

SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE: A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO

EIXO: Valorização das trabalhadoras e futuras trabalhadoras no âmbito do SUS, saúde mental e as violências relacionadas ao trabalho na saúde

*Sabrina Vitória Rodrigues Silva¹, Ewerlane Sobral Moreira², Esmeralda da Silva Timoteo³, Wellington Gomes de Lima⁴, Janaína Araújo Batista⁵, Andrezza Duarte Farias⁶
andrezza.duarte@professor.ufcg.edu.br e arthurjana@hotmail.com*

Introdução:

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET- Saúde) apresenta como objetivo a melhoria do ensino na saúde pública do país, contribuindo para a formação de futuros profissionais de saúde preparados, qualificados, experientes e com conhecimentos baseados na realidade do Sistema Único de Saúde (SUS). Para tanto, é de grande importância que os grupos de alunos formados pelo PET juntamente com os tutores e preceptores, interajam com a equipe multiprofissional de uma Unidade Básica de Saúde (UBS), a fim de conhecer a rotina, pontos fortes, pontos a serem mudados, fragilidades e bens públicos da área [1]. A saúde do trabalhador visa a proteção, e recuperação da saúde dos trabalhadores, prevenindo doenças futuras, além disso, se preocupa com o bem-estar físico, mental e social. A importância desse tema traz garantias de condições de trabalho mais seguras e acessíveis levando consequentemente a diminuição desse estresse, a prevenção de doenças ocupacionais, havendo aumento de produtividade significativos, pois quando profissionais saudáveis recebem motivações, gera resultados organizacionais positivos [2]. Consequentemente, o assunto autocuidado está diretamente ligado ao bem-estar físico, mental, emocional e social, pois trata-se de uma prática que contribui na preservação da saúde, ajuda na prevenção de todos os pontos citados, melhora em vários âmbitos a qualidade de vida de um indivíduo e promove equilíbrio tanto na vida pessoal quanto profissional [3]. Nesse sentido, um dos objetivos do Grupo de Apoio Tutorial (GAT) Diomedes Lucas de Carvalho do PET Equidade é apoiar a saúde dos trabalhadores da equipe multiprofissional sobre o tema saúde mental, pois é explícito os altos níveis de estresse que diariamente os profissionais estão expostos. Assim, o GAT teve como finalidade desenvolver atividades que proporcionem aos profissionais de saúde cuidado com a saúde mental e desenvolvam autocuidado durante a rotina.

Metodologia/Desenvolvimento da ação/intervenção:

Em junho de 2024, foi planejada a primeira ação do GAT-Diomedes para conhecer as principais demandas da comunidade e da equipe de saúde, onde foi realizada a comemoração do São João da UBS. Nessa ocasião, foi feita uma dinâmica da seguinte forma: foi escrito em um cartaz por todos os membros da equipe, os pontos mais frágeis que os mesmos gostariam que fosse focado para ser trabalhado durante a Edição 2024-2026 do PET- Saúde Equidade. Percebeu-se ao fim da dinâmica o quanto a equipe estava fragilizada por carga de trabalho muito alta, estresse, frustrações acumuladas, e então, ficou decidido que um dos focos seria a saúde mental dos trabalhadores da equipe multiprofissional da UBS. Assim, em outubro de 2024, todos os integrantes foram convidados para uma roda de conversa e um café da tarde. Então, foi realizada uma nova dinâmica, chamada do balão das emoções, que teve o objetivo de liberar as emoções presas, funcionou da seguinte forma: os profissionais foram organizados em uma roda para que cada um fosse visto pelos demais, em seguida, cada participante da equipe escreveu em um balão a emoção (palavra) que estava sentindo ou que definia o trabalho. Nesse momento, foi compartilhado na roda, quem estivesse se sentindo confortável, para falar e ouvir. Ao final da roda, todos os integrantes ficaram de pé no círculo e as emoções/balões que eram boas foram deixadas no círculo e guardadas, e as emoções/balões que passavam um sentimento ruim de tristeza foram estouradas, com intuito de serem mudadas e melhoradas.

Resultados observados:

Foi notório como desfecho da primeira dinâmica aplicada durante a comemoração do São João, que a equipe se encontrava sem nenhum tempo ou momento para eles mesmos, pois foi perceptível que o simples fato de uma conversa,

^{1,2,3,4,5,7,8,9,10} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

¹¹ Orientador/a, <Cargo>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

¹² Coordenador/a, <Cargo>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

de serem ouvidos por pessoas que queriam ajudar já mudou um pouco o cenário e trouxe um sentimento de alívio crescente para o ambiente de trabalho. Além do sentimento de acolhimento coletivo, os membros participaram e falaram abertamente sobre pontos que deveriam ser focados, dentre eles foi destacado a importância de momentos de conversa e descontração da equipe, como foi realizado naquele dia. Na dinâmica do balão chamou muita atenção algumas palavras cheias de sentimentos e emoções intensas, que foram escritas, como: estresse, preocupação, ansiedade, sobrecarga, responsabilidade e desvalorização. No momento em que cada pessoa presente na roda foi falando, a conversa se tornou um ambiente de desabafo e de conforto para conversar sobre os temas que mais incomodavam. Foi notório um alívio, pela exposição de tudo que queria ser conversado a algum tempo, seja com um profissional, amigo ou um familiar. Além disso, ao longo da atividade algumas pessoas aproveitaram o momento para falar de situações difíceis enfrentadas no trabalho, o sentimento de tristeza foi perceptível pelas palavras ditas e as lágrimas não foram contidas. Nessa circunstância, ao final da dinâmica os participantes agradeceram pelo momento de descontração de escuta e acolhimento, alguns relataram até estar se sentindo mais leve e acolhido. Foi reforçada a importância de procurar por um profissional adequado como um psicólogo, para lidar de maneira mais apropriada com todas as emoções. Destacou-se ainda a importância do estar bem para poder cuidar do próximo, pois o autocuidado é uma forma de fortalecer relações e responsabilidades habituais. Observamos conjuntamente ao final, que o objetivo da dinâmica foi atendido pois cada indivíduo conseguiu compreender e aprender mais sobre o autocuidado.

