



MENTE SAUDÁVEL, EQUIPE FORTE: APOIO À SAÚDE MENTAL DOS COLABORADORES

Maria Beatriz Pitombeira de Azevedo Moreira¹, Maria Eduarda Pereira Florenço², Ana Cecília Falcão Victor³, Honyara Alves Nascimento⁴, Bruna Vale Alexandrino⁵, Oneide Nascimento Silva⁶, Iolanda Guedes da Silva⁷
onei.nascimento@gmail.com e iolanda.silva@ebserh.gov.br

Resumo: A saúde mental dos profissionais de saúde é um aspecto fundamental a ser considerado no contexto hospitalar, uma vez que esses profissionais enfrentam desafios únicos e estressantes em seu ambiente de trabalho. Dessa forma, o projeto de extensão "Mente Saudável, Equipe Forte: Apoio à Saúde Mental dos Colaboradores" teve como finalidade promover a saúde mental dos servidores do Hospital Universitário Alcides Carneiro (HUAC), considerando os desafios inerentes ao ambiente hospitalar. Para isso, a iniciativa desenvolve ações estratégicas, como o fornecimento de atendimento especializado, a viabilização de consultas e suporte psicológico, além da realização de atividades de conscientização acerca da importância do cuidado com a saúde mental.

Palavras-chaves: Saúde mental, saúde do trabalhador, educação em saúde.

1. Introdução

A saúde mental não se limita apenas ao que sentimos individualmente. Ela é uma rede de fatores relacionados. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Saúde Mental pode ser considerada um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade.

O estigma não apenas afeta a pessoa que possui necessidades decorrentes de problemas de saúde mental, mas também se estende à sua família, aos serviços destinados a essa questão, à equipe que nela trabalha, e às diversas formas de tratamento. Este estigma torna-se um obstáculo substancial à recuperação e reabilitação da pessoa, sendo um componente essencial da discriminação enfrentada por aqueles com problemas de saúde mental. [1]

No contexto hospitalar, a alta carga de trabalho, pressão psicológica, contato frequente com o sofrimento humano e, muitas vezes, precarização das condições laborais, são fatores que podem levar ao desenvolvimento de transtornos como ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout. Assim, a exposição prolongada a esses fatores de estresse sem o devido suporte institucional pode comprometer a saúde física e mental dos profissionais, além de impactar negativamente a segurança do paciente [2]. Além disso, a exaustão emocional e a sobrecarga de trabalho são

algumas das principais causas do adoecimento mental dos trabalhadores da saúde, exigindo estratégias institucionais voltadas para a promoção do bem-estar no ambiente hospitalar [3]. Nesse sentido, é imprescindível a implementação de programas de suporte psicológico, melhoria das condições de trabalho e incentivo ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional, garantindo um ambiente mais saudável para os trabalhadores da saúde e, conseqüentemente, um atendimento mais humanizado. o Ministério da Saúde [1].

Dessa forma, a extensão universitária se configura como um potencial agente transformador dentro do HUAC, tendo em vista o importante papel que contempla no cuidado com os servidores e sua saúde mental, entendendo a importância de sua contribuição e bem estar dentro do contexto hospitalar.

Assim sendo, o projeto "Mente Saudável, Equipe Forte: Apoio à Saúde Mental dos Colaboradores" buscou utilizar da interdisciplinaridade e da integração à sociedade promovidas pela extensão universitária para levar aos funcionários do Hospital Universitário Alcides Carneiro suporte psicológicos e viabilização de consultas, bem como informações necessárias para conscientização, cuidado e suporte à saúde mental desse público.

2. Ilustrações



Figura 1 – Reunião do Programa de Extensão Viver Bem no Hospital Universitário Alcides Carneiro.

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

⁶ Orientadora, Enfermeira Especialista em Serviços de Saúde Pública, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

⁷ Coordenadora, Enfermeira Chefe de Ambulatório, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.



Figura 2 – Panfleto distribuído para os servidores assistidos por Dra. Flávia Mentor, no ambulatório de Clínica Médica.



Figura 3 – Panfleto distribuído para os servidores no ambulatório de Clínica Médica, em alusão ao Setembro Amarelo, mês de Prevenção ao Suicídio.

