetivo:** Avaliar a prevalência de ansiedade e o consumo de psicofármacos em trabalhadores de home office. **Método:** A coleta de dados foi realizada por meio de questionário online autoaplicável com questões sociodemográficas e o instrumento HADS para avaliação da ansiedade. **Resultados:** A análise prevalência de sintomas ansiosos entre trabalhadores de home office indicou que 16% dos trabalhadores são sugestivos de ter ansiedade e 35% é possível. Esses dados reforçam a estimativa de que a prevalência de ansiedade nesse público se situe entre 10% e 20%. Quando questionados sobre o uso de medicamentos de uso contínuo prescritos por profissional de saúde, 34,4% dos trabalhadores afirmaram fazer uso regular, sendo os principais sertralina, duloxetina, bupropiona entre outros. **Conclusão:** A pesquisa evidenciou fatores de risco associados à saúde mental no home office, ressaltando a necessidade de estratégias de enfrentamento e promoção do bem-estar psicológico.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse ocupacional; Transtornos mentais; Trabalho remoto; Saúde mental.

INTRODUÇÃO

A ascensão do trabalho remoto como modelo predominante de realização de atividades profissionais tem sido um fenômeno cada vez mais presente nas últimas décadas, ganhando ainda mais relevância com a pandemia de COVID-19¹. No entanto, embora o trabalho remoto ofereça uma série de vantagens, como flexibilidade, possibilidade de contratar profissionais sem restrições geográficas, redução de despesas de estrutura e de deslocamento², nem todos os empregados têm condições psicológicas e ergonômicas de exercerem suas funções no modelo home office.

Aliado aos fatores supracitados, estudos têm demonstrado que os trabalhadores de home office enfrentam uma variedade de estressores específicos

¹ Graduação em Farmácia, Universidade Evangélica de Goiás, e-mail: liviaaquelsiva21@gmail.com
amandagr2@icloud.com

² Médica Psiquiatra, Docente da Universidade Evangélica de Goiás, e-mail: tatabraga@hotmail.com

³ Doutora em Ciências Biológicas, Docente da Universidade Evangélica de Goiás, e-mail: adriane.brito@docente.unievangelica.edu.br

que podem contribuir para o aumento da ansiedade, incluindo a falta de limites claros entre vida pessoal e profissional, isolamento social, sobrecarga de tarefas e a constante conectividade digital³.

Diante desse contexto, este estudo investiga os níveis de ansiedade e o uso de psicofármacos entre trabalhadores em home office, estima a prevalência de sintomas ansiosos avaliados pela Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), examina sua associação com idade, sexo, carga horária e outros de fatores de risco para transtornos mentais nessa população.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este é um estudo transversal de caráter descritivo entre maio e junho de 2025, trata-se de uma pesquisa observacional e correlacional, que avaliará a distribuição de variáveis e relações entre elas na população-alvo. Os dados foram coletados por um questionário on-line autoaplicável, incluindo questões sociodemográficas, e avaliação da ansiedade e depressão realizada a partir da HADS.

A identificação de fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais entre trabalhadores em regime de home office foi realizada por meio do teste do qui-quadrado de independência no software Jamovi, considerando um nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

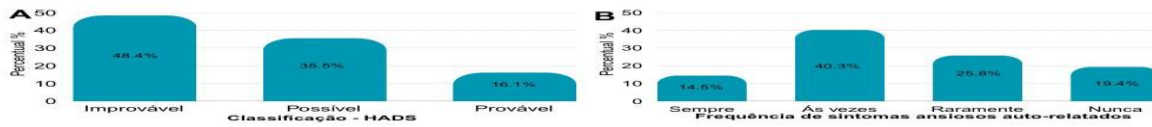
Este projeto foi aprovado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Evangélica via Plataforma Brasil, Número do Parecer: 7.434.047.

RESULTADOS:

A amostra foi composta por 62 questionários válidos. Na análise de sintomas ansiosos utilizando a HADS-A foi observado que 16,1% (10/62) dos participantes foram classificados como provável e 35,5% (22/62) como possível, enquanto 48,4% (30/62) foram “improvável” (**Figura 1A**).

Em paralelo, ao serem questionados sobre sintomas relacionados à saúde mental (**Figura 1B**), 14,5% (9/62) dos trabalhadores afirmaram que sempre enfrentam tais problemas, enquanto 40,3% (25/62) relataram que às vezes os experimentam, 25,8% (16/62) raramente e 19,4% (12/62) nunca. Esse achado reforça a hipótese de que há uma correlação potencial entre sofrimento mental e instabilidade na produtividade durante o trabalho remoto.

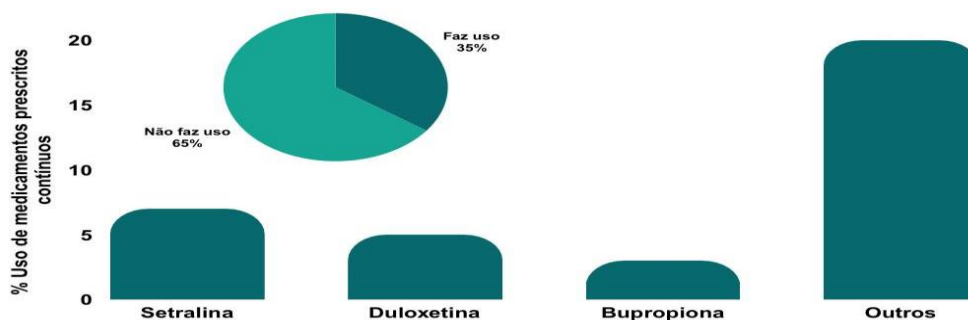
Figura 1: Prevalência e expressão de sintomas ansiosos em trabalhadores de home office: (A) Distribuição nas categorias HADS-A (improvável, possível, provável); (B) Frequência de sintomas autorrelatados (n=62).