Discussões com a literatura pertinente:

Trabalhar dinâmicas como esta tem um papel indispensável para saúde dos trabalhadores, tendo em vista uma maior prevalência de ansiedade entre os agentes comunitários de saúde, onde cerca de 54,2% apresentaram algum nível de ansiedade [4]. Sabe-se ainda que, os profissionais de saúde com níveis cronicamente elevados de estresse percebido apresentam maior predisposição para esgotamento profissional, como também estão suscetíveis a condições como fadiga, insônia, ansiedade, depressão, obesidade, doença coronarianas, diabetes, câncer, distúrbios psicossomáticos e uso abusivo de drogas [5]. Fica reafirmado que a realização de atividades como estas estimulam a criação de um espaço de trabalho que seja um pouco mais seguro e confortável para uma conversa entre uma equipe, frisando que para um bem comum, o bem-estar emocional é um ponto que impacta diretamente na produtividade, criatividade e qualidade das relações interpessoais. Consequente, a busca por um profissional adequado também não pode ser deixada de lado, visto que é comprovada a eficácia de terapias ocupacionais, onde a atuação de profissional tem sido de fundamental importância ao trazer contribuições como: intervenção direta na vida prática das pessoas, integração em atividades significativas para elas, auxílio para encontrar novos significados e formas de desempenhar os papéis ocupacionais, ressignificação de rotinas, consideração das ocupações na construção de projetos terapêuticos singulares e promoção da autonomia em atividades de autocuidado [6].

4. Considerações finais:

Portanto, podemos concluir que se torna essencial cuidar do âmbito da saúde mental e que este tema deve ocupar cada dia um lugar maior a ser realçado em várias discussões habituais, seja em um ambiente de trabalho ou na vida pessoal. Assim sendo, a dinâmica apresentada mostrou de forma impactante o quanto um momento de escuta ativa, de uma boa conversa e acolhimento podem acarretar positivamente no bem-estar não só individual mas também coletivo, pois foi demonstrado sentimentos de alívio e conforto por poder compartilhar, demonstrando a necessidade de espaços e atividades com estas, que fortalece vínculos entre trabalhadores e criam um ambiente de trabalho mais acessível, leve e harmônico. Além disso, fica clara a busca positiva por profissionais especializados na área, que tem propriedade sobre o assunto abordado, como psicólogos e terapeutas ocupacionais, tornando-se uma estratégia importante e indispensável para lidar com questões de forma apropriada. Na formação de futuros profissionais, ações e trabalhos como este, contribuem propriamente para o desenvolvimento pessoal, acadêmico e profissional, momentos de escuta, prática de acolhimento ajudam os alunos tanto a compreenderem melhor suas emoções quanto no fortalecimento de vínculos, desenvolvimento de habilidades como empatia, comunicação e resolução rápida de problemas, pontos que são essenciais para convivência em qualquer ambiente, formando assim profissionais de saúde mais preparados para enfrentar a realidade da saúde pública e as demandas da vida pessoal de forma mais eficaz.

Palavras-chaves: *Saúde mental, Profissionais da saúde, Autocuidado.*

Referências:

- [1]Centro de Inovação em Gestão da Educação e do Trabalho em Saúde - CIGETS. Disponível em: <<https://petsaude.org.br/>>.
- [2]ISHIGAMI, B. et al. Ansiedade e depressão em trabalhadores de saúde de UTI Covid-19 em um hospital de referência. Saúde em Debate, v. 48, n. 141, p. e8850, 2024.
- [3]OLIVEIRA, S. A. DE et al. Evidências de validade da Depression, Anxiety and Stress Scale entre trabalhadores de enfermagem brasileiros. Acta Paulista de Enfermagem, v. 38, p. eAPE0003261, 2025.
- [4]JULIO, R. DE S. et al. Prevalência de ansiedade e depressão em trabalhadores da Atenção Primária à Saúde. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 30, p. e2997, 2022.

[5]LEONELLI, L. B. et al. Estresse percebido em profissionais da Estratégia Saúde da Família. Revista brasileira de epidemiologia [Brazilian journal of epidemiology], v. 20, n. 2, p. 286–298, 2017.

[6]MATA, C. C. DA et al. Atuação de terapeutas ocupacionais na Rede de Atenção Psicossocial em um estado do nordeste brasileiro. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 31, 2023.

Agradecimentos: A Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde - SGTES do Ministério da Saúde pelo fomento de bolsas no Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde), bem como, pela parceria e apoio interinstitucional do Centro de Educação e Saúde (UFCG), pela Secretaria Municipal de Saúde de Cuité e a IV Gerência Regional de Saúde (SES/PB) na vigência 2024-2026.

Ilustrações:



Figura 1 – Dinâmica do balão, UBS - Diomedes, 10/08/24.