

O CUIDADO DE QUEM CUIDA: EXPERIÊNCIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E SEGURANÇA NO TRABALHO

Vitória Emile Lins de Andrade¹, Darlange da Silva Pinheiro², Liviane Izidorio da Silva³, Paloma Alves Silva⁴, Priscilla Mércia da Nóbrega Barbosa⁵, Sayla Silva Gomes⁶, Karine Nascimento da Silva⁷, Paloma Loiola Leite⁸

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos trabalhadores da saúde tem ganhado cada vez mais destaque como um aspecto fundamental para garantir a qualidade do atendimento e do próprio sistema de saúde. No contexto da Atenção Primária à Saúde (APS), os profissionais lidam diariamente com situações de sobrecarga, falta de recursos e intensa pressão emocional. Esses fatores, quando combinados, podem afetar seriamente o bem-estar físico e mental desses profissionais os tornando mais vulneráveis a problemas como estresse ocupacional, depressão, transtornos de ansiedade e síndrome de *burnout* (Brasil, 2021).

Diante desse cenário, é essencial implementar ações que promovam a saúde mental e garantam a segurança no trabalho, não apenas para proteger os trabalhadores, mas também para assegurar a qualidade dos serviços oferecidos à população. A segurança no trabalho em serviços de saúde, regulamentada no Brasil principalmente pela Norma Regulamentadora (NR) nº 32, estabelece que as instituições têm a responsabilidade de adotar medidas de proteção para reduzir os riscos ocupacionais (Brasil, 2005).

Essa segurança não deve ser vista apenas sob a perspectiva física, como a proteção contra agentes biológicos ou acidentes, mas também em termos psicossociais, garantindo que o ambiente de trabalho proporcione bem-estar emocional. Ignorar a saúde mental e a segurança impacta diretamente na produtividade, na qualidade do atendimento e na frequência de afastamentos por problemas de saúde, configurando-se como um problema de saúde pública (Organização Mundial da Saúde, 2022).

Conscientes dessa questão e buscando aplicar na prática os conhecimentos adquiridos durante a formação em Enfermagem, com o intuito de promover a saúde mental e a segurança no trabalho entre os profissionais da unidade. Diante desse contexto, observou-se a relevância de realizar ações para promoção da saúde mental e segurança no trabalho para os profissionais

de uma Unidade de Saúde da Família, a partir de metodologias participativas, inspiradas na educação popular em saúde, que propõe a construção coletiva do conhecimento, respeitando a realidade e os saberes dos sujeitos envolvidos (Vasconcelos, 2020).

Deste modo, este estudo tem como objetivo relatar a experiência de uma ação de promoção da saúde mental e segurança no trabalho com profissionais da Unidade de Saúde da Família.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado em abril de 2025 em uma UBS do município de Iguatu - CE, durante as atividades do Estágio Supervisionado I do curso de enfermagem da Universidade Regional do Cariri (URCA). A intervenção foi planejada por seis estudantes de Enfermagem, juntamente com a preceptora de estágio e a enfermeira da unidade, tendo como objetivo abordar a temática do abril verde, referente a saúde mental e a segurança do trabalhador de maneira lúdica, interativa e acolhedora.

A atividade foi dividida em três momentos principais. No primeiro momento, houve um debate sobre a temática, onde os profissionais compartilharam suas percepções e experiências relacionadas à saúde mental e à segurança no trabalho. Nesse processo, a escuta ativa dos discentes foi fundamental para acolher os relatos, promovendo um ambiente de empatia e respeito.

No segundo momento, realizou-se um bingo, com o objetivo de promover a descontração e integração entre os participantes. A dinâmica lúdica contribuiu para aliviar a tensão emocional do grupo, favorecendo um ambiente mais leve e acolhedor, essencial em contextos de alta demanda emocional. Embora o jogo não estivesse diretamente relacionado ao tema da ação, seu caráter recreativo teve impacto positivo na socialização dos profissionais.

Por fim, foi realizada uma ação de autocuidado que incluiu a demonstração de como realizar cuidados com a pele, com orientações práticas sobre limpeza, hidratação e proteção facial, além de dicas de maquiagem simples para o dia a dia. A atividade teve como objetivo promover momentos de relaxamento, valorização pessoal e bem-estar emocional entre os profissionais participantes, reforçando a importância de pequenas práticas de cuidado consigo mesmo na rotina, especialmente em contextos de alta demanda emocional, como o ambiente da APS.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A intervenção na UBS criou um espaço valioso para escuta, reflexão e bem-estar entre os profissionais da unidade. Durante a roda de conversa, os profissionais compartilharam sentimentos comuns de sobrecarga, estresse emocional, exaustão física e a falta de espaços formais para discutir saúde mental no trabalho. Essas percepções estão alinhadas com a literatura que destaca a saúde mental dos trabalhadores da saúde como um tema crucial, especialmente na APS, onde os desafios muitas vezes superam os recursos disponíveis (Santos; Oliveira, 2020).

A ação de promoção da saúde mental e segurança no trabalho com os profissionais da USF, foi planejada baseando-se na Educação Popular em Saúde pois promove o protagonismo dos indivíduos e valoriza os conhecimentos locais, ajudando a fortalecer as relações no trabalho e a promover a saúde integral (Vasconcelos, 2020). Assim, a escuta ativa, mostrou-se uma ferramenta poderosa para construir laços e criar um ambiente acolhedor.