Fonte: próprio autor

Quando questionados sobre o uso de medicamentos de uso contínuo prescritos por profissional de saúde, 34,4% (22/62) dos trabalhadores afirmaram fazer uso regular, sendo os principais sertralina, duloxetina, bupropiona entre outros, adoção de estratégias farmacológicas como forma de enfrentamento da ansiedade ou outros transtornos psíquicos (**Figura 2**).

Figura 2: Uso de medicamentos de uso contínuo e prescrito como forma de enfrentamento da ansiedade por trabalhadores remotos.



*Escitalopram, pregabalina, isperidona, Cioridrato de amitriptilina, Amitriptilina, Carbonato de Lítio, Desvelafaxina, sertralina, Omeprazol, trazodona, desvenlafaxina, escitalopram e citalopram

Fonte: próprio autor

Não foi observada associação estatisticamente significativa entre as variáveis sociodemográficas (idade, sexo e outras) e a classificação de ansiedade pelo HADS-A (todas as comparações: $p > 0,05$; teste do qui-quadrado; resultados não apresentados).

Tabela 1: Associação entre variáveis do trabalho remoto e a classificação de ansiedade pelo HADS-A em trabalhadores em home office

Variáveis	Improvável	Provável	p	Possível	p
Experimentar problemas como insônia, dor de cabeça constante e dor física					
Nunca	8	1	<0,001	3	0,075
Raramente	8	1		7	
Sempre	0	5		4	
Às vezes	14	3		8	
Separar adequadamente tempo de trabalho do tempo pessoal					
Nunca	1	0	0,025	2	0,582
Raramente	1	4		2	
Sempre	10	2		5	
Às vezes	18	4		13	
Dificuldade em manter a produtividade em casa					
Nunca	9	4	0,806	2	0,006
Raramente	12	3		3	
Sempre	0	0		2	
Às vezes	9	3		15	
Ter uma rotina regular para fazer pausas e cuidar da saúde mental					
Nunca	3	2	0,614	9	0,025
Raramente	13	3		3	
Sempre	6	1		3	
Às vezes	8	4		7	

Teste do qui-quadrado entre os grupos classificados como Improvável vs Provável e Improvável vs Possível.

As correlações estatisticamente significativas tiveram $p < 0,05$.

Fonte: próprio autor

Na análise qui-quadrado, quatro aspectos do trabalho remoto mostraram associação com a classificação de ansiedade pelo HADS-A: sintomas psicossomáticos (insônia, cefaleia constante ou dor física), relatar esses sintomas com alta frequência associou-se fortemente à categoria “provável” de ansiedade ($p < 0,001$). Entre os participantes classificados como “provável”, 50% reportaram sentir tais sintomas sempre (5/10), ao passo que nenhum dos classificados como “improvável” relatou “sempre”. Outro fator de risco observado foi separar adequadamente o tempo de trabalho do tempo pessoal, dificuldades nessa separação (respostas “raramente/às vezes”) associaram-se à categoria “provável” ($p = 0,025$). Nessa categoria, 80% dos participantes referiram raramente/às vezes conseguir separar os tempos (8/10), contra 20% que referiram sempre. Adicionalmente, observou-se maior risco de ansiedade com participantes que relataram dificuldade em manter a produtividade em casa (especialmente “às vezes”) estiveram associados à categoria “possível” ($p = 0,006$). Entre os classificados como “possível”, 68,2% referiram dificuldade às vezes (15/22). Detectou-se também risco acrescido relacionado a ausência de rotina (resposta “nunca”) associou-se à categoria

“possível” (χ^2 , $p = 0,025$): nessa categoria, 41% relataram nunca manter uma rotina de pausas (9/22).

CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa revelaram uma prevalência significativa de sintomas ansiosos entre trabalhadores em regime de home office. Verificou-se que tais sintomas impactam negativamente o desempenho profissional, a saúde mental e o bem-estar geral, sobretudo quando associados à dificuldade de separar o tempo pessoal do profissional e à ausência de pausas regulares. Quanto às estratégias de enfrentamento, observou-se baixa adoção de práticas sistemáticas de autocuidado durante a jornada, embora parte dos participantes faça uso de medicação contínua prescrita.

AGRADECIMENTOS

Ao Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica (PIBIC) da UniEvangélica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

¹Anderson, M., Perrin, A., & Jiang, J. (2020). **53% of Americans Say the Internet Has Been Essential During the COVID-19 Outbreak**. Pew Research Center..

²Froehlich C.(2012). **Benefícios e Desafios do Home Office em Empresas de Tecnologia da Informação**. Revista Gestão e Conexões, ISSN-e 2317-5087, Vol. 9 N 1, págs. 167-184.

³Kniffin, K. M., Narayanan, J., Anseel, F., Antonakis, J., Ashford, S. P., Bakker, A. B., ... & van Vugt, M. (2021). **COVID-19 and the workplace: Implications, issues, and insights for future research and action**. *American Psychologist*, 76(1), 63.