3. Resultados e Discussões

Inicialmente, o projeto de extensão contou com a participação ativa de cinco estudantes no planejamento e execução das ações, impactando mais de duzentos servidores do HUAC, com ênfase na faixa etária adulta. A capacitação inicial dos discentes ocorreu por meio de reuniões virtuais via Google Meet, nas quais foram abordadas informações sobre o projeto, carga horária, normas a serem seguidas e divisão de tarefas. Além disso, foram sugeridas atividades que contemplassem o perfil epidemiológico e demandas no âmbito da saúde mental dos servidores do HUAC. Dessa forma, contamos com o auxílio de profissionais especializados, estudos teóricos, discussões em grupo online, pesquisas em diversas fontes e leituras sobre a abordagem holística do paciente na saúde mental, proporcionando uma formação mais ampla e aprofundada.

Dessa forma, foi instituído atendimento psicológico para os funcionários que solicitaram o serviço, bem como a disseminação de informações sobre esse acesso. Além disso, as ações do projeto incluíram a distribuição de panfletos, como demonstrados nas figuras 2 e 3, visando criar um ambiente acolhedor para o sofrimento psíquico dos servidores do hospital. Publicações virtuais sobre saúde mental foram elaboradas, como suporte e lembrete da necessidade de buscar ajuda, enfatizando datas importantes como o setembro amarelo. Os extensionistas atuaram mensalmente nessas atividades, promovendo debates e reflexões sobre saúde mental no ambiente hospitalar.

Sabe-se que intervenções como programas de suporte psicológico, treinamento em habilidades de enfrentamento e estratégias de autocuidado podem ajudar a prevenir o esgotamento e promover o bem-estar emocional dos profissionais, contribuindo para uma equipe mais resiliente e capaz de fornecer um cuidado de qualidade aos pacientes. Assim, o projeto se consolidou como uma estratégia de suporte psicológico, treinamento em habilidades de enfrentamento e desenvolvimento de estratégias de autocuidado, contribuindo para a prevenção do esgotamento emocional e a promoção do bem-estar dos profissionais do HUAC.

Os principais resultados alcançados incluem o acesso a consultas terapêuticas com profissional especializado, promoção de conscientização sobre as doenças mentais relacionadas ao contexto profissional e criação de um ambiente virtual de suporte via instagram. Contudo, é evidente os benefícios educacionais e sociais para o público-alvo, além do desenvolvimento de habilidades e competências dos estudantes envolvidos.

4. Conclusões

Diante do apresentado, é cabível pontuar que o projeto de extensão “Mente saudável, equipe forte: apoio à saúde mental dos colaboradores” obteve um

impacto significativo na sociedade, em especial aos profissionais do Hospital Universitário Alcides Carneiro (HUAC), no que diz respeito a promoção da sua saúde mental.

Pode-se destacar que os objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS 2030), Saúde e Bem-Estar, Educação de Qualidade e Parcerias e Meios de Implementação foram atingidos por meio de atividades de conscientização no ambulatório de Psicologia e Clínica Médica voltado aos colaboradores do HUAC. A conscientização foi feita a partir de diálogos estabelecidos por profissionais, estudantes dos cursos de Medicina e Psicologia com os trabalhadores que frequentavam o serviço médico-assistencial. Além disso, eram deixados a disposição panfletos que reuniam informações cruciais para o estabelecimento de uma saúde mental satisfatória, com o objetivo de alertar o público alvo sobre a problemática e evitar o agravamento de problemas psicológicos e mentais.

Em relação às limitações encontradas, pode-se mencionar a rotina frenética do hospital, que se apresenta como referência para a sua cidade sede e os municípios circunvizinhos, o que dificulta a participação dos trabalhadores nas atividades educativas prestadas pelo projeto de extensão.

5. Referências

[1] BRASIL. **Saúde mental dos trabalhadores da saúde no Brasil: um panorama pós-pandemia**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>. Acesso em: 28 fev. 2025.

[2] ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes sobre saúde mental no local de trabalho**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 28 fev. 2025.

[3] CODO, W. **Saúde dos trabalhadores da saúde: o lado oculto do trabalho em hospitais**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2019.

Agradecimentos.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 002/2024 PROBEX/UFCG.

Ao HUAC pela disponibilização do espaço físico para a realização das atividades.

Aos pacientes e funcionárias do hospital pela participação do projeto conosco.