O segundo momento da ação, embora não estivesse diretamente relacionado ao conteúdo técnico, teve um papel terapêutico e social. Ao proporcionar descontração e fortalecer o espírito de equipe, essa dinâmica evidenciou o poder das atividades lúdicas como uma forma de enfrentar o estresse ocupacional. De acordo com Ferreira e Lima (2019), intervenções lúdicas ajudam a reduzir a tensão no ambiente de trabalho, promovem alívio emocional e reforçam sentimentos de pertencimento e valorização entre os profissionais.

Por fim, a ação de autocuidado foi destacada pelos profissionais como um momento raro de atenção pessoal no ambiente de trabalho. As práticas de cuidados estéticos, como limpeza de pele e maquiagem, contribuíram para a elevação da autoestima e proporcionaram uma pausa nas exigências diárias. Essa experiência está alinhada com o que apontam autores como Lancman e Sznalwar (2004), ao enfatizarem que o cuidado com a subjetividade dos trabalhadores da saúde é essencial para a promoção do bem-estar e para a prevenção do adoecimento relacionado às condições laborais.

Além disso, ficou perceptível que essa atividade despertou nos profissionais um desejo por mais iniciativas como esta. Relatos mostraram sentimentos de gratidão e reconhecimento, evidenciando que pequenos gestos, quando fundamentados em metodologias participativas e humanizadas, podem ter um grande impacto no dia a dia do trabalho. Essa observação está em

concordância com a ideia de que ambientes organizacionais saudáveis têm um papel fundamental na qualidade da assistência e na retenção de profissionais dedicados (Brasil, 2021).

Em síntese, os resultados mostram que ações de promoção da saúde, como as realizadas pelos discentes durante o estágio, podem provocar mudanças significativas na percepção de bem-estar dos profissionais, incentivando práticas de autocuidado. A experiência também destaca a importância de incluir temas como saúde mental e segurança do trabalhador na formação dos futuros profissionais de Enfermagem, contribuindo para uma atuação mais crítica, empática e comprometida com a saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção realizada destacou, de maneira clara, a importância de ações focadas na promoção da saúde mental e no bem-estar no ambiente de trabalho. A escuta ativa, o olhar para os profissionais, o uso de metodologias participativas e o acolhimento de qualidade se mostraram estratégias eficazes para fortalecer os laços entre os profissionais, criando momentos de reflexão, cuidado e valorização pessoal.

Foi notado que a sobrecarga de trabalho, a falta de espaços para diálogo e a rotina cansativa afetam diretamente a saúde mental dos trabalhadores da saúde, o que pode comprometer a qualidade do atendimento. Por outro lado, atividades simples e de baixo custo, como rodas de conversa, dinâmicas lúdicas e práticas de autocuidado, mostraram ter um potencial transformador. Além de oferecer alívio emocional, essas iniciativas ajudaram a resgatar a autoestima, incentivar o autocuidado e fortalecer o sentimento de pertencimento ao grupo de trabalho.

O estágio também cumpriu sua função formativa, permitindo que as estudantes aplicassem conhecimentos teóricos na prática, desenvolvessem habilidades de comunicação e empatia, e atuassem de forma proativa na educação em saúde. Assim, reforça-se a necessidade de incluir, de maneira sistemática, temas como saúde mental, segurança no trabalho e humanização no currículo da formação em Enfermagem.

Conclui-se, portanto, que cuidar de quem cuida deve ser uma prioridade nas instituições de saúde, especialmente na AP, onde os vínculos e o acolhimento são fundamentais para a assistência. Intervenções como a descrita devem ser incentivadas e integradas às rotinas institucionais, como uma estratégia para valorizar os profissionais de saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica: Saúde do Trabalhador. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em:

https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/saude_mental_trabalho_guiia_gestores.pdf.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Regulamentadora n.º 32: Segurança e Saúde no Trabalho em Serviços de Saúde. Brasília: MTE, 2005.

FERREIRA, Renata; LIMA, Carlos André. Autocuidado e autoestima no ambiente de trabalho: implicações para a saúde mental. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 44, e3, 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbso/a/XhQYQzVZQjcygFkKvwbhRXC>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS sobre saúde mental no trabalho. Genebra: OMS, 2022. Disponível em:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>.

SANTOS, Juliana Pereira dos; OLIVEIRA, Maria Aparecida Junqueira. Saúde mental dos trabalhadores da atenção básica: desafios e estratégias. *Revista Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 44, n. 124, p. 984–997, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/pNxxFrhVfZGjhDPLHq8xw9w>.

VASCONCELOS, Eduardo Mourão. Educação popular e saúde: construção compartilhada de saberes. 6. ed. São Paulo: Hucitec, 2020.

LANCMAN, Selma; SZNELWAR, Laerte Idal. Trabalho e saúde mental: o trabalho na saúde e os riscos à subjetividade. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 29, n. 109, p. 17-25, 2004.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/SvxqcJGBGBwwTp9D8jHJNRF/>

¹Universidade Regional do Cariri, email: vitoriaemille.lins@urca.br

²Universidade Regional do Cariri, email: darlange.pinho@urca.br

³Universidade Regional do Cariri, email: liviane.izidorio@urca.br

⁴Universidade Regional do Cariri, email: paloma.alves@urca.br

⁵Universidade Regional do Cariri, email: priscilla.nobrega@urca.br

⁶Universidade Regional do Cariri, email: sayla.silva@urca.br

⁷Universidade Regional do Cariri, email: karine.nascimento@urca.br

⁸Universidade Regional do Cariri, email: paloma.leite@urca.br